

MAGAZINE

ANO 1 | ED 8 | 2025

# Rocket

Institute

Acesse nosso  
Instagram



## AVIVAMENTO SAUDÁVEL

VIVENDO NA OBEDIÊNCIA | UM CORAÇÃO DISPOSTO,  
UM PROPÓSITO E O TEMOR A PALAVRA

ANA PAULA EVANGELISTA

### TECNOLOGIA E INOVAÇÃO

A Importância das  
Power Skills: Um Manual  
Para Transformar Vidas  
e Carreiras

### VIDA ESPIRITUAL

O Discipulado das  
Emoções com  
Douglass Suckow

### SAÚDE INTEGRATIVA

Seu Corpo é o  
Templo do Espírito  
Santo: Um Chamado  
à Saúde e Propósito

MÉTODO  
2.12

## Lectures and Events

### **Method 2.12 DIGITAL**

Training through a digital course where 4 PILLARS will be worked on: IDENTITY, FINANCES, FAMILY AND PURPOSE

### **Method 2.12**

Training through a content and tools track that generates already validated and operationalized knowledge, with the aim of enhancing and transforming lives.

### **Journey 2.12**

Thematic individual or group mentorships that will excellently empower you to thrive in unfamiliar and uncertain environments, promoting mental health and well-being, and further strengthening self-identity, spiritual life, finances, and purpose, in order to handle life in a healthy way.

### **Book Club**

A weekly meeting at a set time where we begin with prayer and thanksgiving to God for the time, the people, and the opportunity to gather. We read a passage from the Christian Bible, and then open up for discernment of the Word. We conclude with prayer requests, life updates, and prayers for one another.

### **Golden Coffee Experience**

A gathering around the table where we share and value the essence of relationships through an exchange of experiences in spiritual, emotional, and business aspects of life.

### **Behavioral Profile Analysis**

A complete mapping of your natural and adapted skills with feedback (in-person or virtual).

## **Palestras e Eventos**

### **Método 2.12 DIGITAL**

Capacitação por meio de um Curso digital onde será trabalhado 4 PILARES: IDENTIDADE, FINANÇAS, FAMÍLIA E PROPÓSITO.

### **Método 2.12**

Capacitação por meio de uma Trilha de conteúdos e ferramentas que geram conhecimentos já validados e operacionalizados, com objetivo de potencializar e transformar vidas.

### **Jornada 2.12**

Mentorias temáticas individuais ou em grupo, que por excelência capacitará você a prosperar em ambientes desconhecidos e incertos, promovendo saúde mental e bem-estar, e ainda fortalecendo a reflexão e a resiliência emocional, nas áreas da AUTOIDENTIDADE, VIDA ESPIRITUAL, FINANÇAS e PROPÓSITO, a fim de lidar com a vida de maneira saudável.

### **Clube do Livro**

Reunião semanal, em horário determinado, onde abriremos orando e agradecendo a Deus pelo tempo, pelas pessoas e pela oportunidade de nos encontrarmos. Lemos uma passagem da Bíblia Cristã, e após abrimos para discernimento da Palavra. Terminamos com pedidos de oração, atualizações de vida e orações uns pelos outros.

### **Golden Coffee Experience**

Encontro ao redor da mesa onde compartilhamos e valorizamos a essência do relacionamento por meio de uma troca de experiências da vida espiritual, emocional e de negócios.

### **Análise de perfil comportamental**

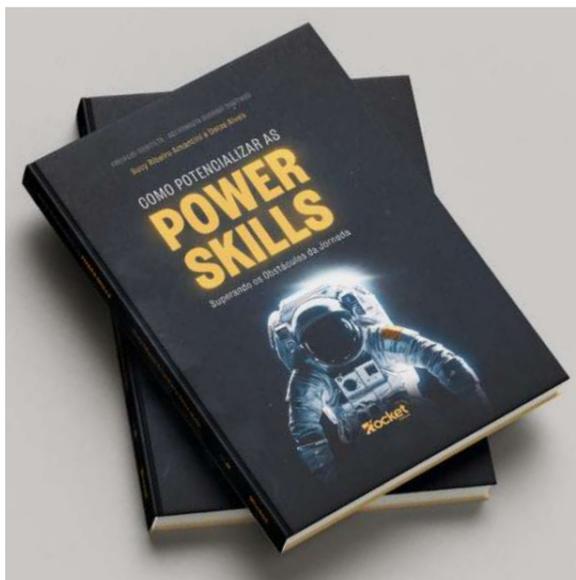
Mapeamento completo sobre suas habilidades naturais e adaptadas com devolutiva (presencial ou virtual).



# SUMÁRIO.



ANA PAULA EVANGELISTA  
Vivendo na Obediência



TECNOLOGIA E INOVAÇÃO  
A Importância das Power Skills

- 08 AUTOIDENTIDADE  
O que é uma vida tóxica?
- 12 VIDA ESPIRITUAL  
O Discipulado das Emoções
- 16 SAÚDE INTEGRATIVA  
Seu Corpo é o Templo do Espírito Santo
- 20 AVIVAMENTO I ANA EVANGELISTA  
Vivendo na Obediência
- 26 BUSINESS  
Finanças Saudáveis à Luz da Bíblia
- 28 BELEZA E QUALIDADE DE VIDA  
A Ciência do Bem-Estar
- 32 TECNOLOGIA E INOVAÇÃO  
A Importância das Power Skills
- 34 LOUVOR E ADORAÇÃO  
O Avivamento Saudável
- 40 REAL LIFE  
Eis-me aqui, Senhor!
- 42 PROPÓSITO  
Captação Genuína

# Carta do Editor

Editorial da ROCKET MAGAZINE | 8ª Edição

**Avivamento Saudável: Um Novo Horizonte para o Equilíbrio e o Bem-Estar**

**Avivamento Saudável: Equilíbrio e Bem-Estar em Foco**

Nesta edição especial da *Rocket Magazine*, exploramos o conceito de **Avivamento Saudável**, uma abordagem integrada que equilibra vida emocional, comportamental, financeira e física. Mais do que um ideal, trata-se de um movimento de renovação que começa no indivíduo e impacta todas as áreas da vida.

Abordamos a importância da saúde emocional e mental, oferecendo estratégias para gerenciar emoções e desenvolver resiliência. Também destacamos o papel da estabilidade financeira no bem-estar e como hábitos simples podem transformar a saúde física sem abrir mão do prazer.

Com artigos de especialistas, esta edição traz reflexões e dicas práticas para ajudá-lo a viver de forma equilibrada e gratificante. O **Avivamento Saudável** é um convite à ação: pequenas mudanças diárias podem levar a uma vida mais plena.

A editora-chefe, **Deise Alves**, e toda a equipe da *Rocket Magazine* agradecem sua confiança. Desejamos que esta edição seja uma fonte de inspiração para um futuro mais saudável e feliz.

**Boa leitura e continue decolando conosco!**

*Equipe Rocket Magazine*

CLIQUE PARA SABER MAIS SOBRE

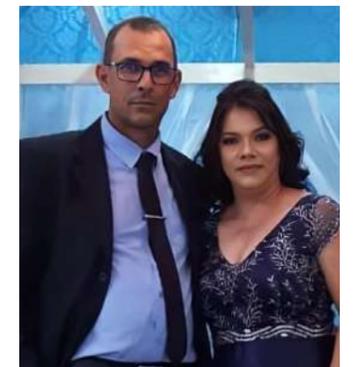
[@ROCKET\\_INSTITUTE\\_MAGAZINE](https://www.instagram.com/ROCKET_INSTITUTE_MAGAZINE)

## EXPEDIENTE

**Publisher**  
Deise Alves

**Design Gráfico e Diagramação**  
Sarah Fontes  
@SARFOdesign

**Design Gráfico**  
Susy Amantini



**Intercessores**  
Pastora Maria Ap. Cantão de Oliveira Silva e Pastor José Augustinho Silva.

A Rocket Institute Magazine é uma publicação mensal de distribuição gratuita. As opiniões expressas em artigos assinados, são de responsabilidade de seus autores e não refletem necessariamente a opinião da revista. Os comerciais são de total responsabilidade dos anunciantes.

# Creativity and finishing in design hardscape

We specialize in helping clients increase the value and beauty of their homes by creating elegant outdoor living spaces.



drangel\_usa



www.masterhardscapeusa.com

**TRUST YOUR PROJECT TO US**  
Let Us help you to bring fresh ideas to your outdoor living

# O que é uma Vida Tóxica?

**E** Em um mundo onde a saúde mental e emocional ganha cada vez mais relevância, identificar uma vida tóxica — cercada por pessoas ou hábitos nocivos — é essencial para preservar o bem-estar. Muitas vezes, esses padrões prejudiciais se instalam de forma tão sutil que podem passar despercebidos, tornando difícil reconhecer os impactos negativos que exercem sobre nós. Este artigo explora como identificar os sinais de toxicidade, compreender as características de pessoas tóxicas e os efeitos devastadores que podem causar.

## O que define uma vida tóxica?

Uma vida tóxica caracteriza-se por um ambiente carregado de negatividade, estresse constante e relações que drenam energia, em vez de nutrir. Esse cenário pode envolver tanto situações quanto pessoas que desencorajam o crescimento pessoal, geram ansiedade e bloqueiam a realização de metas. Fatores como a convivência com indivíduos excessivamente críticos, manipulação emocional e a ausência de suporte sadio contribuem para esse panorama desafiador.

Além das relações interpessoais, a toxicidade também pode derivar de hábitos nocivos. Padrões de pensamento negativos, autossabotagem, excesso de comparação social e negligência com a saúde física e mental são exemplos de comportamentos que perpetuam o ciclo de uma vida tóxica.

## Sinais de que sua vida pode estar tóxica

Reconhecer os sinais de uma vida tóxica é o primeiro passo para superá-la. Fique atento a sintomas como:

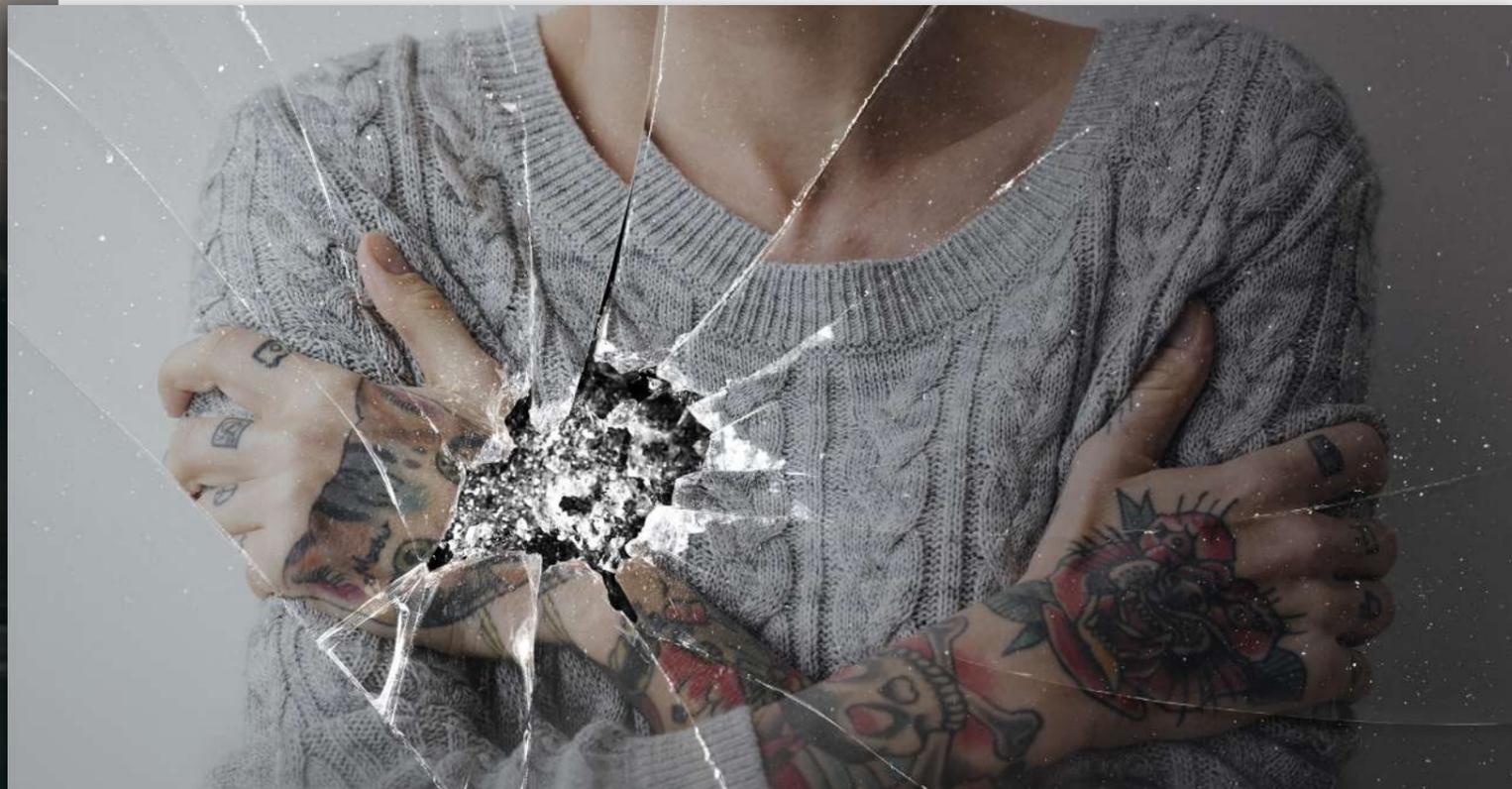
- 1. Cansaço emocional constante:** Sentir-se esgotado após interações rotineiras pode indicar um ambiente tóxico.
- 2. Falta de motivação:** Ambientes e pessoas nocivas drenam sua energia para perseguir objetivos e explorar novas oportunidades.
- 3. Ansiedade e estresse frequentes:** Sintomas como insônia, irritabilidade e preocupações excessivas são indicativos claros de pressão constante.
- 4. Relacionamentos unilaterais:** Quando você é quem constantemente doa apoio emocional, mas raramente recebe algo em troca.
- 5. Sentimento de culpa recorrente:** Pessoas tóxicas frequentemente fazem você se sentir culpado pelos problemas delas.
- 6. Dificuldade em estabelecer limites:** A incapacidade de dizer “não” ou de proteger seu espaço emocional aponta para relações desequilibradas.



## Características de pessoas tóxicas

Pessoas tóxicas podem estar em qualquer âmbito da sua vida: no trabalho, em casa ou entre amigos. Identificá-las é crucial para entender os padrões que afetam você. Aqui estão algumas características comuns:

- 1. Manipulação emocional:** Usam culpa ou chantagem emocional para obter o que desejam.
- 2. Negatividade constante:** Enxergam apenas o lado ruim das coisas, sem oferecer soluções.
- 3. Crítica destrutiva:** Minam a autoconfiança dos outros através de julgamentos não construtivos.
- 4. Inveja e competição:** Demonstram insatisfação com o sucesso alheio e tentam competir de forma desleal.
- 5. Drama excessivo:** Amplificam problemas para chamar atenção ou criar tumulto.
- 6. Falta de empatia:** Demonstram pouca ou nenhuma consideração pelos sentimentos dos outros.
- 7. Vitimismo:** Constantemente assumem o papel de vítima para evitar responsabilidades.



## Os impactos de pessoas tóxicas na sua vida

Conviver com pessoas tóxicas não é apenas emocionalmente desgastante, mas também pode prejudicar sua saúde mental e física. Os efeitos incluem:

- **Baixa autoestima:** Comentários negativos constantes podem distorcer sua autopercepção.
- **Problemas de saúde:** O estresse crônico aumenta os riscos de condições como hipertensão, insônia e transtornos alimentares.
- **Isolamento social:** O comportamento tóxico pode afastá-lo de relações saudáveis e positivas.
- **Perda de oportunidades:** O peso de relações negativas pode dificultar seu progresso pessoal e profissional.



## Como lidar com uma vida tóxica e pessoas tóxicas

Superar a toxicidade exige ações conscientes e corajosas. Algumas estratégias eficazes incluem:

### 1. Autoconhecimento e autorreflexão:

Identifique quais áreas da sua vida estão sendo mais impactadas e os comportamentos que reforçam padrões tóxicos.

### 2. Estabelecimento de limites saudáveis:

Aprenda a dizer “não” sem culpa e proteja seu espaço emocional.

### 3. Evitar confrontos desnecessários:

Aborde pessoas tóxicas com cautela, pois elas tendem a reagir mal a confrontos diretos.

### 4. Reduzir ou cortar contato:

Sempre que possível, limite o tempo com essas pessoas e evite compartilhar informações pessoais.

### 5. Buscar apoio:

Compartilhe suas preocupações com amigos de confiança, familiares positivos ou terapeutas qualificados.

### 6. Focar no autocuidado:

Pratique atividades que promovam o bem-estar, como exercícios, hobbies e momentos de relaxamento.

### 7. Mudar sua mentalidade:

Reestruture pensamentos negativos, adotando crenças mais fortalecedoras e uma visão otimista sobre si mesmo.

## Criando um ambiente saudável e positivo

Para não cair novamente no ciclo da toxicidade, é essencial cultivar um ambiente que favoreça seu bem-estar e crescimento. Algumas dicas para construir essa base positiva incluem:

- **Escolha com quem convive:** Priorize relações que agreguem valor e incentivem seu desenvolvimento.

- **Pratique a gratidão:** Reconheça e valorize as coisas boas em sua vida, promovendo um estado mental mais positivo.

- **Aprenda a perdoar:** O perdão libera você de amarras emocionais ao passado, permitindo avançar.

### • Invista em desenvolvimento pessoal:

Estudar, aprender novas habilidades e praticar o autodesenvolvimento fortalecem sua resiliência emocional.



**DEISE ALVES**

@deisealves.official

**SAIBA MAIS**



# Disciplinado das Emoções

A CIÊNCIA E O EVANGELHO SE UNEM PARA CURAR O ESPÍRITO E A ALMA

**A** vida que Deus planejou para cada um de nós está enraizada em Sua palavra, como revelam passagens bíblicas poderosas, como Isaías 1:19 e João 15:7-9. É necessário viver plenamente o amor e a palavra de Deus para sermos verdadeiros discípulos e conduzirmos outros ao caminho de Jesus Cristo. Essa escolha, porém, requer renúncia do ego e de nossas próprias vontades. Entre tantos exemplos, destaca-se a história do pastor Douglass Suckow, que abriu mão de sua carreira e de seus próprios sonhos para viver os planos que Deus tinha para ele e sua família.

## Um Chamado para o Altar

Pastor, escritor, esposo da Pastora Luciana Suckow, pai do Henrique e do Lucas, policial militar licenciado, Regente da Igreja Lagoinha na cidade de Porto Velho RO, e coordenador das demais igrejas da mesma denominação no estado de Rondônia e Acre, no Brasil. Pastor Douglass, tem realizado um trabalho maravilhoso na capital e também no estado de Rondônia, bem como também no estado do Acre. Ele iniciou sua caminhada pastoral na Igreja Metodista Wesleyana, onde permaneceu por 17 anos, até que Deus o direcionou ao ministério atual.

Douglass admite que nunca desejou ser pastor, mas sempre admirou a pregação da palavra de Deus. Seu chamado ao ministério foi marcado pelo medo e pela sensação de incapacidade. Contudo, ele testemunha que Deus o capacitou e preparou no tempo certo para liderar e servir, desde sua consagração em 2010 até hoje. Para Douglass, o disciplinado é um processo contínuo de aprendizado e serviço. Ele define o

ministério como um lugar onde somos mordomos do Senhor, cuidando de pessoas e guiando-as conforme os princípios de Cristo.

## Disciplinado e Emoções

Em sua trajetória, o pastor Douglass escreveu diversos livros, incluindo O Disciplinado e as Emoções, uma obra que aborda a importância de equilibrar o corpo, a alma e o espírito no processo de disciplinado. Ele percebeu, ao longo de sua caminhada, que a ausência de cristãos autênticos e genuínos muitas vezes resulta da falta de um disciplinado bem estruturado. Para ele, o disciplinado bíblico se fundamenta no ide, batizar e ensinar, conforme Mateus 28:19-20. O pastor enfatiza que muitas pessoas não conseguem avançar em sua caminhada de fé devido a feridas emocionais que criam barreiras. Essas feridas podem ser tão profundas que impedem os indivíduos de se abrir para o tratamento e a transformação. Ele destaca que é essencial curar e ressignificar as emoções para alcançar um disciplinado efetivo.



## A Importância da Paternidade e do Afeto

Douglass também aborda um problema recorrente em sua região: a ausência de figuras paternas. Muitos traumas emocionais têm origem na falta de afeto ou cuidado na infância, gerando carências que dificultam o desenvolvimento emocional e espiritual. Ele alerta para os perigos de disciplinadores com feridas emocionais mal resolvidas, pois essa condição pode limitar o crescimento tanto de quem disciplina quanto de quem é disciplinado. O pastor ressalta que os pais têm um papel fundamental na formação do caráter e no fortalecimento emocional de seus filhos. Ele cita Provérbios 1:8 para ilustrar a importância da instrução paterna e materna e incentiva os pais a serem intencionais em amar, cuidar, acolher e ensinar.

## Evangelismo Silencioso e Liderança pelo Exemplo

Douglass acredita que o exemplo pessoal é a forma mais poderosa de evangelismo. Ele defende que o cristão deve viver de forma que suas ações sejam um reflexo da fé que professa, demonstrando frutos como amor, mansidão e domínio próprio. Para os líderes, ele reforça que é necessário servir primeiro, ser o exemplo em amor, perdão e dedicação. Ele resume a essência da liderança com uma frase impactante: “O líder é o primeiro a sangrar.”

## Oração e Direção Divina

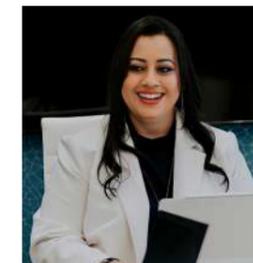
A oração é vista por Douglass como alimento espiritual e essencial para as tomadas de decisão. Ele compara a falta de oração à escuridão em um campo minado, onde a ausência de luz resulta em feridas e tropeços. Para ele, a oração é o canal de comunicação com o Espírito Santo, o Consolador prometido por Cristo, e deve ser priorizada por todo cristão.

## Uma Mensagem de Esperança

Douglass acredita que um grande avivamento está por vir, marcado por santidade, amor e comprometimento com o Reino de Deus. Ele desafia os leitores a viverem o evangelho de forma mais autêntica, ouvindo mais, observando mais e falando menos. Segundo ele, “Até a pessoa mais tola, vivendo assim, se passará por sábia.” Esta jornada apresentada pelo pastor Douglass nos convida a refletir sobre nossas emoções, nosso disciplinado e nossa caminhada de fé. É um chamado para ressignificar feridas, fortalecer relações e viver plenamente o propósito de Deus para nossas vidas.

CLIQUE E CONHEÇA MAIS SOBRE

**DOUGLASS SUCKOW**



**DEISE ALVES**

@deisealves.official

**SAIBA MAIS**



**ROBERT DAMACENA**

@rwdamacena

**SAIBA MAIS**

# Golden Coffee EXPERIENCE

Dias 19 e 20 de JULHO 2025  
ORLANDO - FL

## Transforme Sua Vida no Golden Coffee Experience

Imagine um evento onde cada momento é uma oportunidade para você alcançar a liberdade que sempre sonhou – ESPIRITUAL, EMOCIONAL e FINANCEIRA. O Golden Coffee Experience é mais do que um encontro; é uma imersão total focada nos pilares que transformam a vida de qualquer indivíduo.



Neste evento único, você terá a chance de aprender e crescer em um ambiente de prosperidade e desenvolvimento pessoal. Palestrantes inspiradores e participantes engajados se reúnem para criar um espaço fértil, rico em oportunidades e repleto de conexão autêntica.

# Seu Corpo é o Templo do Espírito Santo

## UM CHAMADO À SAÚDE E PROPÓSITO

*“Será que vocês não sabem que o corpo de vocês é o Templo do Espírito Santo, que vive em vocês e lhes foi dado por Deus? Vocês não pertencem a vocês mesmos, mas a Deus, pois ele os comprou e pagou um preço. Portanto, usem o seu corpo para a glória dele.”*

1 Coríntios 6:19-20

O apóstolo Paulo nos oferece uma poderosa mensagem em 1 Coríntios 6:19-20: nossos corpos são templos do Espírito Santo, um presente sagrado que exige cuidado e zelo. Afirmar que fomos “comprados por alto preço” nos leva a refletir sobre nossa responsabilidade em manter esse templo saudável, glorificando a Deus com nossas escolhas. Aqui entram as mudanças nos hábitos diários como um caminho prático e acessível para cuidar do corpo, promovendo não apenas longevidade, mas uma vida com mais saúde, vigor e propósito.



### Cuidando do Templo: Um Caminho para Saúde e Propósito

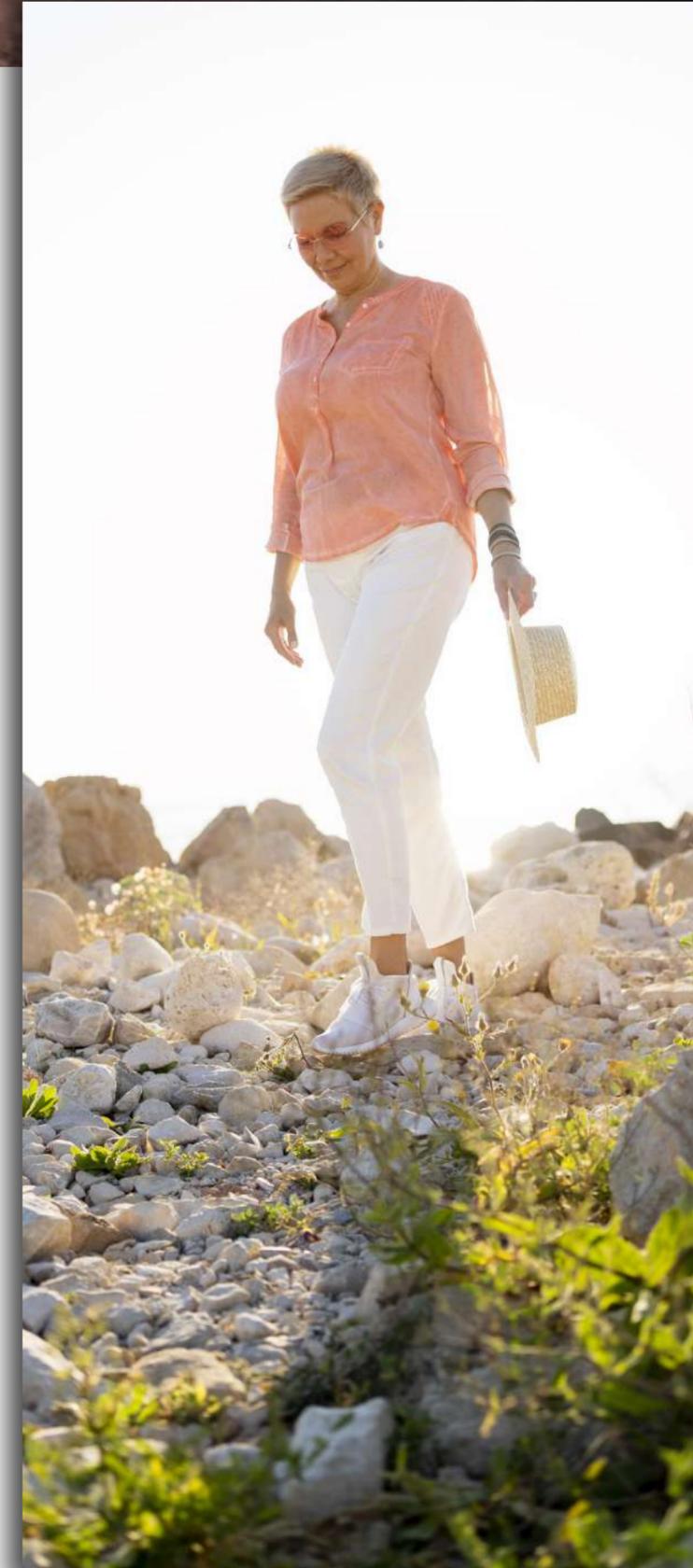
A abordagem baseada em hábitos saudáveis enfatiza a prevenção e o tratamento de doenças crônicas por meio de escolhas conscientes. Estudos mostram que práticas prejudiciais, como alimentação inadequada, sedentarismo, estresse, privação de sono e consumo de substâncias nocivas, estão por trás de mais de 70% das principais causas de morte no mundo, incluindo doenças cardiovasculares, diabetes, câncer e obesidade.

Adotar hábitos saudáveis não é apenas um ato de autossustentação; é uma expressão de gratidão e mordomia. Quando cuidamos do corpo, estamos cuidando do templo que Deus nos confiou, garantindo que possamos viver com saúde e cumprir o propósito que Ele designou para nós.

### As Consequências de Negligenciar o Templo do Espírito Santo

Quando negligenciamos nossa saúde, os impactos não se restringem ao físico. Consequências como doenças crônicas, fadiga constante e dores interferem na nossa capacidade de viver plenamente. Além disso, a falta de vitalidade pode limitar nossa conexão espiritual e disposição para cumprir nossa missão no mundo.

Imagine um templo em ruínas, com suas bases desgastadas. Assim se torna o corpo quando ignoramos os cuidados essenciais. Ele perde a capacidade de suportar os desafios e limita nossas possibilidades de viver plenamente a vida que Deus nos concedeu.



**Pequenas Ações, Grandes Transformações:  
Encare os Desafios para uma Vida Saudável**

**1. Alimente-se com Intenção:**

- Siga o modelo do prato saudável — 50% vegetais, 25% proteínas, 25% carboidratos complexos.
- **Desafio:** Prepare ao menos 2 refeições balanceadas por dia durante uma semana.

**2. Incorpore Movimentos no Seu Dia a Dia:**

- Faça atividade física aeróbica por pelo menos 150 minutos por semana e pratique musculação de 2 a 3 vezes na semana.
- **Desafio:** Registre suas atividades por 7 dias consecutivos.

**3. Priorize o Sono:**

- Estabeleça horários regulares para dormir, limite o uso de telas antes de deitar e mantenha o quarto escuro e silencioso.
- **Desafio:** Durma pelo menos 6 horas por noite por 5 dias consecutivos.

**Mantendo o Propósito: Estratégias para Permanecer na Jornada de Saúde e Equilíbrio**

**1. Defina Pequenas Metas:**

- Mude um hábito por vez. Pequenos passos constroem grandes transformações.

**2. Tenha um Diário:**

- Anote suas escolhas e como se sente ao longo dos dias. Isso aumenta a consciência sobre os impactos das mudanças.

**3. Busque Apoio:**

- Convide amigos ou familiares para embarcar nessa jornada ou conte com orientação de profissionais.

**4. Lembre-se do Propósito:**

- Reflita diariamente sobre a importância de cuidar do templo do Espírito Santo. Enxergue cada escolha como uma forma de glorificar a Deus.



**Uma Jornada de Propósito e Transformação**

Cuidar do corpo é mais do que uma prática de saúde; é atender a um chamado espiritual. O templo do Espírito Santo é sagrado e merece ser preservado, não apenas para prolongar nossos dias, mas para preenchê-los com propósito. Pequenas mudanças nos hábitos podem levar a um equilíbrio físico e emocional, mas é a nossa consciência espiritual que nos inspira a dar o primeiro passo.

Permita que essa inspiração o motive a transformar sua vida hoje. Cada pequena ação pode fazer do templo que Deus lhe confiou um lugar de força, saúde e propósito, refletindo a glória d'Ele em cada escolha.

E agora, é com você:  
Quais mudanças você pode começar hoje para honrar e cuidar do templo que Deus colocou sob sua responsabilidade?



**DR. RICARDO CAMARINHA**  
@ricardo\_camarinha

**SAIBA MAIS**



**Veja também  
as outras  
edições**



# Vivendo na Obediência

UM CORAÇÃO DISPOSTO, UM PROPÓSITO E O TEMOR A PALAVRA

**N**atural de Pontes e Lacerda MT Brasil, mulher, mãe de 3 filhos, casada, cristã e empreendedora desde pequena. Ana Paula de Araújo Evangelista vive atualmente nos Estados Unidos da América, atua profissionalmente como CEO da Hanna Business Group, uma empresa de consultoria empresarial e fundadora do Club Hanna centro de treinamento. Ana também é conhecida como a Ana Evangelista da Super's, nome que faz referência ao seu canal no YouTube que se chama Super's Podcast, onde ela sempre menciona que o "Super's", não é de super-herói, mas sim de "Superação com Deus".

Ana foi criada no interior de Nova Lacerda Mato Grosso até os 11 anos de idade, onde sempre ativa, ajudava sua mãe nos deveres de casa e aprendia ser empreendedora com seu pai no comércio local da família. Sendo de família cristã, desde muito pequena teve o desejo de aprender e estudar música para tocar na sua igreja local, porém, em sua cidade não havia quem pudesse ensinar.

Seus pais a levaram para morar com seus avós na cidade de Guarulhos no estado de São Paulo. E foi lá que aos 11 anos de idade e longe de seus pais e de suas outras 3 irmãs, que começou a sua jornada de grandes desafios e de superação. "Me lembro de noites que ao dormir eu chorava muito, com saudade dos meus pais e das minhas irmãs. Era algo comum meu travesseiro ficar molhado pelas minhas lágrimas, mesmo assim eu tentava omitir meu sofrimento". Ana conta que na época a comunicação era muito difícil, possuir um telefone era muito caro e cada ligação feita para seus pais eram muito rápidas, não podiam demorar, devido o custo alto de telefonia, por esse motivo, eles pouco se falavam.

A casa dos avós de Ana, sempre foi cheia de parentes, tias e primos. Com a casa muito movimentada durante o dia, Ana não tinha espaço para choro e lamentações, pois estava sempre distraída com as pessoas ao seu redor e assim, ela tentava ser forte diariamente, sempre sorrindo, mesmo sofrendo pela distância da sua casa e a ausência de sua família.

Seu objetivo de estar ali era claro, se tornar musicista e se especializar no seu instrumento de desejo, órgão, e depois disso, ensinar outras pessoas. Ela conta que não foi fácil estudar em uma cidade grande, e que o fato de muitos colegas de aula serem alunos desinteressados, que só pensavam em zoar, ela sempre manteve o foco em seu objetivo.

Ao final de cada dia, não se distraia e voltava para casa rápido para ajudar sua avó nos afazeres de casa. Após finalizado seus deveres, ela se sentava de frente ao órgão para estudar. Algum tempo depois, ela foi morar com sua tia para ser babá de duas crianças, seus primos Wesley e Elias, hoje já adultos e casados. Após alguns anos, ela regressou novamente para a casa de seus pais no estado do Mato Grosso, trabalhava com seu pai no comércio e cumpriu um dos seus objetivos, ajudar e ensinar as pessoas a aprender sobre música.

Após terminar o ensino médio, o desejo de continuar a estudar e cursar uma graduação em uma faculdade fez com que ela regressasse à cidade de seus avós novamente. No período em que esteve novamente com seus pais, Ana conheceu Joeder e consequentemente começaram a namorar. Após seu retorno para Guarulhos, ela fez um compromisso de fidelidade com ele, que enquanto ela estivesse fora estudando, Joeder iria morar nos Estados Unidos para melhorar suas finanças e guardar recursos de forma mais rápida, para que, assim que eles retornassem para o Matogrosso, casariam se, o que de fato aconteceu.

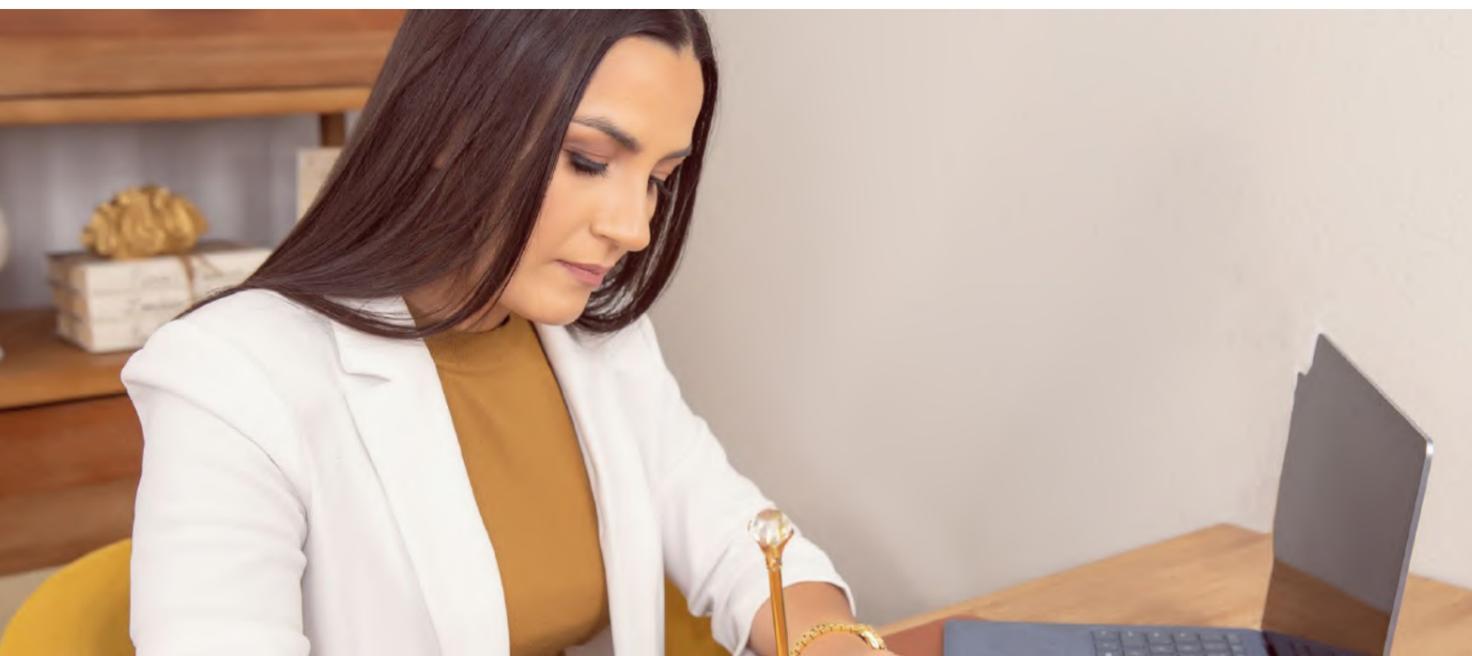
Durante 04 anos de namoro à distância, Ana conta que, somente por ter recorrido à Deus todos os dias para lhe dar forças, é que foi possível como casal, superar a distância e a saudade para viver a promessa que um dia receberam. Ana se formou e quando Joeder voltou ficaram noivos e se casaram em 2008. Em 2011 veio o primeiro filho e depois vieram mais 2 meninos, Flavio Benjamin, Isaque e John Bryan. Ambos decidiram, em família, ir para os Estados Unidos da América em 2018, pois sempre foi o desejo de seu esposo. Ana conta que nunca teve vontade de sair de sua cidade, sua terra natal, e quem dirá imigrar, ir para outro país. Mas como



em todas as decisões de sua vida, ela buscou orientação pela palavra de Deus e pela oração, obedecendo a direção de Deus, mesmo sem ser de sua própria vontade.

A mudança aconteceu, e ao atravessar o oceano a única certeza que ela tinha em seu coração, era que Deus estava com ela e com sua família. Chegaram à Orlando FL, no dia 26/06/2018, deixando tudo para trás negócios, empresa e pessoas que ela tanto amava, sem saber o que lhes esperava nesse novo começo. "Eu decidi Obedecer".

**“ COMO MÃE, ESPOSA E EMPRESÁRIA, O PRIMEIRO PASSO FOI DAR PRIORIDADE AO QUE É PRIORIDADE ”**



Ana nos conta que no Brasil, a comodidade de ter secretária do lar, babá e colaboradores em todas as áreas, não gerava a necessidade de se preocupar em conciliar essas tarefas, pois lá ela delegava tudo, o que se tornava mais fácil. “De fato nos EUA, se tornou um grande desafio, conciliar a minha vida pessoal com a profissional na América”.

Foi diante dessa necessidade que ela criou seu próprio método de planejamento pessoal e suas agendas ‘Hello Supers’, onde um grande nicho de negócio foi explorado, o que se tornou um sucesso e hoje estão disponíveis no em uma de suas empresas, o ‘Club Hanna’, juntamente com o serviço personalizado de sua mentoria ‘PVP - Planejamento de Vida Pessoal’. “*Para conciliar minha vida pessoal e profissional, eu precisava de algo além de força de vontade e foi através de um bom planejamento, entre tantas demandas, que foi possível trazer clareza para as minhas responsabilidades, sem que nenhuma área fosse negligenciada. Como mãe, esposa e empresária, o primeiro passo foi dar prioridade ao que é prioridade*”.

Ana conta que aprendeu que nem tudo pode ser feito ao mesmo tempo e que saber se comunicar dentro do lar e pedir ajudar é essencial, mesmo que nem sempre seja fácil. O planejamento semanal se tornou seu maior aliado. Reservando momentos específicos para minha família, como preparar o jantar juntos ou ir ao supermercado com meus filhos, ir pra escolinha de música, congregação e estar presente na comunidade cristã, na qual eles fazem parte, pelo menos uma vez na semana.

Ela ressalta a importância de todos ajudarem na organização da casa e que todos esses compromissos são tratados com a mesma importância de uma reunião de negócios. “Outro ponto foi enxergar minha rotina de forma estratégica. Dividi minha vida em pilares: família, negócios, saúde e autodesenvolvimento”. Ana diz que para cada pilar, estabeleceu metas reais e criou pequenas rotinas diárias que lhe ajudassem a cumpri-las, como por exemplo, se o dia está cheio, 20 minutos de autocuidado na frente do espelho já vale muito, ou uma conversa curta, mas de corpo presente, junto aos seus filhos se

torna um momento de qualidade.

Por fim, como mulher, ele afirma que aprendeu a ser gentil consigo mesma e que nem todos os dias serão perfeitos, mas sempre podemos melhorar no dia seguinte. “Meu método de planejamento pessoal não é rígido, mas adaptável, e é isso que faz com que funcione tão bem”.

**“ ENQUANTO ESTIVERMOS DE PASSAGEM NESTA VIDA QUERO SER INSTRUMENTO PARA QUE A LUZ QUE HABITA EM MIM POSSA SEMPRE REFLETIR POSITIVAMENTE NA VIDA DAS PESSOAS. ”**



Hoje, mais do que nunca, ela acredita que o equilíbrio não está em tentar dar conta de tudo, mas em saber o que realmente importa e agir com intencionalidade e propósito. “*É essa visão que quero compartilhar com outras mulheres, mostrando que sim, é desafiador, mas que é possível conciliar a vida pessoal com os negócios e ainda ser feliz no processo, pois afinal, nós fazemos a projeção e temos planos, mas aquele ser superior, no qual nós cremos e temos fé, aquele que criou os céus e a terra, Ele tem para nós, planos muitos maiores e melhores do que os nossos e é assim que eu creio*”.

Após quase 07 anos morando nos Estados Unidos, ela possui muitos testemunhos de fé, nos quais ela sente que foi forjada durante sua caminhada para viver algo novo a cada dia, tendo em sua missão não só transmitir tudo que aprendeu, mas ter sede de buscar mais, e adquirir novos conhecimentos. “*Enquanto estivermos de passagem nessa vida quero ser instrumento para que a luz que habita em mim possa sempre refletir positivamente na vida das pessoas*”.

Ana encerra dizendo que não sabe o que o futuro lhe reserva, mas que irá, ainda nesse ano de 2025, sentar-se na cadeira da humildade para aprender mais, principalmente sobre si mesma. “*Eu vou fazer o método 2.12 com a Deise Alves e desejo que a minha empresa ajude pessoas, desejo que o Club Hanna ajude pessoas, desejo que meus filhos e minha família ajudem pessoas, desejo que o bem realizado por nossas vidas possa sempre vencer o mal e que Deus sempre reine em nossas vidas, afinal, toda honra e toda Glória é pra Ele*”.

CLIQUE E CONHEÇA MAIS SOBRE

**ANA PAULA EVANGELISTA**

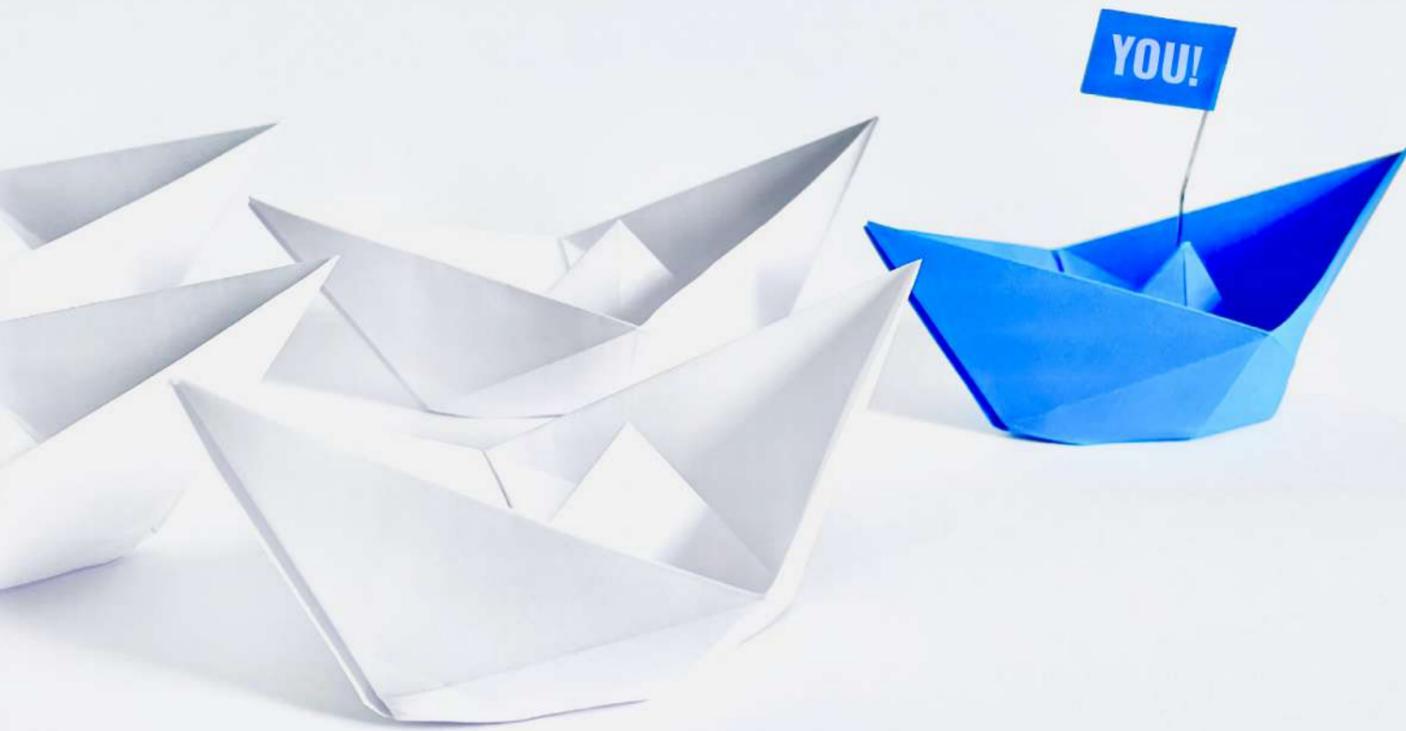


**ROBERT DAMACENA**  
@rwdamacena

**SAIBA MAIS**

## The right design makes you lead.

O design certo faz você liderar.



## The first impression your customers have of your business is 94% visual.

A primeira impressão que seus clientes têm do seu negócio é 94% visual.

- **Visual Identity — businesses, products, and events**  
Identidade Visual — negócios, produtos e eventos
- **Naming — businesses, projects, and events**  
Naming — negócios, projetos e eventos
- **Layout Design — magazines and books**  
Diagramação — revistas e livros

**Ready to lead? Contact me.**  
Pronto para liderar? Fale comigo.

 @SARFOdesign



# Finanças Saudáveis à Luz da Bíblia

## CONSTRUINDO UMA FAMÍLIA PRÓSPERA E EQUILIBRADA

**O** A gestão financeira em uma família é uma área que exige sabedoria, disciplina e propósito. Na sociedade atual, marcada pelo consumo desenfreado e pela busca incessante por status, muitas famílias enfrentam desafios financeiros que impactam diretamente sua paz, relacionamentos e qualidade de vida. No entanto, a Bíblia oferece princípios atemporais que orientam a administração dos recursos de maneira sábia e equilibrada, promovendo uma vida próspera e alinhada com os valores divinos.

### Deus como Provedor: A Fonte de Tudo

O primeiro princípio bíblico para finanças saudáveis é reconhecer que Deus é a fonte de todo recurso. Em Deuteronômio 8:18, está escrito: “Antes te lembrarás do Senhor teu Deus, que ele é o que te dá força para adquirires riqueza.” Esse reconhecimento nos convida a confiar em Deus como nosso provedor e a buscar a administração responsável dos recursos que Ele nos confia.

Quando entendemos que os bens materiais pertencem a Deus e que somos apenas mordomos, adotamos uma postura de gratidão e responsabilidade em relação às nossas finanças. Isso nos leva a tomar decisões mais prudentes e a buscar a vontade divina em nossas escolhas financeiras.

### Planejamento e Prudência: A Importância de um Orçamento Familiar

A Bíblia nos ensina que o planejamento é essencial para uma vida financeiramente saudável. Em Lucas 14:28, Jesus diz: “Pois qual de vós, querendo edificar uma torre, não se assenta primeiro a fazer as contas dos gastos, para ver se tem com o que a acabar?” Esse princípio enfatiza a importância de um orçamento familiar bem estruturado, que envolve planejamento de



receitas e despesas, definição de prioridades e metas financeiras de curto, médio e longo prazo.

Um orçamento eficaz ajuda a evitar dívidas desnecessárias e proporciona clareza sobre como os recursos estão sendo utilizados. Ele também permite que a família estabeleça um equilíbrio entre necessidades e desejos, promovendo um consumo consciente e alinhado com os valores cristãos.

### Contentamento e Simplicidade: Vivendo com Propósito

O apóstolo Paulo nos ensina em Filipenses 4:11-12: “Aprendi a estar contente em toda e qualquer situação.” O contentamento é uma virtude essencial para uma vida financeira saudável, pois nos ajuda a resistir à pressão do consumo impulsivo e à busca desenfreada por mais bens materiais.

A prática da simplicidade, baseada nos princípios bíblicos, permite que a família viva de acordo com suas possibilidades, evitando o endividamento e cultivando a gratidão pelo que já possui.



Viver com propósito significa priorizar o que realmente tem valor: o relacionamento com Deus, a comunhão familiar e o impacto positivo na vida de outras pessoas.

### A Sabedoria no Uso do Dinheiro: Evitando Dívidas e Praticando a Generosidade

A Bíblia adverte sobre os perigos das dívidas e incentiva a sabedoria no uso do dinheiro. Em Provérbios 22:7, lemos: “O rico domina sobre os pobres, e o que toma emprestado é servo do que empresta.” O endividamento excessivo pode aprisionar financeiramente uma família e limitar sua capacidade de viver plenamente.

Além de evitar dívidas, a Bíblia nos ensina a praticar a generosidade. Em 2 Coríntios 9:7, está escrito: “Cada um dê conforme determinou em seu coração, não com pesar ou por obrigação, pois Deus ama quem dá com alegria.” Contribuir para o Reino de Deus, ajudar os necessitados e compartilhar recursos com generosidade são formas de demonstrar fé e confiança na provisão divina.

### Trabalho Diligente e Honestidade: Bases para a Prosperidade Duradoura

O trabalho é uma bênção de Deus e deve ser exercido com diligência e honestidade. Em Provérbios 10:4, está escrito: “As mãos preguiçosas empobrecem o homem, porém as mãos diligentes lhe trazem riqueza.” O esforço contínuo e a integridade no ambiente de trabalho são

fundamentais para construir uma base financeira sólida e alcançar a verdadeira prosperidade.

Além disso, a honestidade nas transações financeiras, no pagamento de dívidas e no cumprimento dos compromissos é essencial para manter uma vida financeira saudável e um testemunho cristão coerente.

### Ensino e Discipulado Financeiro na Família

Educar os filhos sobre princípios financeiros bíblicos é uma responsabilidade dos pais. Ensinar desde cedo o valor do trabalho, a importância do planejamento financeiro e o hábito da generosidade ajuda a construir uma geração financeiramente equilibrada e comprometida com os valores cristãos.

Deuteronômio 6:6-7 nos orienta: “Estas palavras que hoje te ordeno estarão no teu coração; tu as inculcarás a teus filhos e delas falarás sentado em tua casa, e andando pelo caminho, ao deitar-te e ao levantar-te.” A educação financeira baseada na Palavra de Deus é um investimento valioso para o futuro da família.

### Colhendo os Frutos da Obediência Financeira

Viver de acordo com os princípios bíblicos sobre finanças proporciona segurança, paz e prosperidade duradoura. Quando uma família coloca Deus no centro de suas decisões financeiras, busca a sabedoria, pratica a generosidade e adota hábitos responsáveis, ela experimenta uma vida financeira saudável e alinhada com os propósitos divinos.

A chave para uma vida financeira equilibrada não está apenas na quantidade de recursos que possuímos, mas na maneira como os administramos e no propósito que damos a eles. Seguindo os ensinamentos da Bíblia, é possível construir um legado financeiro sólido e abençoado para as próximas gerações.



**DEISE ALVES**

@deisealves.official

SAIBA MAIS

# A Ciência do Bem-Estar

COMO QUALIDADE DE VIDA, BELEZA E COMPORTAMENTO MOLDAM UM AVIVAMENTO SAUDÁVEL



**V**ivemos em uma era de revolução da consciência. A busca pela qualidade de vida deixou de ser um luxo e se tornou uma necessidade urgente. Cada vez mais, estudos revelam que saúde, beleza e comportamento estão profundamente interligados, influenciando não apenas a longevidade, mas também a plenitude da vida. Mas e se disséssemos que, além da estética e do bem-estar físico, existe um fator capaz de promover uma transformação radical na forma como vivemos e interagimos com o mundo? Chamamos isso de **avivamento saudável**—um despertar que transcende o corpo e atinge a mente e o espírito, promovendo equilíbrio e propósito.

## Redefinindo Beleza e Saúde: O Novo Paradigma do Bem-Estar

Historicamente, a beleza foi tratada como uma questão superficial, ligada à estética e ao culto ao corpo. No entanto, novas descobertas na neurociência e na psicologia comportamental demonstram que a beleza não é apenas uma questão de aparência, mas também de saúde e comportamento. Pesquisadores da Harvard Medical School revelaram que a percepção da beleza está diretamente relacionada a fatores como **níveis de cortisol (hormônio do estresse), padrões de sono, alimentação balanceada e até mesmo o impacto das emoções no corpo. A beleza autêntica, portanto, nasce da vitalidade interna.** Uma pele luminosa, um olhar vibrante e uma postura confiante são reflexos de uma mente saudável e de um organismo equilibrado. Mais do que um padrão imposto, a verdadeira beleza se manifesta quando a saúde e o bem-estar estão em sintonia.



## Comportamento e Mente: O Poder da Transformação

Estudos da Universidade de Stanford mostram que mudanças de comportamento podem literalmente reprogramar nosso cérebro, um conceito conhecido como **neuroplasticidade**. Pequenos ajustes em nossa rotina podem impactar significativamente nossa saúde e qualidade de vida. Algumas das mudanças mais eficazes incluem:

- **Prática da gratidão:** Reduz o estresse, melhora o sistema imunológico e aumenta a sensação de felicidade.
- **Sono reparador:** Essencial para a regeneração celular, equilíbrio emocional e clareza mental.

• **Exercício físico regular:** Fundamental para a saúde cardiovascular, equilíbrio hormonal e produção de neurotransmissores do prazer (como a dopamina e serotonina).

• **Alimentação consciente:** Comer alimentos naturais, ricos em antioxidantes e livres de toxinas melhora a função cerebral e prolonga a juventude.

• **Relacionamentos saudáveis:** O contato humano positivo gera a liberação de ocitocina, o hormônio do vínculo e da felicidade.

Nosso comportamento define a forma como envelhecemos, como nos relacionamos e até mesmo como lidamos com desafios. Não se trata apenas de longevidade, mas de longevidade com qualidade e plenitude.

## Avivamento Saudável: A Conexão Entre Corpo, Mente e Espírito

Para alcançar uma vida plena, não basta apenas cuidar do corpo físico. É necessário um avivamento interno—um renascimento que envolva nossas emoções, nossos hábitos e nossa espiritualidade. A ciência comprova que práticas como **meditação, oração e momentos de introspecção** podem reduzir significativamente a inflamação no corpo, equilibrar os níveis hormonais e até retardar o envelhecimento celular.



Pessoas que cultivam a espiritualidade (seja por meio da fé ou da conexão com algo maior) demonstram níveis mais altos de resiliência, felicidade e capacidade de enfrentar desafios. O verdadeiro avivamento saudável nasce quando **corpo, mente e espírito entram em harmonia**. Quando passamos a enxergar o cuidado com a saúde não como um sacrifício, mas como um presente para nós mesmos. Quando transformamos hábitos e quebramos ciclos destrutivos, criando novas narrativas para nossa vida.

### Uma Revolução Pessoal e Coletiva

A sociedade nos condicionou a acreditar que a beleza está na superfície, que saúde é um conceito distante e que transformação requer esforço extremo. Mas os novos tempos exigem uma **quebra de paradigmas**.

A verdadeira revolução acontece quando entendemos que **cuidar de si é um ato de amor e propósito**. Que a beleza começa na saúde e no brilho de uma mente equilibrada. Que nossa energia e vitalidade influenciam não apenas nosso destino, mas também as vidas que tocamos.

O avivamento saudável não é um conceito passageiro. É um chamado para viver intensamente, com autenticidade e plenitude. Um convite para não apenas existir, mas florescer na presença de Deus.

E você, está pronto para essa transformação?



**DEISE ALVES**  
@deisealves.official

SAIBA MAIS



**DRA. SUSY AMANTINI**  
@susy.amantini.dra

SAIBA MAIS

# DESIGNEX

Chegou a DESIGNEX – onde inovação, estratégia e comportamento se unem para transformar ideias em experiências impactantes. Posicionada na vanguarda do design e da inteligência projetual, a DESIGNEX cria soluções que transcendem o visual, moldando percepções e impulsionando processos e produtos para o futuro.



@susy.amantini.dra  
55 (14) 99123-6292

Criação de identidades memoráveis, na construção de estratégias imersivas ou no desenvolvimento de experiências que conectam e inspiram, nossa missão é redefinir o design como você conhece. DESIGNEX – Design & Experience, repensando o futuro, hoje.

# A Importância das Power Skills

## UM MANUAL PARA TRANSFORMAR VIDAS E CARREIRAS

**E**m um mundo onde o sucesso é medido por muito mais do que competência técnica, surge a necessidade de um conjunto de habilidades que transcende o óbvio. No livro Como Potencializar as Power Skills, a Dra. Susy Amantini e a especialista Deise Alves mostram que o verdadeiro diferencial, seja na carreira, nos relacionamentos ou na saúde emocional, está nas chamadas Power Skills.

Este livro é uma jornada de autodescoberta que vai além dos tradicionais guias de desenvolvimento pessoal e profissional. Ele ensina como as habilidades comportamentais, também conhecidas como soft skills, podem se tornar a chave para transformar sua vida de maneira integral.

### O que são as Power Skills?

As Power Skills são habilidades comportamentais que ajudam a lidar com as complexidades do mundo atual. Comunicação eficaz, empatia, resiliência, liderança e inteligência emocional são algumas das competências que definem como interagimos com os outros e enfrentamos os desafios. Embora as habilidades técnicas sejam importantes, as Power Skills são o que diferenciam profissionais brilhantes daqueles que apenas entregam resultados medianos.

Dra. Susy e Deise Alves explicam que essas competências não são inatas; elas podem e devem ser desenvolvidas. Com exemplos práticos, exercícios e estratégias claras, o livro guia o leitor em um processo de crescimento e fortalecimento que impacta todas as áreas da vida.

### Técnicas e Comportamento: Uma Combinação Poderosa

Imagine dois profissionais igualmente qualifi-

cados tecnicamente. O que fará um deles ser promovido, liderar projetos importantes ou ser lembrado como referência? A resposta está na capacidade de inspirar, conectar-se com os outros e tomar decisões sob pressão.

As Power Skills são a ponte entre o conhecimento técnico e a aplicação prática dele em situações reais. Saber liderar uma equipe, resolver conflitos ou simplesmente motivar pessoas são habilidades que não se aprendem em cursos técnicos, mas que determinam o verdadeiro sucesso.

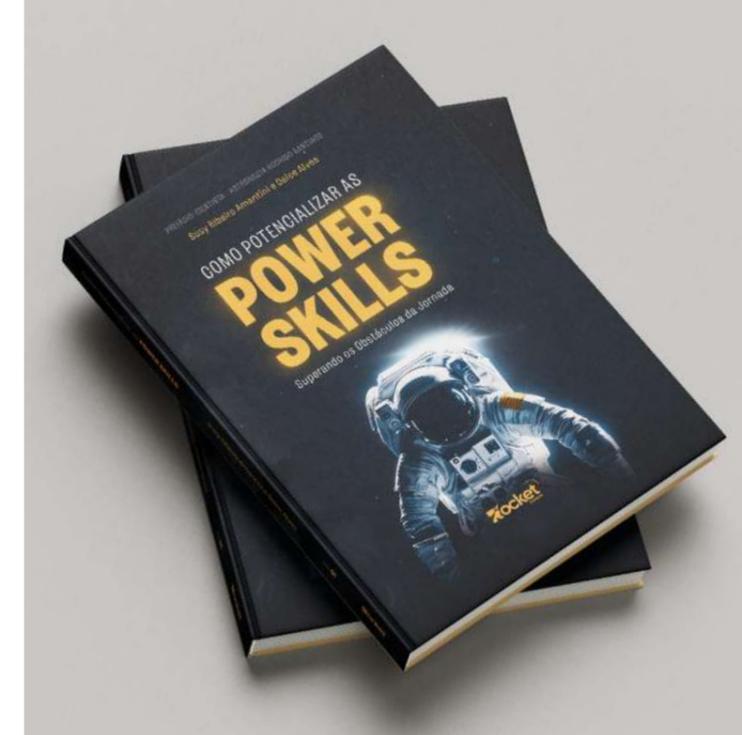


### Por Que Este Livro é Diferente?

Ao contrário de manuais genéricos, Como Potencializar as Power Skills combina ciência, experiência prática e uma abordagem acolhedora. A Dra. Susy Amantini e a Esp. Deise Alves criam uma conexão direta com o leitor, propondo reflexões profundas e oferecendo soluções acessíveis para problemas do cotidiano.

Cada capítulo é estruturado para ajudar você a:

- **Identificar suas forças e pontos de melhoria.**
- **Aprender a aplicar habilidades comportamentais em contextos variados.**
- **Fortalecer sua mentalidade para enfrentar desafios com resiliência.**
- **Construir uma base sólida para relações interpessoais mais saudáveis e produtivas.**



### Um Livro Para Todos os Contextos

Este livro é um investimento para quem deseja se destacar em qualquer área. Seja você um jovem profissional buscando crescer, um líder que deseja engajar sua equipe, ou alguém que quer melhorar suas relações pessoais e emocionais, Como Potencializar as Power Skills é o manual definitivo para atingir esses objetivos.

### Disponível Agora

Está na hora de priorizar o que realmente faz a diferença na sua vida. Como Potencializar as Power Skills está disponível nas principais plataformas digitais - AMAZON.COM e ROCKETINSTITUTE.IO - pronto para ser seu guia em uma jornada de transformação. Adquira sua cópia hoje e descubra como dominar as habilidades que transformarão sua vida pessoal, profissional e emocional.

Transforme o potencial em realização. Descubra o poder das Power Skills com a orientação de duas especialistas que entendem o que você precisa para conquistar o sucesso em sua plenitude.



**DRA. SUSY AMANTINI**

@susy.amantini.dra

**SAIBA MAIS**

# O Avivamento Saudável

UM VERDADEIRO ADORADOR, VIVE O QUE FALA E CANTA O QUE VIVE

*“<sup>19</sup> Disse-lhe a mulher: Senhor, vejo que és profeta. <sup>20</sup> Nossos pais adoraram neste monte, e vós dizeis que é em Jerusalém o lugar onde se deve adorar. <sup>21</sup> Disse-lhe Jesus: Mulher, crê-me que a hora vem, em que nem neste monte nem em Jerusalém adorareis o Pai. <sup>22</sup> Vós adorais o que não sabeis; nós adoramos o que sabemos porque a salvação vem dos judeus. <sup>23</sup> Mas a hora vem, e agora é, em que os verdadeiros adoradores adorarão o Pai em espírito e em verdade; porque o Pai procura a tais que assim o adorem. <sup>24</sup> Deus é Espírito, e importa que os que o adoram o adorem em espírito e em verdade.”*

— João 4:19-24

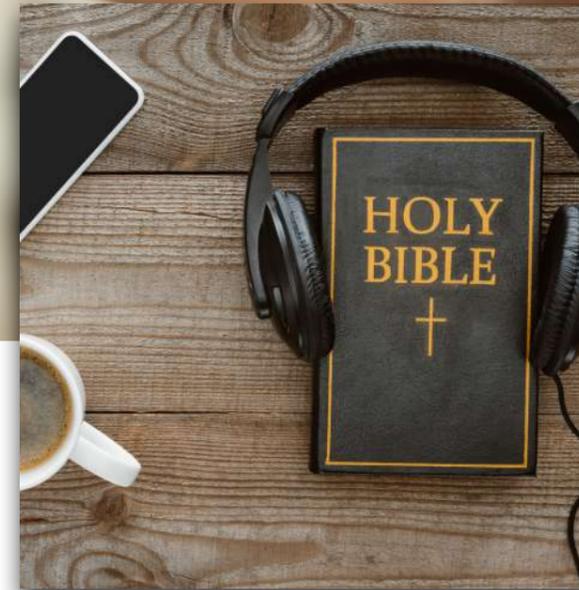
**“ POR ONDE PASSARMOS LEVAREMOS O AVIVAMENTO, LEVAREMOS VIDA, POIS LEVAREMOS VERDADEIRAMENTE JESUS ”**

**De onde vem o avivamento?  
O que é avivamento ou ser avivado?**

O verbo hebraico “hyh” (avivar) tem o significado primário de “preservar” ou “manter vivo”. Porém, “avivar” não significa somente preservar, persistir ou manter vivo, mas também purificar, corrigir e livrar do mal. Avivar ou Avivamento, é manter a chama da vida acesa diariamente pela verdade que nos move, Cristo Jesus!

Mantendo vivo essa chama do nosso avivamento, ou podemos dizer, nos mantendo vivos, em comunhão com o Espírito Santo de Deus, pela decisão simples e verdadeira de obedecer a palavra, vivendo-a, ao caminhar com essa convicção e postura, por onde passarmos levaremos o avivamento, levaremos vida, pois levaremos verdadeiramente Jesus. E o quê Adoramos? Exaltamos Deus realmente em Espírito, e realmente em verdade? Jesus em seu encontro com a mulher samaritana fala sobre adoração, uma adoração ancestral, uma adoração herdada, ensinada, porém não uma adoração descoberta, desenvolvida pela verdade da intimidade com Deus. É como se ela dissesse, “eu faço por que meus pais faziam, como eles faziam, mas, existem aqueles que dizem que se não for em um local ou lugar exato, não há adoração, ou se não usar o método conhecido por eles, simplesmente ela não existe adoração”.

**“ UM VERDADEIRO ADORADOR, VIVE O QUE FALA E CANTA O QUE VIVE, ACREDITA E SENTI ”**



Eles têm seguido o que outros fizeram e deu certo para se destacarem e ter reconhecimento de vossos trabalhos. Não que esteja ou seja errado, somos livres para tomarmos nossas decisões, porém, acabamos deixando de lado a busca constante, na revelação da nossa identidade, do quê e quem, realmente Deus quer que sejamos.

Vivemos tempos em que cantamos modismos, o povo de Deus tem sido levado por ondas “musicais”, nos quais os que possuem maior Renome e Relevância no mercado da música tem ditado a regra. A qual tem feito diversas pessoas viver um engano sobre Avivamento por meio da Adoração, pois deixam de lado o que verdadeiramente lhes toca e move sua vida e ministério, para surfar em uma onda, buscando reconhecimento pelo seu trabalho, agradar o mercado e o público consumidor de vossas músicas, ou talvez, podemos chamar de “produtos”, o que não deixa de ser uma verdade para um ramo de negócio.

Jesus disse a mulher Samaritana, “vós adorais o que não sabeis”, ou seja, vocês vivem o que as pessoas te disseram, contaram ou fizeram, não vivem e adoram pelas vossas experiências e descobertas. Um verdadeiro adorador, vive o que fala e canta o que vive, acredita e senti. É através do relacionamento com Deus, no qual, nos traz revelações diárias e direcionamento sobre a verdade que habita em nós, a direção única para um membro do corpo de Cristo, o que realmente Ele, Jesus, quer que sejamos em essência no espírito e na verdade que nos conduz, e não na verdade e direção que habita no outro.

**Que regras ou modas são essas?**

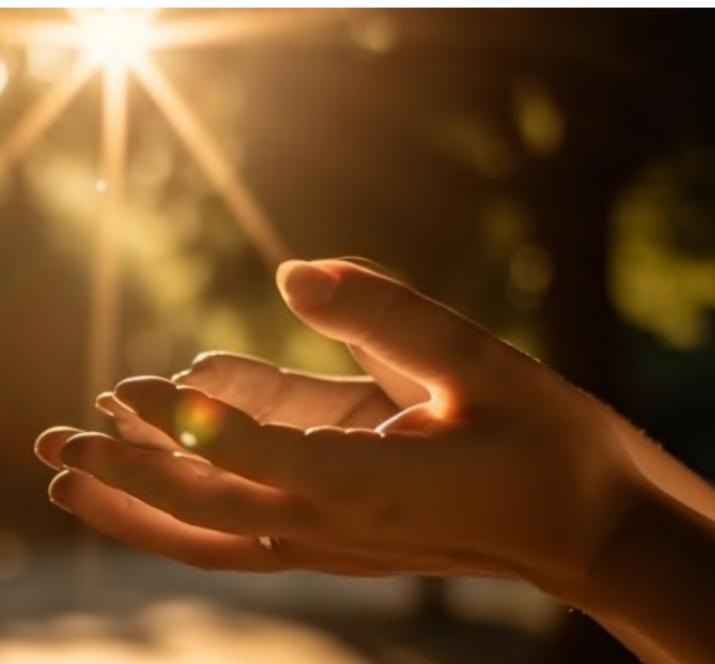
Ritmos, levadas, timbragens, palavras, Temas utilizados, ou até mesmo buscar um estilo determinado produção fonográfica, na qual atualmente está em evidência no meio musical gospel, gravadora ou até mesmo um selo musical. Adoradores que se consolidaram por expressar realmente a sua verdade através dos seus louvores e até mesmo composições tem priorizado o sucesso e não a verdadeira adoração, como Cristo mesmo disse, “em Espírito e em Verdade”.

Que sejamos pela Verdade e pelo Espírito sabedores do que temos, e à quem temos adorado!



**ROBERT DAMACENA**  
@rwdamacena

**SAIBA MAIS**



## LEADERSHIP ACCELERATOR 17 A 21 DE NOVEMBRO DE 2025



A VESTRA EDUCATION está lançando o programa Leadership Accelerator com exclusividade para os empresários e gestores do Brasil. Uma oportunidade única de aprender com os melhores professores e profissionais da Universidade de Harvard, e conhecer o hub da inovação e berço histórico dos Estados Unidos.

**O PROGRAMA** tem como propósito proporcionar aos profissionais de nível gerencial a oportunidade de aprender de uma forma dinâmica e colaborativa.

Os participantes aprenderão teorias de gerenciamento e melhores práticas de liderança e gestão para ajudá-los a enfrentar desafios complexos e capitalizar oportunidades emergentes.

**DATA DAS AULAS: 17 A 21 NOVEMBRO DE 2025**  
**ONDE: BOSTON, ESTADO DE MASSACHUSETTS, ESTADOS UNIDOS**  
**NÚMERO LIMITADO DE VAGAS: 40**



## CURRÍCULO

### **DIA 1:** **ESTILOS DE GESTÃO & COMO TREINAR SUA EQUIPE**

Este módulo irá explorar os diferentes tipos de gestão de cada profissional, e analisar de uma forma mais profunda o estilo de comunicação no trabalho. Ele também examinará os elementos das equipes de alto desempenho, e o papel vital da segurança psicológica na dinâmica da equipe. O participante aprenderá como ser o coach da sua própria equipe.



### **DIA 2 & DIA 3:** **LIDERANÇA NO MUNDO ATUAL E O IMPACTO DA TECNOLOGIA E INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL NOS NEGÓCIOS**

Por meio de exercícios práticos e discussões dinâmicas, você aprenderá teorias de gerenciamento e melhores práticas de liderança para ajudá-lo a liderar sua empresa e levá-la ao sucesso entendendo como a inteligência artificial pode ajudar no desempenho da sua empresa. Usando o estudo de caso de líderes conhecidos, você entenderá como operar no mundo de hoje e se tornar um líder que inspira e impulsiona a inovação em sua organização. Você também aprenderá sobre como usar eficientemente a inteligência artificial na gestão dos negócios e analisar as mudanças que a tecnologia traz na gestão dos mesmos.

### **DIA 4:** **AUMENTANDO A PRODUTIVIDADE NO LOCAL DE TRABALHO**

Este módulo fornecerá aos gestores as estratégias e ferramentas para aumentar a produtividade no local de trabalho, melhorando a satisfação dos funcionários e reduzindo o atrito durante os períodos de estresse. Você aprenderá como integrar métodos validados cientificamente em seu local de trabalho atual para aprimorar os resultados de seus negócios. Com ênfase na pesquisa no campo da psicologia positiva, você participará de uma série de discussões e atividades em sala de aula para demonstrar a integração desta ciência na gestão organizacional.

### **DIA 5:** **COMUNICAÇÃO E NEGOCIAÇÃO NOS NEGÓCIOS**

Este módulo se concentrará na comunicação nos negócios e como negociar estrategicamente. Os participantes aprenderão como não quebrar um acordo devido a diferenças culturais aprendendo a negociar e se comunicar, e ganharão uma nova apreciação de como as habilidades de negociação podem ajudar a superar uma ampla gama de desafios, no trabalho e além.

Por meio de exercícios experimentais, o participante aprenderá como executar táticas de negociação comprovadas, refinar um estilo de negociação pessoal, e melhorar a capacidade de se comunicar e negociar com sucesso e ética em qualquer situação.



## BIOGRAFIA - INSTRUTORES

### MICHAEL MCCARTHY

Michael é um empreendedor nato e professor na Universidade de Harvard há mais de 10 anos.

Entre 1994 e 2004, ele foi considerado o número # 1 no mundo em predicações da bolsa de valores dos Estados Unidos conseguindo ajudar seus clientes a aumentarem o retorno de seus investimentos em um total de US \$100 milhões de dólares.

Depois de fundar mais de seis (6) Startups, Michael começou sua jornada como professor e hoje, além de participar do corpo docente da Universidade de Harvard também ensina fora do campus com cursos e conferências, e através de Podcast como os que tem feito para a revista Forbes do Estados Unidos.

### MILENA RUBEL

Milena faz parte do corpo docente da Universidade de Harvard desde 2018 e é fundadora da Vestra Education, uma empresa americana que tem como objetivo desenvolver e executar programas de liderança e desenvolvimento profissional para gestores e líderes, e também de intercâmbio para jovens.

A carreira de Milena inclui consultoria, e vários projetos com os diferentes departamentos da escola de medicina de Harvard, incluindo entre eles Recursos Humanos e o Gabinete do Reitor Executivo, onde auxiliou no credenciamento da escola. Ela também ensina fora do campus da Universidade de Harvard com cursos e conferências na área de liderança e gestão de pessoas.

Milena possui mestrado em Gestão e Certificado em Liderança pela Universidade de Harvard.

### JIM FITCHETT

Jim é professor da Universidade de Harvard há mais de 25 anos. Ele fundou e cofundou várias empresas incluindo RecoveryCare, ProVentive Inc., Strategic Impact Group, e agora é cofundador e COO da VODA.ai.

Foi também sócio da Ernst & Young Management Consulting, CIO da Harvard Medical School e vice-presidente da St. Lawrence University.

Jim é autor de vários artigos da Harvard Business Review na área de TI e Gestão do Conhecimento.

### GILLIAN SIMKISS

Gillian é consultora de desenvolvimento organizacional com mais de duas décadas de experiência trabalhando na área de aprendizagem e desenvolvimento de líderes.

Gillian trabalhou cinco anos como Gerente de Treinamento na Universidade de Harvard, onde foi responsável pela criação de programas de treinamento de desenvolvimento profissional, trabalhando como consultora interna, coach de liderança individual, consultora de planejamento estratégico e guia de melhoria de processos. Também trabalhou por onze anos na Partners Healthcare como Diretora de Treinamento e Desenvolvimento para Operações.

Ela possui mestrado pela Suffolk University em Aprendizagem e Desenvolvimento Organizacional e certificado em Coaching Executivo pela William James College.

### BILL WELLMAN

Bill é consultor, empresário e educador. Atualmente ministra cursos de Inovação, Empreendedorismo e Blockchain na Universidade de Harvard.

Ele ocupou cargos executivos em diversas empresas de consultoria, incluindo CSC e First Consulting Group, onde desempenhou papéis de liderança no fornecimento de soluções de consultoria a clientes e no crescimento da prática de consultoria. Bill atuou como diretor de informações e executivo de TI em diversas organizações prestadoras de serviços na área da saúde, incluindo Dana-Farber Cancer Institute, Alexian Brothers Hospital Network, Lahey Clinic, Rush-Presbyterian St.

Ele possui um diploma em Ciências Sociais pela Michigan State University e mestrado em Engenharia Industrial e de Operações pela Universidade de Michigan.

## SCHEDULE

17/11	18/11	19/11	20/11	21/11
Aula	Aula	Aula	Visita a Harvard Business School	Aula
Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	
Aula	Tour da Universidade de Harvard	Aula	Aula	

\*21 Horas de aula;  
\*Schedule pode ser modificado.

## INFORMAÇÕES ADICIONAIS

### HOSPEDAGEM:

Sugestão de hotéis:

- Sheraton Commander hotel
- Harvard Square hotel
- The Charles hotel
- Hotel Veritas

Também sugerimos os participantes a procurarem hospedagem no Airbnb.



### INVESTIMENTO:

USD3,950.00 (três mil novecentos e cinquenta dólares Americanos) que inclui as aulas (carga horária de 21 horas), materiais, avaliação, tradução simultânea para o Português, tour da Universidade de Harvard e certificado de conclusão.

- A inscrição será confirmada somente com a assinatura do contrato e o pagamento do curso
- O horário das aulas poderá ser alterado.

### FORMA DE PAGAMENTO:

10% de entrada no PIX, e o saldo restante em até 10x no cartão, tudo pelo sistema NexPay usado pela Vestra Education.

**AS VAGAS SÃO LIMITADAS**  
DATA LIMITE PARA REGISTRO: 30/07/2025

SUJEITO A DISPONIBILIDADE DE VAGAS

MAIS INFORMAÇÕES OU DÚVIDAS:  
WhatsApp (USA) : +1 617- 4482561  
Email: [contact@vestraeducation.com](mailto:contact@vestraeducation.com)

**FAÇA JÁ SUA INSCRIÇÃO!**

# Eis-me aqui, Senhor!



**S**ou servo do Senhor, missionário das nações, me chamo Cajosi Lima, tenho 78 anos e, ainda assim, não consigo dizer como o apóstolo Paulo disse:

*“Combati o bom combate, terminei a carreira e guardei a fé.” — 2 Timóteo 4:7*

Se Deus ainda me dá saúde, é porque minha missão não acabou. Muitas vezes, as pessoas pensam: “Quando eu envelhecer, vou me aposentar, viajar, aproveitar a vida...” Mas será que temos tempo para brincar de ser cristãos?

Ao longo da minha caminhada, conheci pessoas doentes, algumas presas a uma cadeira de rodas, que diziam: “Se Deus me curasse, eu pregaria o evangelho!” Mas quantos de nós esperamos as circunstâncias mudarem para obedecer ao chamado de Deus? Quantos moldam o chamado de acordo com a própria vontade, e não a Dele?

A verdade é que obedecer ao Senhor nem sempre é confortável. Sei bem disso. Deixar um país de fartura, conforto e segurança para enfrentar uma cultura totalmente diferente não foi fácil. Lembro-me de uma viagem à África, onde fui recebido na casa de um pastor. O almoço? Duas fatias de pão. Mas naquele momento, aquele pão teve o sabor de um banquete, porque Deus estava ali. O banho era um simples meio balde de água, mas isso era o mínimo diante da imensa riqueza espiritual que presenciei.

Nenhum banquete terreno, nenhuma fortuna ou bem material pode se comparar ao que acontece quando uma vida se rende a Cristo. Quando vejo Jesus curar uma criança surda ou um paraplégico se levantar e andar, as lágrimas vêm aos meus

olhos. O coração se incendia de amor e desejo de ganhar mais almas para o Reino.

No entanto, vejo tantos jovens que dizem ter um chamado, mas seus planos sempre incluem Europa e América. E aqueles países pobres, esquecidos, que precisam ser evangelizados? Deus não escolhe apenas os lugares bonitos e fáceis; Ele nos chama para onde há necessidade!

Lembro-me de uma manhã em que estava em oração, chorando diante de Deus, cheio de dúvidas. Havia recebido um convite para pregar no Paquistão, mas questionei: “Senhor, eu não sei falar inglês ou urdu! O que farei lá?”

Foi então que me lembrei de Isaías 6:8. Quando Deus procurou um profeta em Israel e não encontrou ninguém disponível, Isaías, mesmo reconhecendo sua fraqueza, se colocou à disposição:

*“Eis-me aqui, envia-me a mim.”*

Naquela noite, com lágrimas nos olhos, pedi ao Senhor que falasse comigo. E Ele me deu a Palavra:

*“Se anuncio o evangelho, não tenho de que me gloriar, pois me é imposta essa obrigação; e ai de mim se não anunciar o evangelho!”*  
— 1 Coríntios 9:16

Naquele momento, compreendi que Deus me chamava para algo maior. Se eu não fizesse o que Ele me mandou, pagaria um preço alto. Por isso, hoje digo a você, jovem, a todos os irmãos: nunca diga a Deus que você não tem condições! Deus nos prova e nos capacita!

Se Ele me dá saúde, eu darei o melhor de mim a Ele. Irei aonde Ele me enviar. Não darei sobras, nem metade do meu coração. Deus merece tudo.

Vale a pena viver no centro da vontade do Pai. Se você deseja ganhar almas para Cristo, não precisa esperar. Comece agora! No seu lar, na escola, no trabalho, onde estiver. Estamos apenas no começo do ano; ainda há muitas vidas para alcançar.

O tempo está curto. O Senhor está voltando. Que Ele nos encontre servindo com alegria e dedicação.

E você? Está disposto a dizer: “Eis-me aqui, Senhor!”

### Participe desta missão no Quênia!

Estou indo pregar o evangelho e orando para ganhar pelo menos 500 almas para Cristo em 2025. Se Deus tocar seu coração, una-se a esta obra com orações e contribuições:

**PIX:** cajosi.lima@gmail.com (Caixa)  
ou 055.848.848.04 (Banco do Brasil).

Juntos, para a glória de Deus!



# Captação Genuína

## O RETRATO DA ALMA AMPLIFICADO E TRANSFORMADO ATRAVÉS DALENTE

**P**rimogênita de três irmãos, casada há 27 anos, com duas lindas filhas, cresceu em meio aos ensinamentos Cristãos na igreja brasileira Assembleia de Deus, a Retratista e amante da música Leiliane Soares, especialista em retratar vidas, tem vivido como propósito a transformação positiva da imagem das pessoas por meio de retratos impactantes, com qualidade, compromisso e excelência em cada imagem capturada, trazendo seriedade e confiança junto aos seus clientes e parceiros, e o principal, respeito, valorizando a singularidade de cada um.

Sua jornada na fotografia começou em 2007, quando seu marido, que na época era policial, lhe apresentou esse universo. Ele fotografava e filmava em seu trabalho, e a paixão dele lhe inspirou a entrar nesse mundo maravilhoso. Em 2012, decidiu trabalhar profissionalmente como fotógrafa, onde começou a fotografar ensaios, formaturas, casamentos e newborns. Durante essa caminhada, participou de diversos workshops que lhe ajudaram a evoluir e aprimorar suas técnicas e habilidades. Em 2016, ela teve uma mudança significativa ao mudar-se para os Estados Unidos da América.

Como muitas pessoas, enfrentou novos desafios e também novas oportunidades. Trabalhou como fotógrafa freelance em Boston por um período até que se mudou para a Flórida, um mês antes da pandemia. “Esse período foi complicado e cheio de incertezas”. Para aproveitar o tempo livre, Leiliane começou a estudar mais sobre retrato, uma área pela qual sempre teve paixão, devido ao ambiente gerado pela luz do estúdio. Com



isso, se especializou em retratos e descobriu o prazer em conhecer as histórias dos seus clientes, que por muitas vezes, se tornaram amigos.

**“ UMA BOA RETRATISTA (EU) E UMA BOA MAQUIAGEM FAZ TODA DIFERENÇA ”**

Leiliane conta que deixa sempre claro para seus clientes, que investir em sua própria imagem, é mais do que uma escolha estética, é um passo crucial para transmitir confiança e credibilidade. Pois em um mundo cada vez mais visual, as fotos de retratos profissionais, desempenham um papel fundamental na construção da sua marca pessoal. Ela conta que também os instruem sobre a importância de agregar ao serviço de fotografia o serviço de maquiagem profissional.



Não se tratando de luxo, mas sim de um investimento em si, além de garantir que as fotos de retratos de seus clientes, comuniquem a mensagem certa e deixe uma impressão duradoura. “A maquiagem é um atributo que valoriza sua aparência, assegurando que sua expressão seja capturada e ajustada de maneira autêntica ao ambiente e condições da sessão fotográfica”.

Nossa Retratista nos conta que cada ensaio é uma história maravilhosa e que se sente orgulhosa de cada pessoa que confiou no seu trabalho e permitiu que ela contasse, melhor dizendo, retratasse um pouco de suas histórias por meio da fotografia de retrato. “É incrível como a fotografia nos permite compreender e superar insegurança das pessoas fotografadas diante das câmeras”. “Como fotógrafa compartilho desses sentimentos e consigo guiá-los para que se sintam confortáveis e no final ficam surpresos com o resultado atingido”. “Eu convido todos a viver essa experiência maravilhosa”!

**“ BUSCO CONSOLO SERVINDO AO SENHOR NA IGREJA ”**

Em meio as adversidades que têm enfrentado, Leiliane conta que tem se dedicado ao serviço voluntário em sua congregação, ofertando seu trabalho com registros fotográficos nos eventos e

encontros semanais, o que tem gerado conforto e confiança em seu coração para continuar perseverando. Em 2024 foi especialmente um ano difícil para ela e sua família, devido seu marido ter sido diagnosticado com câncer, fato o qual, nunca foi empecilho para que ela servisse ao reino de Deus. “Em momentos de desespero, busco consolo servindo ao Senhor na igreja, doando amor e recebendo o amor do céu, me fortaleço”. “A câmera é meu instrumento e através dela dou uma razão a tudo o que me rodeia”. Leiliane expressa sua fé e sua confiança nos planos, no amor e na misericórdia de Deus.

Hoje ela atua como fotógrafa nos estados da Flórida e Massachusetts, principalmente nas cidades de Boston e Orlando. “É um prazer fazer o que amo”. Diaconisa em sua congregação, ela sempre foi muito atuante nas atividades da igreja, embora, atualmente tenha reduzido suas participações, devido aos cuidados com o tratamento do seu esposo e das minhas filhas.



CLIQUE E CONHEÇA MAIS SOBRE

**LEILIANE SOARES**



**ROBERT DAMACENA**  
@rwdamacena

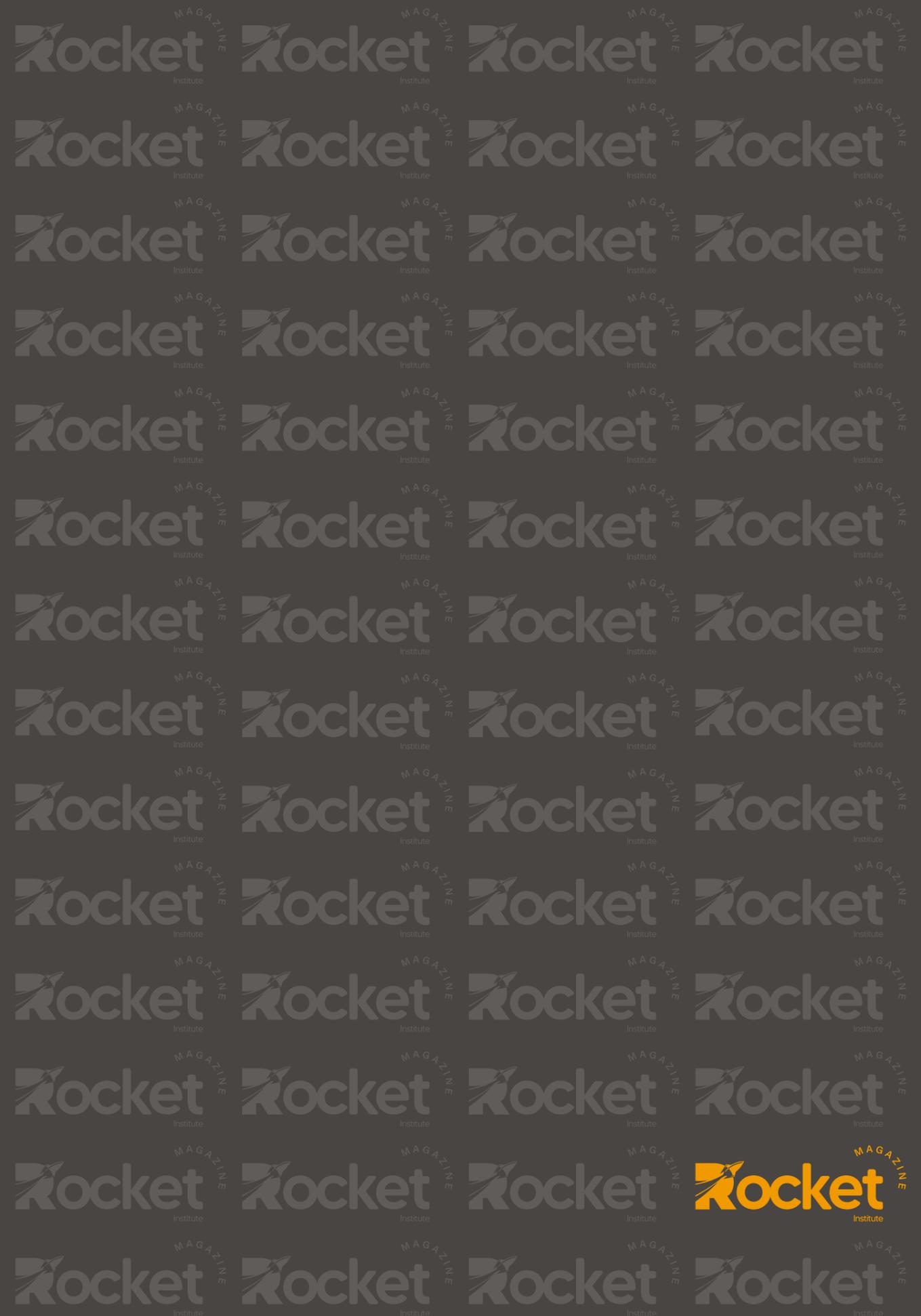
**SAIBA MAIS**

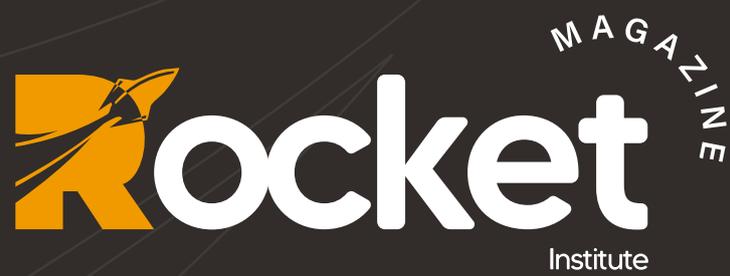


## SEJA UM PARCEIRO ROCKET

Oferte para que, juntos, possamos atingir mais pessoas levando avivamento e a palavra de Deus de forma inovadora.

ZELLE • (407) 879-3822 • Deise Alves Silva





DEISEALVES.COM

INSTITUTOROCKET@GMAIL.COM