

# Revista do **Ancião**

jan-mar 2015

Recursos para Líderes de Igreja



Exemplar Avulso: R\$ 7,40. Assinatura: R\$ 23,50



ISSN 2236-708X

0 0 9 8 9 7

9 177223 6708005

IGREJA  
ADVENTISTA  
DO SÉTIMO DIA



# Viva com Esperança



**Aquisição da Revista do Ancião**  
O ancião que deseja adquirir esta revista deve falar com o pastor de sua igreja ou com o ministerial do Campo.

- 3 Editorial**  
Esperança e Saúde
- 4 Ancião e Esposa: Juntos no Viva com Esperança**  
Entrevista com o pastor Almir Marroni e esposa
- 6 Renovando a Esperança**  
Embora enfatize a saúde, esse projeto encontra sua base no discipulado
- 9 O Regime Alimentar e a Saúde**  
Há sabedoria no devido preparo dos alimentos
- 10 Testemunho Médico**  
A inspiração dos escritos de Ellen G. White na prática da medicina moderna
- 13 A Melhor Atitude**  
Escolher Jesus faz toda a diferença em nossa saúde física e espiritual
- 15 Esboço de Sermões**  
Amplie os esboços com comentários e ilustrações
- 22 Há Quase um Século**  
Conselhos e orientações permanentes sobre saúde
- 23 Evangelismo da Saúde**  
Esta mensagem é a ponte que leva as pessoas à Bíblia

- 25 Mordomia e Saúde**  
O corpo saudável proporciona as melhores condições para servir a Deus
- 27 Liderança Saudável**  
Estilo de vida adequado é parte integrante da vida do líder espiritual
- 30 Ensinando a Criança**  
A saúde está diretamente relacionada com o estilo de vida que praticamos
- 32 Nossa Mensagem de Saúde**  
A prática da temperança é forte barreira contra a depravação
- 34 Finanças e Saúde**  
De fato, a má administração financeira é causa de sérios problemas



13



34

## CALENDÁRIO

Data	Evento	
<b>Fevereiro</b>	<b>Sábado 21</b>	Treinamento via satélite sobre Semana Santa
	<b>Dias 19-28</b>	Programa 10 Dias de Oração
	<b>Sábado 28</b>	Programa 10 Horas de Jejum e Dia Mundial de Oração
<b>Março</b>	<b>Sábado 21</b>	Dia Mundial do Jovem Adventista
	<b>Dias 28/3-5/4</b>	Semana Santa

**Errata:** Na edição anterior (out-dez 2014), p. 30, o Pr. Clodoaldo T. dos Santos foi identificado como professor na FAAMA. De fato, ele é professor convidado na referida instituição. Mas, além disso, ele é o capelão titular do Hospital Adventista de Belém.

Uma publicação da  
Igreja Adventista do Sétimo Dia

Ano 15 – Nº 57 – Jan-Mar 2015  
Revista Trimestral – ISSN 2236-708X

**Editor**

Nerivan Silva

**Editor Associado**

Márcio Nastrini

**Assistente de Editoria**

Lenice Faye Santos

**Projeto Gráfico**

Vandir Dorta Jr.

**Programação Visual**

Levi Gruber

**Imagem da Capa**Montagem de Vandir Dorta sobre  
imagens de Liane Prestes e Fotolia**Colaboradores Especiais**

Carlos Hein e Herbert Boger Jr.

**Colaboradores**

Jonas Arrais; Edilson Valiante; Jim Galvão; Jair Garcia Gois; Leonino Santiago; Geovane Souza, Antônio Moreira; Eliezer Junior; Horacio Cayrus; Eufrazio Quispe; Salomón Arana; Bolívar Alaña; Daniel Romero Marín; Pablo Elias Carbajal; Jéu Caetano; Carlos Sanchez.

**Diretor Geral**

José Carlos de Lima

**Diretor Financeiro**

Edson Erthal de Medeiros

**Redator-Chefe**

Marcos De Benedicto

**Redator-Chefe Associado**

Vanderlei Dorneles

Visite o nosso site

[www.cpb.com.br](http://www.cpb.com.br)

Serviço de Atendimento

ao Cliente

[sac@cpb.com.br](mailto:sac@cpb.com.br)

Revista do Ancião na Internet

[www.dsa.org.br/anciao](http://www.dsa.org.br/anciao)

Artigos e correspondências para a *Revista do Ancião* devem ser enviados para:

Caixa Postal 2600; 70279-970, Brasília, DF ou e-mail: [ministerial@dsa.org.br](mailto:ministerial@dsa.org.br)

**CASA PUBLICADORA BRASILEIRA**

Editora dos Adventistas do Sétimo Dia  
Rodovia Estadual SP 127, km 106  
Caixa Postal 34; 18270-970, Tatui, SP

Tiragem: 46.000 exemplares

Exemplar Avulso: R\$ 7,40

Assinatura: R\$ 23,50



Todos os direitos reservados.  
Proibida a reprodução total ou parcial, por qualquer meio, sem prévia autorização escrita do autor e da Editora.

William de Moraes

**Nerivan Silva**

Editor

# Esperança e saúde

**E**stamos em 2015. A igreja de Deus prossegue no cumprimento de sua missão. De fato, esta é a razão por que ela existe. “A igreja é o instrumento apon-  
tado por Deus para a salvação dos homens. Foi organizada para servir, e sua missão é levar o evangelho ao mundo. Desde o princípio tem sido plano de Deus que através de Sua igreja seja refletida para o mundo Sua plenitude e suficiência. Aos membros da igreja, a quem Ele chamou das trevas para Sua maravilhosa luz, compete manifestar Sua glória” (Ellen G. White, *Atos dos Apóstolos*, p. 9).

A liderança da igreja na América do Sul convoca a todos nós para nos engajarmos na realização do grande projeto evangelístico Viva com Esperança. E a base dele é o discipulado. Neste ano a ênfase da igreja é na mensagem de saúde, mas focalizando a esperança. Como diz o Pr. Erton Köhler, presidente da Divisão Sul-Americana: “Somos o povo da esperança! Nascemos em Apocalipse 10, para pregar, de maneira especial, a mensagem de Apocalipse 14, e ver cumprida nossa esperança em Apocalipse 21.”

*“E como ouvirão, se não houver quem pregue?” (Rm 10:14).*

Sem dúvida, este é um ano de grandes realizações missionárias para a igreja. A mensagem de saúde, como escreveu Ellen G. White, “é uma cunha penetrante, que abre caminho para que outras verdades cheguem ao coração” (*Conselhos Sobre Saúde*, p. 434). Com relação à sua participação nesse projeto evangelístico, veja as dicas que sugerem o Pr. Almir Marroni e sua esposa, entrevistados nesta edição.

Um aspecto muito interessante que você pode avaliar e usar em sua pregação e estudos bíblicos sobre saúde é o testemunho do casal de médicos com respeito aos escritos de Ellen G. White sobre este assunto. Eles afirmam: “O maior impacto que tivemos ao ler os escritos de Ellen G. White sobre saúde foi a descoberta da utilidade da mensagem de saúde para a evangelização.”

Prezado ancião, não esqueça: a missão da igreja é mundial; sua execução ou cumprimento é local; mas a participação é pessoal. Como líder na igreja de Deus, seja uma fonte de esperança. Por meio da mensagem de saúde Deus deseja conduzir muitas pessoas para o Seu reino e Ele conta com você. ■



PR. ALMIR E WILIANE MARRONI



# Ancião e esposa: juntos no Viva com Esperança

O pastor Almir Marroni nasceu em Londrina, PR. Graduiu-se em Teologia no IAE (UNASP, SP) em 1982. Grande parte de seu ministério foi dedicada à liderança do Ministério de Publicações nas instâncias administrativas (Associações, União Sul-Brasileira e Divisão Sul-Americana) da igreja. Desde novembro de 2011, ele atua como Vice-Presidente e Coordenador de Espírito de Profecia da Divisão Sul-Americana. O pastor Marroni é casado com Wiliane Marroni, diretora do Ministério da Mulher na Divisão Sul-Americana. O casal tem duas filhas.

**Ancião: Pr. Almir, o que é o projeto Viva com Esperança?**

Trata-se de um programa evangelístico com ênfase na filosofia adventista de saúde. Os oito remédios da natureza são o tema central do livro missionário de 2015 que será o instrumento de contato no dia 30 de maio, dia do Impacto Esperança. Pela primeira vez, essa campanha será desenvolvida no fim de semana e não somente no sábado. No domingo, dia 31, a Igreja promoverá eventos como feiras de saúde,

corrida Mexa-se pela Vida e outros, a fim de atrair a atenção da sociedade para um estilo de vida saudável. A mensagem de saúde será o tema de séries evangelísticas dirigidas em todo o território da Divisão Sul-Americana. Serão preparados recursos audiovisuais e sermonários para que os anciãos e outros pregadores voluntários participem dessa campanha.

**Profª Wiliane, de que forma o Ministério da Mulher poderá contribuir para a execução do projeto Viva com Esperança na igreja local?**

É fundamental a participação das mulheres nos projetos missionários da igreja. Elas se envolverão em ações comunitárias como as feiras de saúde e a campanha Quebrando o Silêncio. Essas ações preveem orientações sobre a saúde da mulher e a prevenção da violência na família. Também serão oferecidos cursos de alimentação saudável nas igrejas e centros de influência. O ministério da oração intercessora estará sob a coordenação das mulheres durante os 10 dias de oração (19 a 28 de fevereiro). Nesse período, a igreja estará orando pelo projeto.

**Pr. Almir, que sugestões o senhor faria aos anciãos para levar suas congregações a participar desse projeto?**

Em primeiro lugar, os anciãos precisam auxiliar os pastores a fazer o planejamento missionário a ser desenvolvido durante o ano. Um dos itens mais importantes será a distribuição do livro missionário. Para isso, recomendo que seja usado o método de entrega de porta em porta, cobrindo totalmente determinada área geográfica. Além disso, a influência do ancião será fundamental para o engajamento de voluntários habilitados na participação das feiras de saúde e outras ações de promoção do estilo de vida saudável. Todos os membros da igreja são convidados a participar do projeto conforme seus dons espirituais.

**De que maneira o pastor distrital pode auxiliar o ancião na implantação e continuidade desse projeto?**

Na execução do projeto, espera-se que o pastor seja o tipo de líder que delega tarefas. Ele não pode levar toda a carga sobre seus ombros. O pastor prudente compartilhará o projeto com os anciãos, para juntos definir os planos, estratégias de promoção, motivação

da igreja e a execução de cada etapa. Entendo que, dessa forma haverá unidade e harmonia que produzirão grandes resultados com a bênção de Deus.

**Profª Wiliane, fale um pouco do relacionamento do ancião com a esposa e a influência que ambos exercem na igreja.**

Assim como a esposa do pastor, a esposa do ancião exerce significativa liderança espiritual em sua igreja. Sua postura de mãe e esposa deve influenciar positivamente o grupo de mulheres da igreja.

**Em sua experiência no Ministério da Mulher, de quais recursos você acha que as esposas dos anciãos mais necessitam para suas atividades na igreja?**

O primeiro recurso de uma líder espiritual é seu tempo de comunhão com Deus. A primeira hora do dia deve ser dedicada à devoção pessoal por meio da leitura da Bíblia, estudo da Lição e a oração. Em segundo lugar, uma líder deve investir no seu desenvolvimento intelectual e social. O Ministério da Mulher tem um programa de capacitação que desenvolve um currículo de formação de líderes em nível de igreja local. Isso tem por objetivo fortalecer a liderança espiritual das mulheres na congregação.

**Em sua opinião, como deve ser o relacionamento da esposa do ancião com a esposa do pastor?**

A esposa do ancião é muito importante para a adaptação da família do pastor no distrito e na igreja local. Ela pode assistir a esposa do pastor no processo de integração no ambiente da igreja, e também na comunidade. A família do pastor precisa sentir esse acolhimento e apoio humanos.

**Pr. Almir, no âmbito da produção literária do Espírito de Profecia, que roteiro de leitura o senhor sugere ao ancião e à esposa?**

É uma pergunta difícil de responder, pois temos mais de 50 livros de Ellen G. White publicados em português e todos eles são importantes. Mas, em primeiro lugar, para o casal, recomendo a leitura dos livros *O Lar Adventista* e *Orientação da Criança*. Os conselhos desses livros fortalecerão a família do ancião, capacitando-a a exercer uma liderança espiritual saudável em sua igreja. Em segundo lugar, aconselho que o ancião, em seus momentos de comunhão diária, habitue-se a ler juntamente com a Bíblia, os escritos do Espírito de Profecia, especialmente os livros da série *Conflito dos Séculos (Patriarcas e Profetas, Profetas e Reis, O Desejado de Todas as Nações, Atos dos Apóstolos e O Grande Conflito)*.

**Mencione, pelo menos, três declarações de Ellen G. White que, em sua visão ministerial, são fundamentais para o ancionato da igreja.**

“Faça de Cristo em tudo o primeiro, o último e o melhor. Contemple-O constantemente, e, à medida que se for submetendo à prova, seu amor a Ele se tornará dia a dia mais profundo e mais forte. E ao ampliar seu amor a Ele, também sua experiência de amor mútuo há de crescer, aprofundar-se e fortalecer-se” (*Testemunhos para a Igreja*, v. 7, p. 46).

Esse é um conselho de Ellen G. White a um casal e se aplica a todos nós. Quando Jesus ocupa o primeiro lugar em nossa vida, tudo – família, trabalho, igreja – irá bem e seremos felizes. A liderança espiritual do ancião e sua esposa expressa o relacionamento com Cristo. Nenhum treinamento, capacidade ou conhecimento pode substituir a comunhão com Deus na vida de um líder cristão.

“O Céu vale tudo para nós, e se o perdermos, tudo perderemos” (*Filhos e Filhas de Deus*, [MM 1956], p. 349).

Muitos comparam a Igreja a uma embarcação que navega em direção ao porto que é a Nova Jerusalém. Nosso destino é conhecido e definido. Nessa embarcação estão todos os que desejam viver na cidade prometida, e os líderes da Igreja – pastores e anciãos – devem ser os primeiros entre o povo de Deus a desviar sua atenção dos atrativos do mundo e concentrá-la em todos os anseios e expectativas do Céu. Esse deve ser o alvo prioritário do líder espiritual. “Qualquer que seja a posição que um homem seja chamado a ocupar, seu julgamento não deve ser considerado infalível. A responsabilidade a ele confiada torna muito mais necessário que ele esteja livre de todo egoísmo e disposto a receber conselhos do que de outro modo o seria” (*Liderança Cristã*, p. 21).

Essa declaração é um lembrete a todos os líderes. Ninguém é infalível, nem insubstituível, nem o único ser pensante. Uma liderança autocrática é um dos maiores perigos para um ancião e também para um pastor. Nossa responsabilidade é servir como facilitadores no trabalho da igreja. Ouvir sugestões, conselhos e orientações, implica em humildade. Trata-se de uma grande virtude na liderança cristã. Que Deus nos dê esse espírito!

**O que vocês, como casal ministerial, mais admiram no trabalho dos anciãos com suas esposas?**

É a liderança voluntária e espontânea sem esperar retorno ou recompensa. A história relata muitos exemplos de líderes habilidosos, mobilizadores e carismáticos. Infelizmente, muitos não usaram esses talentos para o bem. O serviço desinteressado, a bondade e a prática do amor no lar do ancião exercem um poder irresistível para o bem. Conheço anciãos cujo maior sermão é a própria vida. No púlpito, eles unem teoria e prática cristãs. ■

# Renovando a esperança

*Embora enfatize a saúde, esse projeto encontra sua base no discipulado*



**S**omos o povo da esperança! Nascermos em Apocalipse 10, para pregar, de maneira especial, a mensagem de Apocalipse 14, e ver cumprida nossa esperança em Apocalipse 21. Não podemos ter nenhum projeto especial da igreja sem conectá-lo à mensagem bíblica da esperança na breve volta de Jesus. Em cada uma de nossas atividades, estamos preparando um povo para o encontro com o Senhor. Por isso, neste ano, vamos renovar a esperança que tem impulsionado todas as ações da igreja nos últimos anos.

## FILOSOFIA DO PROJETO

O chamado para renovar e compartilhar esperança vem da inspiração. Paulo nos desafia: “Guardemos firme a confissão da esperança, sem vacilar, pois quem fez a promessa é fiel” (Hb 10:23). Ellen G. White faz algumas declarações tocantes: “Em vez de reforçar a descrença e a dúvida, devemos inspirar esperança” (Ellen G. White, *Perto do Céu* [MD 2013], p. 160). E ainda: “O coração que está repleto da bendita esperança [...] não pode ser silenciado.” (Ellen G. White, *Perto do Céu* [MD 2013], p. 154). Martin Luther King, o pacifista

negro da liberdade civil nos Estados Unidos, descreve muito bem a realidade de nossa missão: “Se eu ajudar uma só pessoa a ter esperança, não terei vivido em vão.”

A base de nosso projeto missionário é o discipulado. Ele tem sua ênfase na saúde, mas mantém o foco na esperança. Na Divisão Sul-Americana, o discipulado tem sido a plataforma do trabalho da igreja. Afinal, a ordem de Cristo foi clara: “Ide, portanto, fazei discípulos de todas as nações” (Mt 28:18). No Novo Testamento, a palavra “discípulo” aparece mais de 250 vezes e a palavra “cristão”



apenas três (ver At 11:26; 26:28; 1Pe 4:16). Essa foi a ênfase do ministério de Cristo. Para que tenhamos uma igreja saudável, que cresce em quantidade e também em qualidade, precisamos reproduzir esse ministério nos dias atuais.

Nossa missão reafirma essa realidade e mostra o melhor caminho para que isso aconteça: “Fazer discípulos por meio de comunhão, relacionamento e missão.” Aqui estão os três pilares que sustentam e desenvolvem a essência do discipulado. Precisamos fazer deles a prioridade da visão e das atividades da igreja e, na sequência, torná-los o centro de nossos planos, projetos, programas e investimentos.

A ênfase na saúde é resultado de uma mobilização mundial da igreja, especialmente em 2015, buscando compartilhar de maneira mais efetiva essa mensagem concedida por Deus a nós como herança. Ela é a ponte ideal para alcançar corações. É a chave que abre portas aparentemente intransponíveis a uma mensagem mais diretamente religiosa. É o braço direito da mensagem do terceiro anjo. É uma mensagem integrada para este tempo. Para sermos mais fortes; chegarmos mais longe; potencializarmos a mensagem; e para sermos usados pelo Espírito Santo, precisamos anunciá-la de forma conjunta.

Prezado ancião, precisamos unir as forças, atuar juntos e aproveitar o tempo de graça e prosperidade que Deus está nos dando para anunciar e renovar nossa esperança. Como líder espiritual você foi chamado para um momento significativo da história. Deus e a igreja contam com você para cumprir a missão! ■



**Erton Köhler**

Presidente da Divisão  
Sul-Americana

## ESTRUTURA DO PROJETO

O tema central é Viva com Esperança. Novamente, trata-se de um projeto simples que pode ser realizado em qualquer lugar. Sua força e relevância reside na participação de todos os membros da igreja. Nossas principais ações, fundamentadas nos três princípios do discipulado, são:

### **COMUNHÃO** – 10 dias de oração e 10 horas de jejum de 19 a 28 de fevereiro.

Será uma ocasião de reconsagração, reaviamento e reforma na caminhada da igreja. Vamos começar nosso projeto integrado levando a igreja à presença de Deus. Durante 10 dias, cada adventista será motivado a dedicar mais tempo à comunhão e oração em sua casa e na igreja. No sábado, 28, nosso desafio é ter uma vigília diurna de 10 horas na igreja, convidando cada um de nossos irmãos a jejuar e a ter uma experiência mais profunda e marcante com o Senhor. Somente quando começamos ajoelhados encontramos forças para permanecer em pé. Envolve sua igreja e faça uma conexão com a Semana Santa, motivando cada membro a orar pelos amigos que deseja conduzir a Cristo.

### **RELACIONAMENTO** – Multiplicação dos pequenos grupos com ênfase na ação pastoral.

A festa de celebração da multiplicação será realizada no sábado, 29 de agosto. Para que o movimento tenha solidez, precisamos investir na formação de liderança e, para isso, a ação pastoral será imprescindível. Nosso desafio é envolver cada pastor em um Pequeno Grupo de Pastores (PGP), a fim de que, com base nesse modelo, cada um deles seja motivado a realizar um Pequeno Grupo.

### **MISSÃO** – Serão duas colunas especiais:




**1. Projeto Viva com Esperança nos dias 30 e 31 de maio.** No sábado, 30, realizaremos o Impacto Esperança. Iremos às ruas para entregar o livro missionário *Viva com Esperança*. No domingo, 31, vamos realizar projetos de saúde na comunidade, apresentando os oito remédios naturais e convidando a comunidade para experimentar o plano de Deus para uma vida saudável. Essa será a oportunidade para realizar projetos como *Mexa-se Pela Vida*, *Feiras de Saúde*, *Cursos de Saúde*, *Vida por Vidas*, *Quebrando o Silêncio*, *Prevenção do Câncer Infantil*, entre outros. Todos os membros e departamentos da igreja são convidados a se envolver na execução desse grande projeto missionário.

#### **2. Realização de duas campanhas de evangelismo.**

a. **Semana Santa, de 28 de março a 5 de abril.** Haveremos de comemorar, de forma especial, os 45 anos da realização do programa. Como nos últimos anos, essa série evangelística começará nos pequenos grupos ou lares e findará na igreja. Em cada encontro serão apresentadas dicas especiais de saúde preparadas pela Divisão Sul-Americana.

b. **Semana de Evangelismo Público de Colheita, de 21 a 28 de novembro** com a participação de pastores, obreiros de diferentes áreas e evangelistas voluntários. O chamado é claro e forte nas palavras de Ellen G. White: “O fim de todas as coisas está às portas, e o que tiver que ser feito pela salvação de pessoas deve ser feito rapidamente” (Ellen G. White, *Perto do Céu* [MD 2013], p. 69).

# Conheça a página da Associação Ministerial no **adventistas.org**

-  Sermões
-  Guia do Ancião
-  Guia do Diácono
-  Revistas
-  Materiais
-  Notícias e vídeos



Visite nossa página e encontre sermões, Guia do Ancião, do Diácono, apresentações em slides e diversas ferramentas úteis para o seu trabalho na igreja. Navegue também de qualquer lugar pelo smartphone ou tablet e fique por dentro das últimas novidades para fortalecer seu ministério.

[www.adventistas.org/associacaoministerial](http://www.adventistas.org/associacaoministerial)



# O regime alimentar e a saúde

## *Há sabedoria no devido preparo dos alimentos*

**N**osso corpo é formado pela comida que ingerimos. Há constante desgaste dos tecidos do corpo; todo movimento de qualquer órgão implica um desgaste, o qual é reparado por meio do alimento. Cada órgão do corpo requer sua parte de nutrição.

O cérebro deve ser abastecido com sua porção; os ossos, os músculos e os nervos requerem a sua. Maravilhoso é o processo que transforma a comida em sangue, e se serve desse sangue para restaurar as várias partes do organismo; mas esse processo está prosseguindo continuamente, suprimindo a vida e a força a cada nervo, cada músculo e tecido.

### ESCOLHA DE ALIMENTO

Deve-se escolher o alimento que melhor proveja os elementos necessitados para a edificação do organismo. Nessa escolha, o apetite não é um guia seguro. Mediante hábitos errôneos de comer, o apetite se tornou pervertido. Muitas vezes exige alimento que prejudica a saúde e a enfraquece em lugar de fortalecê-la. Não nos podemos guiar com segurança pelos hábitos da sociedade.



Ellen G. White

A doença e o sofrimento que por toda parte dominam são em grande parte devidos a erros populares com referência ao regime alimentar. A fim de saber quais são os melhores alimentos, cumpre-nos estudar o plano original de Deus para o regime do homem. Aquele que criou o homem e lhe compreende as necessidades designou a Adão o que devia comer: “Eis que vos tenho dado toda erva que dá semente [...] e toda árvore em que há fruto de árvore que dá semente; ser-vos-ão para mantimento” (Gn 1:29). Ao deixar o Éden para ganhar a subsistência lavrando a terra sob a maldição do pecado, o homem recebeu também permissão para comer a “erva do campo” (Gn 3:18).

Cereais, frutas, nozes e verduras constituem o regime dietético escolhido por nosso Criador. Esses alimentos, preparados da maneira mais simples e natural possível, são os mais saudáveis e nutritivos. Proporcionam uma força, uma resistência e vigor intelectual que não são promovidos por uma alimentação mais complexa e estimulante.

Mas nem todas as comidas saudáveis em si mesmas são igualmente adequadas a nossas necessidades em todas as circunstâncias. Deve haver cuidado na seleção do alimento. Nossa comida deve ser de acordo com a estação, o clima em que vivemos e a ocupação em que nos empregamos.

### O PREPARO DO ALIMENTO

É pecado comer apenas para satisfa-

zer o apetite, mas não se deve ser indiferente quanto à qualidade da alimentação, ou à maneira de prepará-la. Se a refeição que comemos não é saborosa, o organismo não recebe tanta nutrição. O alimento deve ser cuidadosamente escolhido e preparado com inteligência e habilidade.

É um sagrado dever para os que cozinham o saber preparar alimento saudável. Muitas almas se perdem em razão de um errôneo modo de preparar os alimentos. Exige reflexão e cuidado o fazer um bom pão; há, porém, mais religião num pão bem-feito do que muitos pensam. Na verdade há poucas boas cozinheiras. As jovens entendem ser coisa servil cozinhar e fazer outros serviços domésticos; e, por isso, muitas jovens que se casam e têm cuidado de família pouca ideia possuem dos deveres que pesam sobre a esposa e mãe.

Cozinhar não é ciência desprezível, porém uma das mais essenciais na vida prática. É uma arte que todas as mulheres deviam aprender, devendo ser ensinada de um modo que beneficiasse às classes mais pobres. Fazer comida apetecível e ao mesmo tempo simples e nutritiva requer habilidade; pode, no entanto, ser feito. As cozinheiras devem saber preparar alimento de maneira simples e saudável, e de modo que seja mais apetecível. ■

Ellen G. White. Extraído do livro *A Ciência do Bom Viver*, p. 295-310.

# Testemunho médico

## *A inspiração dos escritos de Ellen G. White na prática da medicina moderna*

Um dos testemunhos mais emocionantes da Bíblia é o da mulher samaritana logo após o seu encontro com Cristo, o médico por excelência. Ela “deixou o seu cântaro, foi à cidade e disse àqueles homens: Vinde comigo e vede um homem que me disse tudo quanto tenho feito. Será este porventura o Cristo? Muitos samaritanos daquela cidade crearam nele, em virtude do testemunho da mulher, que anunciara: Ele me disse tudo quanto tenho feito” (Jo 4:28, 29, 39).

Nesta edição, a *Revista do Ancião* traz um lindo testemunho de um casal de médicos que foi impactado com a mensagem de saúde no contexto da missão evangelística da igreja.

Ele é o Dr. Luiz Fernando Sella. Nascido em Concórdia, SC, graduou-se em Medicina pela Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC) e foi médico visitante da Escola de Medicina da Universidade de Miami. Atualmente, é mestrando em Saúde Pública pela Universidade de Loma Linda (EUA) e Diretor Clínico do CEVISA – Centro de Vida Saudável, em Engenheiro Coelho, SP.

Ela é a Dra. Daniela Tiemi Kanno. Nascida em Santo André, SP, graduou-se em Medicina pela Universidade Estadual de São Paulo (UNESP) e especializou-se em Medicina de Família pela Universidade de São Paulo (USP). Atualmente, trabalha como médica no CEVISA – Centro Médico de Vida Saudável, em Engenheiro Coelho, SP.

Ambos estudaram Medicina de Estilo de Vida nos Estados Unidos e são autores do livro *Universo Paralelo*, publicado pela Casa Publicadora Brasileira.

### EXPECTATIVAS

Durante os seis anos do curso de Medicina, aprendemos que muitas doenças têm causa genética ou desconhecida. Fomos treinados a reconhecer um conjunto de sintomas e alterações em exames para chegar ao diagnóstico correto da doença. Uma vez descoberto o problema, o tratamento deveria ser prescrito: normalmente um medicamento para controlar os sintomas. Uma gastrite, por exemplo, se trata com antiácidos; a ansiedade, com

um ansiolítico; a pressão alta, com remédios para diminuir a pressão arterial.

Com essa mentalidade, começamos nosso trabalho como médicos em um posto de saúde que atendia uma comunidade carente. Conscientes de que sozinhos não mudaríamos o mundo, decidimos fazer a nossa parte e colocar em prática o que aprendemos na faculdade. Os pacientes eram bem atendidos, os exames solicitados e os medicamentos prescritos. Porém, com o passar do tempo,



percebemos que poucos pacientes experimentavam verdadeira melhora. Os diabéticos continuavam com o açúcar descompensado. Os hipertensos, com a pressão nas alturas. Os obesos não conseguiam parar de engordar e os deprimidos continuavam sem ânimo. Parecia que as doenças se arrastavam sem solução.

## A INFLUÊNCIA DOS ESCRITOS DE ELLEN G. WHITE

Foi nesse contexto que conhecemos os escritos de Ellen G. White sobre saúde. A leitura do livro *A Ciência do Bom Viver* revolucionou nossos conceitos sobre a saúde, a doença e o papel do médico. Inspirada por Deus, ela escreveu que a doença não vem sem causas, e que o corpo humano é regido por leis naturais que precisam ser obedecidas para termos saúde e qualidade de vida.

Aprendemos que o corpo humano é uma máquina viva mantida através de “ar puro, luz solar, abstinência (do que é nocivo), repouso, exercício, regime conveniente, uso de água e confiança no poder divino – [considerados] os verdadeiros remédios” (Ellen G. White, *A Ciência do Bom Viver*, p. 127). É o desrespeito às necessidades básicas do organismo que está por trás da maioria das doenças que assola a humanidade.

Diferentemente da medicina convencional, os escritos de Ellen G. White nos recomendam ir além dos sintomas e buscar a causa da doença, seja ela física, emocional ou espiritual. No método divino de cura, o alívio dos sintomas não significa cura. Ela escreve que, “em caso de doença, convém verificar a causa. As condições insalubres devem ser mudadas, os maus hábitos corrigidos. Então se auxilia a natureza em seu esforço para expelir as impurezas e restabelecer as condições normais no organismo” (Ellen G. White, *A Ciência do Bom Viver*, p. 127).

A restauração do organismo depende da remoção dessa causa e de um es-

tilo de vida saudável que respeita as leis naturais. O papel do médico, portanto, deve ser o de um educador, alguém que ensina e estimula seus pacientes a cuidar de si mesmos.

Essa verdade simples, porém sábia e inspirada, causou um profundo impacto em nossa vida. Mudamos nossos hábitos alimentares, iniciamos um programa de exercícios regulares, deixamos de tomar café e refrigerantes, decidimos dormir mais cedo e paramos com o álcool e o cigarro. O resultado foi incrível. Nossa saúde melhorou. Problemas como pressão e colesterol altos, sobrepeso, gastrite e acne foram deixados para trás, sem o uso de remédios. Além disso, após a mudança, sentimos que trabalhávamos com mais eficiência, mais vontade e bom humor.

Quando percebemos os benefícios na vida pessoal, decidimos mudar nossa atuação profissional. Em vez de somente prescrever remédios, decidimos educar as pessoas sobre o modo correto de viver. Ellen G. White escreveu: “Se os enfermos e sofrendores fizerem apenas o melhor que sabem com relação a viver os princípios da reforma de saúde perseverantemente, em nove casos de cada dez ficarão livres de seus males” (Ellen G. White, *Mensagens Escolhidas*, v. 2, p. 288).

Muitos pacientes enxergaram sabedoria divina nesses conceitos e também mudaram os hábitos de vida. Finalmente, começamos a ver resultados verdadeiros. As pessoas experimentaram cura e restauração da saúde, tanto física como emocional. O resultado foi tão especial que fomos convidados pela Secretaria de Saúde para treinar todos os profissionais de saúde da rede municipal.

O impacto dos escritos de Ellen G. White em nossa vida não parou por aí. À medida que nos aprofundamos no estudo a na compreensão desse tema, descobrimos que a mensagem de saúde abrangia mais do que saúde e bem-estar. A leitura da Bíblia e do Espírito de Profecia nos fez

entender que cuidar da saúde é um ato de adoração, uma forma de glorificar a Deus no nosso corpo. Praticar os princípios da reforma de saúde é uma forma de agradecer ao Criador pelo dom da vida. Essa devia ser a motivação correta. Como a Bíblia diz: “quer vocês comam, bebam ou façam qualquer outra coisa, façam tudo para a glória de Deus” (1Co 10:31).

## MENSAGEM DE SAÚDE E EVANGELISMO

Mas talvez o maior impacto que tivemos ao ler os escritos de Ellen G. White sobre saúde foi a descoberta da utilidade da mensagem de saúde para a evangelização. Em um mundo cada vez mais doente, “a obra médico-missionária traz à humanidade o evangelho de libertação do sofrimento. É a obra pioneira do evangelho. É o evangelho praticado, a compaixão de Cristo revelada...” (Ellen G. White, *Medicina e Salvação*, p. 239). Além de doente, o mundo está carente do conhecimento de Deus e do evangelho da Salvação, e “a obra da saúde é uma cunha penetrante, que abre caminho para que outras verdades cheguem ao coração” (Ellen G. White, *Conselhos Sobre Saúde*, p. 434). Hoje, na prática, percebemos que os pacientes que mudam seus hábitos de vida abrem o coração para o evangelho. Vários, inclusive, já entregaram a vida a Jesus. Na solene missão entregue à Igreja Adventista do Sétimo Dia, de pregar a tríplice mensagem angélica a um mundo cujos dias estão contados, a mensagem de saúde desempenha um papel especial. Através dela, podemos não somente aliviar o sofrimento das pessoas, mas também apresentar a elas Jesus como o nosso Salvador, para que vivam com saúde e esperança. ■

### Referências

1. Ellen G. White, *A Ciência do Bom Viver*, p. 127.
2. \_\_\_\_\_, *Ibid.*
3. \_\_\_\_\_, *Mensagens Escolhidas*, v. 2, p. 288.
4. \_\_\_\_\_, *Medicina e Salvação*, p. 239.
5. \_\_\_\_\_, *Conselhos Sobre Saúde*, p. 434.



# Devocionais 2015

Pricila Caja / Imagem: Fotolia

De manhã ou à tarde, tenha seu encontro pessoal com o Rei do Universo. O que é comum se torna extraordinário quando o coração se abre para o poder que vem do alto.



Devocional  
das Crianças

Meditações  
Diárias

Inspiração  
Juvenil

Meditação  
da Mulher

# A melhor atitude

*Escolher Jesus faz toda a diferença em nossa saúde física e espiritual*

**U**m dos aspectos da vida humana é a priorização de algo. Qual é a prioridade de sua vida? Ser ou fazer? Construir o interior ou o exterior?

A essência ou a aparência? Há uma prioridade entre os dois? Há um vínculo ou uma causa e efeito? Como vemos as demais pessoas? Como um ser ou fazer em

nossa longa lista de tarefas? Maria ou Marta? Marta ou Maria? Maria-Marta?

Uma simples olhada no relato bíblico nos permite encontrar as respostas:



“Indo eles de caminho, entrou Jesus num povoado. E certa mulher, chamada Marta, hospedou-O na sua casa. Tinha ela uma irmã, chamada Maria, e esta quedava-se assentada aos pés do Senhor a ouvir-Lhe os ensinamentos. Marta agitava-se de um lado para outro, ocupada em muitos serviços. Então, se aproximou de Jesus e disse: Senhor, não Te importas de que minha irmã tenha deixado que eu fique a servir sozinha? Ordena-lhe, pois, que venha ajudar-me. Respondeu-lhe o Senhor: Marta! Marta! Andas inquieta e te preocupas com muitas coisas. Entretanto, pouco é necessário ou mesmo uma só coisa; Maria, pois, escolheu a boa parte, e esta não lhe será tirada” (Lc 10:38-42).

### A ATITUDE DE MARTA

Ela recebeu em sua casa o Filho de Deus, o infatigável Viajante que não tinha onde repousar a cabeça. Sem preconceitos ou temores, abriu sua casa a Jesus. Ela estava ansiosa e ocupada em muitos afazeres relacionados ao serviço do Senhor. Não eram afazeres pessoais. Tinham que ver com a melhor atenção ao ilustre Visitante. Ela reclamou ao Senhor para que assumisse uma posição em sua defesa devido aos muitos afazeres a fim de pressionar Maria para que assumisse seu trabalho, visto que o destinatário desses esforços e afazeres era o próprio Senhor. Os muitos afazeres a haviam deixado agitada, sobrecarregada, estressada e desconcentrada. Somente uma tarefa era indispensável: ela a havia substituído pelos muitos afazeres.

### A ATITUDE DE MARIA

Ela suportou a crítica e a pressão da irmã. Optou pelo caminho mais difícil. Naquele contexto cultural, ser mulher significava facilidade e comodidade para o serviço. Os muitos afazeres eram naturais e acessíveis. Ela optou pelo caminho mais difícil, sentar-se aos pés do Senhor,

ouvir, oferecer seu tempo e afeto. Preferiu o ser. E a isso ela se dedicou.

### A ATITUDE DE JESUS

Ele reprovou amavelmente Marta, por haver dado prioridade ao fazer. Das vezes a chamou pelo nome. Costume típico de afeto muito especial. Jesus entendeu que aqueles afazeres tinham como destinatário Ele mesmo. Valorizou-os e agradeceu. Porém, Ele a motivou a priorizar o *ser* em lugar do *fazer*. Cristo, em Sua capacidade de Se relacionar com pessoas, teve palavras de elogio para Maria. Avaliou sua escolha como a melhor. E por ter feito essa opção, ninguém podia tirar sua parte. Porque aquele que tem Jesus, embora não tendo nada, tem tudo. E aquele que não tem Jesus, mesmo que tenha “tudo”, simplesmente, não tem nada.

### NOSSA ATITUDE

Em nosso dia a dia, quantas vezes corremos na obra do Senhor e não temos tempo para o Senhor da obra! Como você inicia seu dia? Passando uma hora contemplando a vida de Cristo? Ellen G. White escreveu: “Seria muito bom para nós passar diariamente uma hora a refletir sobre a vida de Jesus. Deveremos tomá-la ponto por ponto, e deixar que a imaginação se apodere de cada cena, especialmente as finais. Ao meditar assim em Seu grande sacrifício em nosso favor, nossa confiança nEle será mais constante, nosso amor vivificado, e seremos mais profundamente imbuídos de Seu espírito. Se queremos ser salvos afinal, teremos de aprender ao pé da cruz a lição de arrependimento e humilhação” (*O Desejado de Todas as Nações*, p. 83).

Os afazeres urgentes, sem dúvida, são legítimos, mas não necessariamente importantes. Como se desenrolam as horas de seu dia? Quanto tempo você dedica para estar com Ele, para pensar nEle e para falar dEle aos outros? Como

você finda seu dia? Diante da televisão ou da tela da internet? Ou conectado com Jesus, por meio de Sua Palavra, agradecido pelas bênçãos do dia, pondo seus fardos sobre Ele, porque Ele tem cuidado de nós, e refugiado em Seu sangue, desfrutando a paz do perdão?

Na verdade, “A ‘uma só’ coisa que Marta necessitava, era espírito calmo, devoto, mais profundo anseio de conhecimento da vida futura, imortal, e as graças necessárias ao progresso espiritual. Precisava de menos ansiedade em torno das coisas que passam, e mais pelas que permanecem para sempre. Jesus quer ensinar Seus filhos a se apoderarem de toda oportunidade de adquirir o conhecimento que os tornará sábios para a salvação. A causa de Cristo requer obreiros cuidadosos e enérgicos. Existe vasto campo para as Martas, com seu zelo no culto ativo. Sentem-se elas, primeiramente, porém, com Maria aos pés de Jesus. Sejam a diligência, prontidão e energia, santificadas pela graça de Cristo. Então, a vida será uma invencível força para o bem” (Ellen G. White, *O Desejado de Todas as Nações* p. 525).

O mundo necessita urgentemente que concluamos todos os afazeres que o Senhor nos encomendou. Eles são indispensáveis, porém, isso somente será possível quando escolhermos, quando dermos prioridade a apenas uma coisa: estar permanentemente vinculados ao Ser de Jesus para podermos ser.

Apenas os que são podem ocupar-se eficazmente de todos os afazeres. Escolhamos a melhor parte: Aquela que jamais nos será tirada! ■

**Bruno Raso**

Vice-presidente da Divisão Sul-Americana



Credito: pelo autor



# O melhor exercício

## 1 Timóteo 4:7, 8

### INTRODUÇÃO

1. Em 2002, a Organização Mundial da Saúde (OMS) decidiu separar um dia para lembrar o mundo da necessidade de se mexer, isto é, exercitar o físico (caminhadas, passeio de bicicleta, cultivar o jardim de casa).
2. A OMS publicou, em 2008, um guia para incrementar os níveis de atividade física, levando em consideração que 1,9 milhão de mortes são atribuídas a baixos níveis de atividade física. Hoje, sem dúvida, todos concordam com a necessidade da prática de exercício para ter saúde e prevenir doenças.
3. Por que, aparentemente, o apóstolo menosprezou a atividade física? O que ele realmente quis dizer com essas palavras?

### I. EXERCÍCIO FÍSICO

1. Ler 1 Timóteo 4:7, 8.
2. Paulo inicia esse capítulo chamando a atenção de Timóteo para as situações do momento: apostasia, ordens desnecessárias, fábulas profanas e de velhas caducas. Em seguida, ele usa a palavra grega *Gimnásia* (ginástica, exercício) para fazer referência à prática do exercício físico, embora para ele isso fosse de pouco proveito (ver 1Tm 4:7, 8).
  - a) A que o apóstolo está se referindo quando diz que o exercício físico é pouco proveitoso? Em outras passagens de suas epístolas, Paulo usa ilustrações dos esportes gregos em suas mensagens às igrejas. Por exemplo: as corridas atléticas em busca do prêmio da vitória (ver 1Co 9:24-27 e 2Tm 2:4, 5).
  - b) Nos dias de Paulo os ginásios gregos eram semelhantes aos que conhecemos hoje. Eles tinham pistas de corrida, arenas de luta, etc. Era um lugar onde os jovens promoviam a força e a habilidade de seu corpo por meio da preparação física.
  - c) Os gregos exaltavam a força e a habilidade de um atleta. Por isso, a motivação deles não era o cuidado da saúde, mas a ostentação física pessoal. Assim, Paulo não estava menosprezando a atividade física em si própria como um

recurso para melhorar a saúde e a prevenção de doenças.

- 1) “Paulo não minimiza os benefícios do exercício físico. O corpo humano é “o templo do Espírito Santo” (1Co 6:19, 20), e é necessário que todo cristão se mantenha no melhor estado de saúde. Isso requer uma quantidade razoável de exercício físico. No entanto, Paulo manifesta o receio de que o rigor do exercício físico de qualquer natureza seja feito como um fim em si mesmo, em detrimento da santidade de caráter. O valor moral de qualquer aspecto do viver saudável não consiste no que a pessoa faz com seu corpo, mas no crescimento espiritual possibilitado pela sua maior resistência física” (*Comentário Bíblico Adventista*, v. 7, p. 314).
- 2) Nos dias atuais, a prática do exercício físico é amplamente comprovada e recomendada.

### II. EXERCÍCIO ESPIRITUAL

1. O outro termo importante nesses dois versículos é a palavra piedade. Do grego, *Eusebeia*, significa ser devoto ou viver conforme a vontade de Deus. Isso aponta para uma vida consagrada às coisas espirituais. Paulo a usou algumas vezes para enfatizar a sua importância.
2. A piedade está relacionada com a verdadeira religião. Ela tem que ver com a vida devocional do cristão, com a adoração a Deus, com a integridade e também com a devida atitude que devemos ter para com o próximo.
3. Há três aspectos relacionados com a piedade que devemos considerar:
  - a) A prática da piedade
    - 1) Como fazer a ginástica da piedade? Aqui, Paulo não está se referindo a exercícios físicos (corridas, caminhadas ou maratona). Mas aquilo que acontece na natureza física também acontece na natureza espiritual. Se nossos músculos espirituais não estão se exercitando nos sentiremos fracos, incapazes de resistir às dificuldades e vencer as tentações; até, finalmente, morreremos no sentido espiritual.

a. “Deus deseja que o homem exerça suas faculdades de raciocínio; e o estudo da Bíblia fortalecerá e enobrecerá o espírito como nenhum outro estudo o poderá fazer. É o melhor exercício mental assim como espiritual, para a mente humana” (Ellen G. White, *Testemunhos Seletos*, v. 2, p. 308).

b. “A oração é a respiração da alma. É o segredo do poder espiritual. Nenhum outro meio de graça a pode substituir, e a saúde da alma ser conservada. A oração põe a alma em imediato contato com a Fonte da vida, e fortalece os nervos e músculos da vida religiosa” (Ellen G. White, *Mensagens aos Jovens*, p. 249).

b) A piedade para tudo é proveitosa

- 1) O apóstolo faz um contraste entre o exercício físico e o exercício da piedade. Uma vida de oração, uma vida de estudo da Bíblia, uma vida de ajuda ao próximo trará muitos benefícios físicos, mentais, sociais e espirituais em todas as áreas de nossa vida.
- c) A piedade tem a promessa da eternidade
  - 1) Temos que reconhecer que por mais que uma pessoa tenha seguido os princípios de saúde e, conseqüentemente, tenha cuidado de seu físico, um dia ela morrerá. E se essa pessoa saudável não tinha um compromisso com Deus, não aceitou a Jesus, então ela só terá vivido melhor na vida presente, mas não na futura.

### CONCLUSÃO

1. O mundo moderno sofre em razão de um estilo de vida inadequado.
2. Hoje, podemos tomar duas decisões importantes: praticar o exercício físico e o exercício espiritual.
3. A vida física e terrena um dia findará. Devemos buscar a Cristo diariamente e com ele viver na eternidade. Nada pode se comparar a isso. Faça a melhor escolha hoje.

*Daniel Villar é diretor de Mordomia Cristã e Saúde na União Peruana do Sul*

# A reforma de saúde e os últimos dias

Lucas 17:24-30

## INTRODUÇÃO

1. Jesus em seu sermão profético fala do caráter indubitável e repentino de sua segunda vinda e usa dois acontecimentos do Antigo testamento (a destruição de Sodoma e o dilúvio) para ilustrar o tipo de pessoas que seriam encontradas despreparadas nesse momento. Em ambos os casos, o povo do mundo foi pego de surpresa, enquanto realizava coisas corriqueiras como comer, beber, casar-se, comprar e vender.

## I – RAIZ DA IMPIEDADE SODOMITA

1. Apesar de crermos que os juízos de Deus não vêm sem justa causa, a Bíblia não nos dá muitos detalhes sobre a impiedade da geração antediluviana. Já no caso dos moradores de Sodoma, o livro de Gênesis, no capítulo 19, nos dá detalhes da maldade e da luxúria que caracterizavam a vida nesta cidade.

### a) Raiz e Frutos do Pecado

Toda a maldade desses povos foi resultado de um contínuo afastamento da vontade e da presença de Deus. E o que vemos no relato bíblico são os frutos dessa impiedade não sua raiz.

b) O profeta Ezequiel, em seu livro, nos dá uma luz a respeito da raiz da impiedade de Sodoma. “Eis que esta foi a iniquidade de Sodoma, tua irmã: soberba, fartura de pão e próspera tranquilidade teve ela e suas filhas; mas nunca amparou o pobre e o necessitado” (Ez 16:49).

## II – ASPECTOS DA IMPIEDADE DE SODOMA

1. Ler Ezequiel 16:48-50.

2. O profeta não menciona os pecados geralmente ligados a Sodoma. Ele menciona a causa em vez de os atos exteriores. O texto nos apresenta três motivos para a maldade de Sodoma: no aspecto espiritual, ele destaca o orgulho ou soberba e no aspecto físico, ele faz menção da fartura de pão e excesso de ociosidade.

3. Nos dias atuais, fazemos menção dos

pecados de Sodoma como sendo muito graves. Porém, esse texto nos mostra que a impiedade de Sodoma foi o resultado do descuido de aspectos que muitas vezes não consideramos tão graves. Em outras palavras, se guardamos orgulho em nosso coração, se temos excesso de pão e uma vida ociosa, temos em nós as sementes do pecado de Sodoma.

## III – ORIENTAÇÕES E ADVERTÊNCIAS

1. Orgulho: O sermão do monte é antídoto contra o orgulho. Cristo o introduz falando das bem-aventuranças e, destacando em primeiro plano, a humildade (ver Mt 5:3). Para que Jesus esteja em nós é necessário que nos esvaziemos de todo o orgulho, uma das características do egoísmo.

2. Fartura de Pão: Dois aspectos estão ligados a esse ponto. O primeiro é a busca pelas coisas em demasia. O segundo está ligado ao comer de maneira desordenada. Ellen G. White escreveu: “Satanás está constantemente alerta, para submeter a humanidade inteiramente ao seu controle. Seu mais forte poder sobre o homem exerce-se através do apetite, e este procura ele estimular de todos os modos possíveis” (*Conselhos Sobre o Regime Alimentar*, p. 150).

a) Às vezes imaginamos que o mais forte poder do inimigo é usado para interromper nossa leitura da Bíblia ou nossos hábitos de oração. Na verdade, ele sabe que a adoração a Deus envolve nosso corpo. Nós também deveríamos compreender esse aspecto. “O corpo é o único agente pelo qual a mente e a alma se desenvolvem para a edificação do caráter” (Ellen G. White, *A Ciência do Bom Viver*, p. 130).

b) A adoração a Deus não é o que ocorre apenas no púlpito, mas também no aspecto racional (ver Rm 12:1). Se no púlpito as pessoas cantam, mas pela desatenção ao cuidado do corpo, a mente está cansada e desatenta, a adoração, em sua essência, não aconteceu. Ellen

G. White declarou: “Ninguém que professa piedade considere com indiferença a saúde do corpo, e se lisonjeie de que a intemperança não seja pecado, e não lhe afete a espiritualidade. Existe íntima correspondência entre a natureza física e moral” (*Review and Herald*, 25 de janeiro de 1881).

3. Abundância de Ociosidade: Segundo o *Dicionário Aurélio*, ociosidade é a qualidade ou estado de ocioso, de quem gasta o tempo inutilmente; inatividade. Indica ausência de disposição, preguiça, falta de empenho. Isso também ocorre em relação ao excesso de pão. O mau uso do corpo atrapalha a adoração. “O corpo humano pode ser comparado a uma máquina esmeradamente ajustada, a qual requer cuidado para manter-se em bom funcionamento. Uma parte não deve estar sujeita a constante desgaste e pressão, enquanto outra se oxida pela falta de atividade. Quando a mente está atarefada, os músculos também devem ter sua parte de exercício” (Ellen G. White, *Fundamentos da Educação Cristã*, p. 71).

## CONCLUSÃO

1. Nos últimos dias, a adoração será o aspecto definitivo na escolha entre o bem e o mal.

2. Por isso, necessitamos mais do que nunca cuidar do corpo. Ele é o templo do Espírito Santo. (ver 1Co 6:19).

3. “Se reconhecêssemos que os hábitos que formamos nesta vida afetarão nossos interesses eternos, que nosso destino eterno depende de hábitos estritamente temperantes, nos esforçaríamos no sentido de praticar rigorosa temperança no comer e beber” (Ellen G. White, *Conselhos Sobre o Regime Alimentar*, p. 234).

4. Ore ao Senhor e peça sabedoria e força para fazer as reformas necessárias para enfrentar os últimos dias.

Josanan Alves de Barros  
diretor de Mordomia Cristã  
na União Leste Brasileira

# Saúde e felicidade

## INTRODUÇÃO

1. Deus criou o homem com saúde. Nunca foi Sua intenção que alguém tivesse doença. Duvidar do amor de Deus e descreer em Sua palavra foi o que levou Eva a rejeitar a autoridade divina. E o resultado foi a morte.
2. Ninguém deve pensar que pecado, doença, tristeza, sofrimento e morte são meros resultados da imaginação humana. Eles são muito reais, e devem ser encarados realisticamente.
3. Só o remédio providenciado por Deus pode curar permanentemente! Vamos estudar a cura de Deus para o pecado, a morte e a enfermidade.

## I. O REMÉDIO PARA O PECADO E A MORTE

1. Cristo nos resgatou da maldição (Gl 3:13), dando-nos graça para andar em novidade de vida (Rm 6:4). Quando Jesus tomou o lugar do pecador, Seu sangue expiou o pecado do homem, mas o homem “deve nascer de novo” e crescer “à medida da estatura da plenitude de Cristo” (Ef 4:13). Essa é a função do Espírito Santo.
2. Deus também providenciou um meio de escape da morte. Tendo Cristo morrido por nós, não precisamos perecer. Embora o evangelho não nos salve da primeira morte, Cristo nos salva da segunda morte (Ap 20:6; Ez 33:11).
3. É privilégio seu escapar da segunda morte. Agora é o momento oportuno para você se ajoelhar e orar: “Cria em mim, ó Deus, um coração puro e renova dentro de mim um espírito inabalável” (Sl 51:10).

## II. O REMÉDIO PARA A ENFERMIDADE

1. Deus deseja que gozemos boa saúde. Ele não causa a doença nem a morte, e não deve ser culpado por nenhuma delas (veja 3Jo 2; Lm 3:33).
2. Ele transforma em bem as nossas aflições, se o permitimos (ver Hb 12:11).
3. Devemos sempre lembrar: Satanás frequentemente aflige as pessoas. O ser

humano traz sofrimento a si mesmo e aos seus descendentes, pecando contra as leis da saúde. “Aquilo que o homem semear, isso também ceifará” (Gl 6:7).

- a) Deus tem o poder de curar nossas doenças. Lemos em Salmo 103:3: “Ele é quem perdoa todas as tuas iniquidades; quem sara todas as tuas enfermidades.”
4. Doença, sofrimento e morte – eis o que todos recebemos. Quando violamos a lei moral e as leis físicas, aumentamos nossas dificuldades e apressamos a morte. Deus, em Sua misericórdia, traz alívio ao nosso sofrimento.
  - a) Às vezes, Deus cura de maneira sobrenatural. Quando Jesus esteve na Terra, frequentemente deixava toda uma aldeia sem uma única pessoa enferma, cega, surda, muda ou triste. E Ele dispõe do mesmo poder para curar hoje.
  - b) Os processos de cura da natureza também são de Deus. Quanto mais aprendemos sobre o surpreendente mecanismo de nosso corpo, mais compreendemos que fomos feitos de maneira maravilhosa, e que dentro de nós estão as forças de Deus combinadas para resistir às doenças (Sl 139:13-18).
  - c) Devemos, no entanto, submeter nossa vontade à vontade de Deus (Mt 26:42). Os resultados deixamos com Ele, dizendo: “Todas as coisas cooperam para o bem daqueles que amam a Deus” (Rm 8:28). É muito lógico e correto também consultar um bom médico, depois de orar a Deus.

## III. O QUE É ESSENCIAL PARA A BOA SAÚDE?

1. Primeiramente devemos considerar que nosso corpo é templo do Espírito Santo (1Co 6:19, 20).
  - a) Portanto, devemos nos abster de toda intemperança. Se temos falhado no passado, Deus nos perdoará e nos ajudará a obter a vitória.
2. Para ter saúde, siga estas simples regras:
  - a) Confie em Deus e mantenha o coração alegre.

- b) Fique ao ar livre pelo menos uma hora por dia, para uma boa caminhada.
  - c) Respire profundamente, enchendo os pulmões de ar puro e fresco.
  - d) Exponha-se moderadamente ao sol.
  - e) Coma regularmente, não entre as refeições; prefira verduras, frutas, cereais e nozes. Evite sobremesas muito elaboradas.
  - f) Banhe-se diariamente e tome oito copos de água por dia.
  - g) Durma de 7 a 9 horas, todas as noites.
  - h) Seja moderado. Controle o apetite.
3. Quanto ao que comer e beber, temos orientações claras na Bíblia.
    - a) No princípio, Deus deu a Adão frutas, nozes, cereais e verduras para comer (Gn 1:29; 3:18). Essa dieta (a vegetariana) foi a original do homem. O organismo humano foi criado para esse tipo de alimentação. Antes do dilúvio não foi dada nenhuma permissão para comer carne. O homem vivia até 969 anos (Gn 5:27). Após o dilúvio, foi permitido a Noé que comesse carne (Gn 9:3-5). Mas ele sabia a diferença entre animais limpos e imundos (Gn 7:2; 8:20). No tempo de Moisés foi dada orientação por escrito (Lv 11). Nunca foi permitido que se comesse a carne de animais impuros.
    - b) As bebidas fortes também não devem ser usadas (Pv 20:1; 23:29-32). O vinho fermentado e a bebida forte são condenados na Palavra de Deus. O álcool engana. Ele é um veneno. O café também possui um veneno, a cafeína. O fumo, além de ser veneno, prejudica o corpo e a mente, consome dinheiro e escraviza. Todos esses hábitos nocivos devem ser abandonados pelos seguidores de Cristo (2Co 7:1).

## CONCLUSÃO

1. Deus nos dará a força necessária para adquirir hábitos saudáveis, para que em toda a vida possamos honrá-Lo. “Tudo posso naquele que me fortalece” (Fl 4:13).



# Lições do sofrimento

## Romanos 5:1-5

### INTRODUÇÃO

1. “Por que as pessoas boas sofrem?” Esta pergunta tem atormentado a humanidade por séculos. O problema de um Deus de amor e da enfermidade humana já foi questionado muito tempo atrás, no livro de Jó.
- a) Ilustração: Certo homem lutava com a questão do sofrimento porque sua esposa sofria com artrite. Ela sofria muito. Algumas vezes, o marido se ressentia das limitações provocadas pela enfermidade e confinamento dela. Havia momentos em que questionava até os caminhos de Deus. Algumas vezes os amigos e membros da família também questionavam e faziam críticas contra Deus.
- b) Esse quadro nos fala da gravidade e mistério que cerca o sofrimento. No entanto, podemos tirar lições positivas dele.

### I – PROBLEMAS ATINGEM A TODOS

1. Inconscientemente, achamos que se fizermos a vontade de Deus, devolvermos o dízimo e socorrermos os necessitados nenhuma tragédia sucederá conosco.
- a) “No mundo, passais por aflições” (Jo 16:33).
- b) Há certas coisas que todos temos de suportar. Boas e más experiências ocorrem com todos. Normalmente, elas se equilibram ao longo do caminho; mas se esse não for o caso, um dia Deus revelará o motivo e recompensará o fiel.

### II – TER PACIÊNCIA

1. A Bíblia diz: “Nos gloriamos nas próprias tribulações, sabendo que a tribulação produz perseverança” (Rm 5:3).
2. Paciência significa o poder para perseverar recusando-se a desistir e mantendo-se firme. É a capacidade de avançar quando a vontade é desistir.

### III – SER COMPASSIVO

1. Muitas pessoas veem a enfermidade como fraqueza.
  - a) É difícil sentir empatia pelos enfermos.
  - b) Pessoas cuja enfermidade leva a ficar acamadas e a ter dores constantes, muitas vezes se sentem culpadas, pois a doença é parte da maldição que tomou conta da humanidade por ocasião da queda.
  - c) Paulo definiu seu espinho na carne como “mensageiro de Satanás” (2Co 12:7).
    - 1) A cura e a saúde são a vontade de Deus para Seu povo. Porém, as provações podem operar a nosso favor para crescimento espiritual (Tg 1:2-4).
      - a. Cristo curou o enfermo e mostrou compaixão.
      - b. Devemos agir da mesma forma.

### IV – O AMOR DE DEUS

1. Há poder de cura no amor; mas trabalhar com as emoções é um processo.
  - a) O temor, a culpa, a frustração e a depressão não ocorrem de uma vez.
  - b) Tampouco a cura da amargura ocorre de uma vez. Pode ser uma experiência dolorosa. Perguntamo-nos: “Se Deus me ama, por que isso ocorreu comigo?”
2. Se você tem lutado – verdadeiramente lutado no profundo de sua alma – com a pergunta “por quê?”; você não está sozinho.
  - a) Jó teve essa mesma luta (Jó 3:11); o salmista também (Sl 73:3, 4). Quando Jesus pendia na cruz, perguntou: “Deus Meu, Deus Meu, por que Me desamparaste?” (Mc 15:34).
  - b) Ilustração: Após um pastor e seu filho haver levado ao descanso a esposa e mãe, em um lugar distante, eles fizeram um longo caminho de volta para casa. Por estarem muito cansados, foram se deitar cedo, cada um dirigindo-se a seu quarto. Pouco

tempo depois, o filho foi até o quarto do pai em prantos. Perguntou se poderia dormir ali. Ele tentou dormir, mas ainda sofria de um terrível sentimento de solidão e desolação. Na escuridão, perguntou: “Papai, o seu rosto está voltado para mim?” Dias depois o pastor disse que não havia nem mesmo uma estrela no céu de sua vida. E chegou a dizer: “Pai, está muito escuro, não posso vê-Lo. Seu rosto está voltado para mim?”

### CONCLUSÃO

1. Paulo não disse apenas: “Alegramo-nos em meio ao sofrimento”, ele disse para nos alegrarmos em meio ao sofrimento porque ele produz algo. O que ele produz? Prossiga na leitura de Romanos 5:3, 4: “Nos gloriamos nas próprias tribulações, sabendo que a tribulação produz perseverança; e a perseverança, experiência” (ou caráter).
  - a) Caráter é o termo grego *dokimas*, que literalmente significa “alguém ou algo que foi posto à prova e esteve à altura”.
  - b) Se alguma vez você esteve no Oriente Médio, talvez tenha visitado um oleiro e visto um vaso posto na fornalha, em meio às chamas, mas que não se quebra e é retirado inteiro, completo. Ao virar o vaso, pode-se ler na base *dokiamas* que significa “aprovado”. Esse é um vaso “de caráter”. Resistiu à prova da fornalha onde foi refinado e não se quebrou; ele é íntegro, completo. Isso é caráter. (Veja Rm 5:1-5; Is 48:10; 1 Pedro 1:7).
2. No cerne do mistério desconcertante da enfermidade, da dor e do sofrimento, podemos estar certos do imutável amor de Deus.

*Departamento de Comunicação  
da União Central Brasileira*

# Um Médico em sua vida

## Mateus 4:23

### INTRODUÇÃO

1. Jesus, ainda que cansado, mostrou grande interesse em restaurar a saúde daqueles que O buscaram. Por isso, compadeceu-Se das multidões e curou os enfermos (Mt 14:14).
2. A palavra traduzida por “compadeceu-Se” significa literalmente “condoeu-Se por dentro”, e é muito mais do que apenas solidariedade. Trata-se de um termo usado seis vezes nos Evangelhos; das quais cinco são relacionadas a Jesus.
3. O princípio bíblico norteador do interesse de Jesus pela saúde humana era o desenvolvimento da fé naqueles que O seguiam. “O Salvador tornava cada ato de cura uma ocasião para implantar princípios divinos [...] Comunicava bênçãos terrestres, para que pudesse inclinar o coração dos homens ao recebimento do evangelho da Sua graça” (Ellen G. White, *Obreiros Evangélicos*, p. 43).

### I – ELE SENTE NOSSAS DORES

1. “Ele tomou sobre Si as nossas enfermidades, e as nossas dores levou sobre Si” (Is 53:4, ARC).
2. “O Espírito do Senhor é sobre Mim, pois que Me ungiu para evangelizar os pobres, enviou-Me a curar os quebrantados do coração, a apregoar liberdade aos cativos, a dar vista aos cegos, a pôr em liberdade os oprimidos” (Lc 4:18-19, ARC).
3. “Durante Seu ministério, Jesus dedicou mais tempo a curar os enfermos do que a pregar” (Ellen G. White, *A Ciência do Bom Viver*, p. 19).

### II – ELE PODE NOS CURAR

1. *Febre* (Mt 8:14-17) – Mateus vê na cura da sogra de Pedro o cumprimento profético de Isaías 53:4. Segundo ele, Jesus cumpriu essa profecia não somente na cruz, em referência aos pecados humanos (1Pe 2:24), mas também em vida quando curava fisicamente as pessoas. Na Bíblia, enfermidade é consequência do pecado.

2. *Paralisia* (Mt 9:1-2) – Não sabemos se a condição física desse paráltico era resultado direto de suas práticas pecaminosas, mas sabemos que Jesus tratou primeiramente do pecado, pois essa é a necessidade primária do ser humano. A cura física sempre foi importante, porém, ela é secundária.
3. *Hemorragias* (Mt 9:20-21) – A fé da mulher com o fluxo de sangue era quase supersticiosa e, ainda assim, Jesus não a criticou. Ele a honrou e a curou por sua ação de fé. Outros, nesse mesmo exercício de fé, tocaram na orla das vestes de Cristo e foram curados (Mt 14:34-36).
4. *Mão mirrada* (Mt 12:13).
5. *Cegueira* – Marcos fala sobre a cura de Bartimeu (Mc 10:46-52). Jesus havia acabado de expor aos discípulos a respeito do “servir” (Mt 20:26-28) e agora os ensina na prática, tornando-Se servo desses dois mendigos. A compaixão de Jesus O levou a servi-los por intermédio da cura.
6. *Hanseníase* (Lc 5:12-13) – A lepra naqueles homens, possivelmente, já havia penetrado mais profundamente na pele (Lv 13:3), infeccionado e degenerado seus tecidos, deformando-os. Tal contaminação já os havia excluído do convívio social (Lv 13:46). Eram vistos como “mortos-vivos” (Nm 12:12). Até suas roupas foram queimadas (Lv 13:52). Diante do clamor sincero, Jesus tocou naquele homem, ainda que, com esse ato Ele mesmo tivesse Se tornado impuro cerimonialmente, e curou suas feridas.
7. *Insônia* (Pv 3:23-24) – Ao entregarmos nossa vida completamente a Deus, todo o nosso corpo e nossa mente passam a pertencer a Ele. Assim, ainda que algo assustador aconteça, de repente, não temeremos (v. 25), pois o Senhor dos exércitos pelega por nós. Isso nos dá suficiente segurança para que andemos confiantes aqui (v. 23) e durmamos um sono tranquilo (v. 24) em nossas noites.

8. *Feridas emocionais* (Sl 147:3) – As feridas que não estão no corpo, mas sim na alma, também são alvo de consolo do Médico dos médicos. Ele é o Deus que cura o coração quebrantado de Seu povo (Lc 4:16-21).
9. *Toda enfermidade* (Sl 103:3). Jesus pode curar toda sorte de doenças (Mt 9:35), mas não tem obrigação de fazê-lo. Até Paulo, não pôde curar dois de seus amigos (Fp 2:25-30; 2Tm 4:20); e apesar de todo jejum e oração, Davi perdeu um filho recém-nascido (2Sm 12:15-23). Sabemos que o corpo do crente será finalmente liberto de todos os males somente quando Jesus voltar (Rm 8:18-23).

### III. A PARTE DO DOENTE

1. Entender que as dores e sofrimentos aliviados por Jesus são causados, em grande parte, pela opressão da vida e do diabo (Lc 10:38-42).
2. Saber que antes de receber cura, Deus deseja que você se humilhe, clame em oração, busque-O e se converta dos seus maus caminhos (2Cr 7:14).
3. Conscientizar-se de que há uma íntima relação entre pecado e doença: “Quando Cristo curava a doença, advertia a muitos dos enfermos: ‘Não peques mais, para que te não suceda alguma coisa pior’ (Jo 5:14). Assim Ele ensinava que haviam trazido sobre si mesmos a doença transgredindo as leis de Deus, e que a saúde podia ser preservada unicamente pela obediência” (Ibid., p. 113).

### CONCLUSÃO

“O mundo necessita atualmente daquilo que tem sido necessário já há mil e novecentos anos – a revelação de Cristo. É preciso uma grande obra de reforma, e é unicamente mediante a graça de Cristo que a obra de restauração física, mental e espiritual se pode efetuar” (Ibid., p. 143).

Wendson M. Loureiro  
Pastor Distrital e Mestre em Missão Urbana

# Crescimento espiritual

## 2 Pedro 1:5-7

### INTRODUÇÃO

1. O crescimento é essencial à vida; é a lei natural da vida.
2. O crescimento espiritual é essencial à vida espiritual.
  - a) Os que não crescem estão a caminho da morte, ou, quando muito, continuam sendo cristãos pouco desenvolvidos.
  - b) Esse crescimento começa com o novo nascimento.
  - c) Abandonamos o passado e iniciamos nova existência voltada para Cristo.
  - d) O cristão em crescimento está empenhado numa “viagem ascendente deste mundo para o mundo futuro”.
  - e) Desenvolvimento constante produz caráter cristão bem equilibrado.
3. O tema da segunda epístola de Pedro, no capítulo 1, é o plano de Deus para o desenvolvimento do caráter cristão que envolve: (1) obter vitória sobre o pecado e (2) cooperar em frutífero serviço a Deus.

### I – GRAÇA PARA OS CRISTÃOS

1. O apóstolo apresenta uma lista de atributos que todos os que aceitaram a Cristo e se tornaram candidatos ao reino dos Céus podem cultivar com a bênção de Deus.
  - a) O amor de Deus promove cada estágio do desenvolvimento do caráter cristão.
  - b) A graça salvadora é dada em igual medida a todos os que creem.
  - c) O crescimento na graça é um processo contínuo, fundamentado no relacionamento com Deus. Somente Deus dá o crescimento.
2. A escada de Pedro
  - a) A lista de Pedro (muitas vezes descrita como “A Escada de Pedro”) merece toda a nossa atenção. Nenhum dos degraus representa autossalvação.
  - b) Cada um deles se baseia num atributo comunicado pelo Céu que representa cooperação com o que Deus já realizou.
  - c) Os degraus são: fé, virtude, conhecimento, domínio próprio, perseverança, piedade, fraternidade e amor. (O pregador poderá ilustrar com o dese-

nho de uma escada e os respectivos degraus).

- d) Não precisamos desenvolver essas qualidades em ordem cronológica, buscando uma nova virtude só depois de alcançar a anterior.
- e) Se fosse assim, o amor seria a última. Elas devem crescer juntas, nutrindo-se continuamente na fonte do amor.

### II – SUBINDO A ESCADA DE PEDRO

#### 1. Fé

- a) A fé vai à frente e o amor comanda a retaguarda.
- b) É o primeiro degrau e a chave para os outros.
- c) É a capacidade de receber e se apropriar de cada bênção.
- d) É fonte viva de todas as virtudes cristãs na vida.
- e) Ellen G. White escreveu: “Após receber a fé evangélica nossa primeira tarefa é buscar acrescentar virtuosos e puros princípios, e assim purificar a mente e o coração preparando-os para a recepção do verdadeiro conhecimento” (*Testemunhos Para a Igreja*, v. 1, p. 552).

#### 2. Virtude

- a) É a saudável moralidade que se desenvolve como resultado da fé em Cristo como nosso Salvador.

#### 3. Conhecimento

- a) É a compreensão que a pessoa tem das coisas espirituais. Com a consciência limpa, a percepção espiritual fica clara. Esse conhecimento não é apenas intelectual. Consiste em experiências espirituais pela iluminação do Espírito Santo.

#### 4. Domínio próprio

- a) É o poder sobre si mesmo. O crente deve saber controlar-se. O controle sobre o próprio temperamento, sobre o egoísmo e sobre toda a forma de pecado está em foco aqui.

#### 5. Perseverança

- a) É o fruto de uma vida equilibrada.
- b) Denota firmeza, persistência, bem como a capacidade de esperar. Essas qualidades são necessárias em situações pessoais e públicas.

#### 6. Piedade

- a) Denota reverência ou devoção a Deus e tem sido definida como “uma percepção muito prática de Deus em todos os aspectos da vida”.

#### 7. Fraternidade

- a) É a consequência do amadurecido amor a Deus.
- b) Feliz é a igreja em que reina bondade e amor fraternal!
- c) Seu bálsamo suaviza muitos ferimentos e dissolve muitas desavenças.

#### 8. Amor

- a) É a graça que dá perpetuidade a todas as virtudes. Paulo diz: “O maior destes é o amor” (1Co 13:13).
- b) Quão fácil é repetir essa frase melodiosa! E quão difícil é praticar em todas as circunstâncias o princípio que ela encerra!
- c) Esse amor emana de Deus, pois Ele é amor (1Jo 4:8).
- d) O amor de Cristo é a motivação de toda a vida cristã.

### CONCLUSÃO

1. As oito virtudes são inerentes a Cristo.
2. Elas se tornam nossas quando aceitamos Cristo como Salvador e Senhor.
  - a) A fé se torna mais forte.
  - b) O conhecimento é ampliado.
  - c) A paciência aumenta.
3. Cada dia vivido em harmonia com Cristo acrescenta brilho e força a essas virtudes.
4. Como cristão, preciso crescer.
  - a) Necessito de contínuo crescimento espiritual.
  - b) Meu crescimento pessoal também deve beneficiar outros.
  - c) Você pode crescer na vida santificada se cooperar com Deus. O apóstolo Pedro mostra como o relacionamento com Jesus torna possível uma vida santificada.
5. Se subirmos a escada que Pedro coloca diante de nós, nosso crescimento cristão será uma realidade diária, pois em Cristo somos mais do que vencedores (Rm 8:37).





1915-2015  
**100 ANOS**  
celebrando um  
**LEGADO DE FÉ**



Projeto

## **Mensagens de Esperança**

Coleção de seis livros de Ellen G. White

**VIDA E ENSINOS**

**HISTÓRIA DA REDENÇÃO**

**FUNDAMENTOS DO LAR CRISTÃO**

**SÓ PARA JOVENS**

**ORIENTAÇÃO DA CRIANÇA**

**EVENTOS FINAIS**

A vida de Ellen G. White (1827-1915) foi marcada por sua obra literária, dedicação à igreja e atividade profética. O propósito de seu trabalho como mensageira do Senhor foi preparar um povo para o encontro com Jesus. As mensagens transmitidas por ela continuam comunicando esperança e conduzindo milhões de pessoas à Palavra de Deus. Para marcar o centenário de sua morte foi preparada a coleção "Mensagens de Esperança". Sua família será ricamente abençoada com a leitura desse precioso material.

Considerando que 2015 completa 100 anos de sua morte e do legado profético para a Igreja Adventista, essa coleção será vendida para o membro da igreja local das Uniões brasileiras, por **R\$10,00** (dez reais).

Os custos de produção dessa coleção estão sendo subvencionados pela Casa Publicadora Brasileira, Divisão Sul-Americana, Uniões e Campos, do Brasil.

# Há quase um século

## Conselhos e orientações permanentes sobre saúde

Certa vez, ao visitar o Hospital de Santa Helena, na Califórnia, Estados Unidos, pude ver pela primeira vez aquela casa. As enfermeiras que trabalhavam ali, certamente, puderam vê-la muitas vezes. Ao entrar na casa meus olhos lacrimejaram. Foi incrível! Tantas vezes eu havia lido a respeito dela, e agora eu estava ali.

Os vidros eram mais finos na parte superior e mais espessos na parte inferior. Eles não eram totalmente transparentes, mas deixavam passar bem a claridade. Sim, do hospital as enfermeiras podiam ver através dos vidros das janelas que a luz era mais brilhante que o normal.

Foi desta casa, em Elmshaven, que Ellen G. White escreveu muitos conselhos e orientações práticas para os tempos atuais. Quase cem anos já se passaram. Porém, ainda é possível ver na casa, mais especificamente na dispensa, os frascos usados pela senhora White para fazer conservas e guardar frutas para o inverno, quando não haveria frutas frescas para comer. Ela não apenas escrevia e dava conselhos; ela vivia o que ensinava. Ela cuidava de sua saúde.

Muitos anos já se passaram desde que a mensageira do Senhor descansou. Foi em julho de 1915. Mas, os conselhos e orientações que Deus lhe revelou permanecem até nossos dias.

### NOSSA MENSAGEM DE SAÚDE

O tempo passou, mas as orientações de Deus com relação ao cuidado do corpo, templo do Espírito Santo, são tão necessárias hoje quanto nos dias em que foram dadas. Portanto, em se tratando de reforma de saúde, é necessário que não apenas leiamos, mas pratiquemos e compartilhemos por palavra e exemplo o desejo de nosso Pai celestial, expresso pelo apóstolo João: “Amado, acima de tudo, faço votos por tua prosperidade e saúde, assim como é próspera a tua alma” (3Jo 2).

### LEITURA ESPIRITUAL

Prezado ancião, neste ano, devemos motivar todas as famílias da Igreja a adquirir os seis livros de Ellen G. White que compõem a série Mensagens de Esperança. Essas mensagens contribuirão para nos preparar melhor a nós e nossos filhos para o tempo do fim. Esses livros não foram publicados simplesmente para ornamentar nossa biblioteca.

Em primeiro lugar, como líderes espirituais, devemos lê-los. Depois, precisamos orientar nossos irmãos quanto à leitura desse material. Como são seis livros, isso significa apenas um livro a cada dois meses. Você já imaginou sua casa resplandecendo como aconteceu há quase cem anos nas janelas da casa da senhora White, em Elmshaven?

### AÇÃO MISSIONÁRIA

Neste ano, teremos o privilégio de compartilhar com nossos familiares, vizinhos, amigos, colegas de trabalho e pessoas em geral o livro missionário *Viva com Esperança*. Na ocasião, a Igreja não apenas recordará os quase cem anos da morte de Ellen G. White, mas com espírito e visão de serviço, desejará ajudar todas as pessoas em sua comunidade a desfrutar de melhor saúde.

### NOSSA ESPERANÇA

Paulo escreveu: “[...] vivamos no presente século... aguardando a bendita esperança e a manifestação da glória do nosso grande Deus e Salvador Cristo Jesus” (Tt 2:12, 13). A cada dia nos aproximamos desse glorioso acontecimento. Anciãos e pastores: vocês estão dispostos a unir esforços, com paixão, para compartilhar o Pão da vida com aqueles que estão ao seu redor?

Faz quase cem anos! Quanto tempo mais? ■

Carlos A. Hein

Secretário da Associação  
Ministerial da Divisão  
Sul-Americana



Credito: pelo autor

# Evangelismo da Saúde

*Esta mensagem é a ponte que leva as pessoas à Bíblia*

**E**les estarão “no meio de muitos povos, como orvalho do Senhor” (Mq 5:7).\* Quando Cristo enviou os doze discípulos em sua primeira viagem missionária, ordenou-lhes: “Indo, pregai, dizendo: É chegado o reino dos Céus. Curai os enfermos; limpai os leprosos; ressuscitai os mortos; expulsai os demônios; de graça recebestes, de graça dai” (Mt 10:7, 8). Mais tarde, ao enviar os setenta, Ele disse: “E, em qualquer cidade em que entrardes e vos receberem [...]: Curai os enfermos que nela houver e dizei-lhes: É chegado a vós o Reino de Deus” (Lc 10:8, 9). A presença e o poder de Cristo estavam com eles. “E voltaram os setenta com alegria, dizendo: Senhor, pelo Teu nome, até os demônios se nos sujeitam” (Lc 10:17).

Depois da ascensão de Cristo, os discípulos e apóstolos deram continuidade à mesma obra. As cenas de Seu próprio ministério foram repetidas. Das cidades vinha uma multidão a Jerusalém, “conduzindo enfermos e atormentados de espíritos imundos, os quais todos eram curados” (At 5:16).

## EVANGELISMO 2015

Tradicionalmente, a Igreja Adventista tem usado o curso Como Deixar de Fumar como ponto de contato inicial para uma série de evangelismo. Esta tem sido e ainda é uma grande estratégia de evangelização. Neste ano, a igreja realizará o Evangelismo Integrado em toda a América do Sul, tendo como base os princípios de saúde orientados por Deus. A mensa-

gem de saúde nos foi revelada por Deus a fim de que a compartilhem com o mundo.

## MATERIAIS E SUGESTÕES:

1. O livro missionário do Impacto Esperança será sobre saúde física e saúde espiritual. O título é: *Viva com Esperança*.

2. O culto de domingo deve ser um programa de evangelismo público, permanente. Porém, no início de cada reunião, podem ser apresentados os Minutos da Saúde, falando sobre os oito remédios naturais.

3. Outra ideia interessante é oferecer um lanche natural, após o culto. Seria um momento de confraternização e, ao mesmo tempo, uma oportunidade de compartilhar, na prática, nossa mensagem de saúde.

4. Inicie seu evangelismo com uma série de temas sobre saúde. Convide um profissional ou uma pessoa devidamente preparada para falar alguns minutos sobre os temas da saúde e da alimentação saudável.

Finalmente, queremos lembrar que a melhor maneira de evangelizar, é usar os métodos de Cristo.

## QUAL ERA O MÉTODO DE JESUS?

Ellen G. White escreveu: “O Salvador Se misturava com os homens como alguém que lhes desejava o bem. Manifestava simpatia por eles, ministrava-lhes às necessidades e granjeava-lhes a

confiança. Ordenava então: “Segue-Me” (Jo 21:19; *A Ciência do Bom Viver*, p. 143).

Ao evangelizar, devemos seguir o exemplo de Jesus. Por intermédio do evangelismo da saúde temos a oportunidade de nos misturar com as pessoas, desejando o bem para elas e realizando algo para amenizar seus sofrimentos. Dessa forma, também estaremos demonstrando simpatia por elas.

Conquistamos a confiança das pessoas ao ensinar-lhes as verdades bíblicas, ao atender suas necessidades e ajudá-las a encontrar a saída para seus dilemas.

Esses passos se constituem em um processo. Isso envolve desenvolver aproximação e amizade intencional com as pessoas. O ponto culminante desse processo é dizer para as pessoas: “Venham e sigam Jesus.” Se trabalharmos dessa maneira, teremos muito mais êxito. Alcançaremos nossos objetivos e alvos; muito mais pessoas serão evangelizadas e salvas; a vinda de Cristo será a concretização de nossa esperança.

Prezado ancião, motive sua igreja e participe deste projeto missionário. ■

\*Todos os textos bíblicos foram extraídos da versão bíblica Almeida Revista e Corrigida.

**Luiz Gonçalves**

Evangelista da Divisão Sul-Americana



Cedida pelo autor



# Chegou uma NOVA REVISTA

O CENÁRIO DA BATALHA FINAL /// BEN CARSON NA SALA DE CIRURGIA /// O QUE ACONTECEU EM 1844 /// USE BEM SUA INFLUÊNCIA

# REVISTA ADVENTISTA

**AMAZÔNIA**  
Terra de beleza  
e oportunidade



**BEM-ESTAR**

Novo  
projeto  
gráfico

mais  
reportagens

novas  
seções

mais  
páginas

mais  
interatividade

site  
atualizado

revista  
digital

**PROMOÇÃO  
ESPECIAL**

DE R\$ 42,10  
POR R\$  
**24,00**

A revista oficial da  
igreja de cara nova e  
com preço imperdível

Assine hoje mesmo | 0800-9790606 | [www.cpb.com.br](http://www.cpb.com.br) | CPB livraria

# Mordomia e Saúde



*O corpo saudável proporciona as melhores condições para servir a Deus*

**S**omos mais que uma igreja evangélica, somos um movimento profético. Devido a essa característica, temos uma abordagem peculiar quanto à prática da mordomia cristã em relação à saúde. Todo líder deveria ter a clara compreensão dos princípios que regem essa relação, porque ela afeta diretamente o estilo de vida de cada membro individualmente e da igreja em geral. Com a finalidade de aprofundar nossa compreensão desse assunto, desejo apresentar neste artigo o conceito atual de mordomia cristã e sua relação com a saúde, e de que forma a comunhão com Deus pode contribuir para desfrutarmos melhor saúde.

## O QUE É MORDOMIA CRISTÃ?

Até a última assembleia geral da IASD

em Atlanta em 2010, mordomia cristã era um departamento. Nessa categoria, o foco básico de atuação desse departamento estava voltado para: arrecadação de fundos, desenvolvimento, finanças (campanhas ocasionais e outras) e projetos.

Após 2010, a mordomia cristã teve seu status mudado de departamento para Ministério de Mordomia Cristã. Quais são as implicações dessa mudança? O foco mudou da busca de arrecadação de fundos, desenvolvimento material e projetos, para a restauração da pessoa como um ser integral (espiritualidade, saúde, família, liderança, linguagem, etc.), com base no discipulado e na comunhão como estilo de vida.

A mordomia cristã passou do conceito limitado dos quatro “Ts” (tempo,

talento, tesouro e tempo) para uma definição mais ampla, que inclui a antiga, mas não se limita somente a isso. O conceito atual de mordomia cristã é: Tudo de mim em resposta ao tudo de Deus. Dentro desse novo quadro surge a pergunta: Que relação há entre essa nova visão de mordomia cristã e saúde?

## MORDOMIA CRISTÃ E SAÚDE

Quatro pontos se destacam para uma compreensão básica dessa relação. Primeiramente, com saúde é mais fácil viver dentro dessa visão do ser integral (espiritual, físico, mental, social e ambiental [respeito ao ambiente]). Daí a mensagem das Escrituras: “Amado, acima de tudo, faço votos por tua prosperidade e saúde, assim como é próspera a tua alma” (3Jo 2).



Em segundo lugar, cada mordomo do Senhor é responsável pelo cuidado do corpo como morada do Espírito Santo. O apóstolo Paulo pergunta: “Acaso, não sabeis que o vosso corpo é santuário do Espírito Santo, que está em vós, o qual tendes da parte de Deus, e que não sois de vós mesmos?” (1Co 6:19). Ele também afirma: “Nós somos santuário do Deus vivente, como Ele próprio disse: Habitarei e andarei entre eles; serei o seu Deus, e eles serão o Meu povo” (2Co 6:16).

Terceiro, os pastores e obreiros são exortados a ensinar os membros a despertar para a prática desse princípio, conforme escreveu Ellen G. White: “Necessitam ser despertados quanto a sua responsabilidade para com a habitação humana adaptada pelo Criador para Sua morada, e acerca da qual Ele deseja que sejam mordomos fiéis” (*A Ciência do Bom Viver*, p. 146).

E por último, para manter e recuperar a saúde, o povo de Deus tem uma receita profética divina. Qual é e como usá-la? Aqui está a orientação: “Há muitos modos de praticar a arte de curar; mas um só existe aprovado pelo Céu. [...]”

“Ar puro, luz solar, abstinência, repouso, exercício, regime conveniente, uso de água e confiança no poder divino – eis os verdadeiros remédios. Toda pessoa deve possuir conhecimento dos meios terapêuticos naturais, e da maneira de aplicá-los. É essencial, tanto compreender os princípios envolvidos no tratamento do doente, como ter um preparo prático que habilite a empregar devidamente esse conhecimento” (*Conselhos Sobre o Regime Alimentar*, p. 301).

Além desses ensinamentos, outras práticas da mordomia cristã podem ser mencionadas para ajudar na manutenção da saúde. Ellen G. White citando o exemplo do marido, diz que ele poderia ter tido mais saúde se houvesse controlado a mente, afastando de si pensamentos e assuntos tristes, e tivesse desfrutado o

sábado quando não estivesse pregando (ver *Mensagens Escolhidas*, v. 3, p. 280).

Como se vê, a saúde é uma bênção que o Criador concede a Seus mordomos. Por orientação profética, desde a origem da IASD, o cuidado do corpo deve ser observado como um mandamento sagrado tanto quanto o sábado, os dízimos e as ofertas. O respeito e a manutenção do corpo no melhor estado possível é um dever religioso, pois proporciona melhores condições para servir a Deus, porque “melhor podemos servir a Deus no vigor da saúde do que na apatia da doença; portanto, no cuidado de nosso corpo precisamos cooperar com Ele” (Ellen G. White, *Conselhos Sobre Mordomia*, p. 115). Note que a comunhão com Deus serve de remédio para o corpo e para a alma e por isso deve ser adotada como estilo de vida.

## MORDOMIA CRISTÃ E COMUNHÃO

Na apresentação do Seminário de Enriquecimento Espiritual II foi feita a seguinte pergunta: “Para que você quer viver melhor e com mais saúde?” Resposta: “Para escutar a voz de Deus (clara, sem ruído) na primeira hora de cada manhã. Para ter saúde a fim de louvar, meditar, orar, testemunhar e cumprir a missão de pregar o evangelho com mais alegria e maior entusiasmo.”

Esse deve ser o propósito para manter o corpo nas melhores condições possíveis. Enquanto vive, cada mordomo deve ter consciência de que é responsável por fazer o máximo para Deus com os recursos disponíveis que Ele nos dá. O desafio profético para cada um é: “O povo de Deus é chamado para uma obra que requer dinheiro e consagração. As obrigações que sobre nós repousam trazem-nos a responsabilidade de trabalhar para Deus até o máximo de nossa capacidade. Exige Ele serviço não dividido, a inteira devoção do coração, alma, espírito

e forças” (Ellen G. White, *Conselhos Sobre Mordomia*, p. 35). Esse amor pela Causa certamente resultará em boa saúde.

“Amor a Deus é essencial para a vida e saúde. A fé em Deus é necessária para que tenhamos saúde. A fim de que tenhamos saúde perfeita, deve nosso coração estar cheio de amor, esperança e alegria no Senhor” (Ellen G. White, *Conselhos Sobre Mordomia*, p. 115).

A voz profética ainda anuncia: “O amor difundido por Cristo por todo o ser é um poder vitalizante. Todo órgão vital – o cérebro, o coração, os nervos – esse amor toca, transmitindo cura. Por ele são despertadas para a atividade as mais altas energias do ser. Liberta a alma da culpa e da dor, da ansiedade e do cuidado que consomem as forças vitais. Vêm com ele serenidade e compostura. Implanta na alma uma alegria que coisa alguma terrestre pode destruir – a alegria no Espírito Santo – alegria que comunica saúde e vida” (Ellen G. White, *A Ciência do Bom Viver*, p. 115).

Uma vez que a prática da mordomia cristã no contexto de respeito e consideração ao corpo como um templo sagrado produz saúde, fidelidade e gratidão (dízimo e ofertas), concluo este artigo com as palavras a seguir: “Coisa alguma tende mais a promover a saúde do corpo e da alma do que um espírito de gratidão e louvor. É um positivo dever resistir à melancolia, às ideias e sentimentos de descontentamento – dever tão grande como é orar. Se nos destinamos ao Céu, como poderemos ir qual bando de lamentadores, gemendo e queixando-nos por todo o caminho da casa de nosso Pai?” (Ellen G. White, *A Ciência do Bom Viver*, p. 251). ■

**Miguel Pinheiro Costa**

Diretor de Mordomia Cristã na Divisão Sul-Americana



Divulgação DSA



# Liderança saudável

*Estilo de vida adequado é parte integrante da vida do líder espiritual*



Como podemos avançar no cumprimento da missão se como líderes não desfrutarmos de boa saúde? Pessoalmente, creio que trabalhar com líderes ausentes ou com problemas de saúde provoca insegurança nos liderados, visto que toda vez que necessitam do líder irão cogitar se ele estará presente ou se terá condições de saúde para atender. É verdade que todos nós estamos sujeitos às enfermidades ou debilidades físicas. Porém, quando isso ocorre repetidamente e a saúde do líder fica debilitada, pode colocar em questão a missão a ele confiada.

Permita-me compartilhar cinco ideias que irão ajudá-lo a se sentir mais saudável para liderar e influenciar positivamente sua igreja.

## 1. MANTENHA UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL

A pessoa saudável exerce influência e demonstra que cuida de um dom precioso que lhe foi concedido por Deus: o

corpo (ver 1Co 6:19). Como adventistas, somos conhecidos como pessoas que se alimentam bem, que vivem mais, que têm melhor qualidade de vida, entre outros, o que é um sermão vivo não apenas para nossos amigos, mas também para os membros da Igreja.

Temos muito que fazer na promoção do estilo de vida saudável, não apenas em nossas pregações e programas, mas também por meio de nosso exemplo. Não tenho dúvida de que quando nossos irmãos desenvolverem bons hábitos serão pessoas mais felizes, ativas e envolvidas na missão da igreja. Os líderes que focam exclusivamente o trabalho deixam de ser inspiração, especialmente para os mais jovens. Entretanto, quando percebem que nossa liderança é integral, ou seja, quando cuidamos de todos os aspectos de nossa vida, a influência sobre eles será mais positiva.

Quando falamos a respeito de estilo de vida saudável, devemos mencionar o

exercício físico, a alimentação, o descanso entre outros aspectos que conhecemos como os “oito remédios naturais”. Mas também devemos fazer referência a um estilo de vida diferente do mundo, à vida espiritual, aos bons hábitos. Pois, por meio de Ellen G. White Deus declarou: “As faculdades de raciocínio são, em grande medida, destruídas pelos maus hábitos” (*Conselhos Sobre o Regime Alimentar*, p. 159).

## 2. FAÇA EXERCÍCIOS FÍSICOS REGULARMENTE

Eu nunca fui bom nos esportes porque uso óculos desde pequeno e, por temer quebrá-los, nunca me envolvi em atividades esportivas em grupo. Quando meus colegas formavam a equipe, eu era o último a ser escolhido.

Ao concluir a universidade, minha atividade preferida foi trabalhar. Entusiasmado, passava muito tempo trabalhando nas diferentes áreas que me foram designadas pela Igreja e creio que decorreram anos sem que eu tivesse caminhado mais

de um quilômetro por dia. Isso trouxe sérias consequências à minha saúde como: excesso de peso, fadiga e ansiedade.

Certo dia, em uma viagem, um colega de trabalho me convidou para uma caminhada, logo pela manhã. Aceitei apenas por respeito a ele, porque não sentia nenhuma vontade de fazê-lo. Para minha surpresa, naquele dia eu me senti muito mais disposto para realizar minhas atividades. Assim, empolgado com os benefícios, caminhei por alguns dias, mas devido aos inúmeros compromissos, deixei de caminhar.

O tempo passou e fui novamente convidado a sair para caminhar, e agora, após me conscientizar do bem que isso faz, embora para outros possa significar “perda de tempo”, fico maravilhado ao sentir os resultados em meu corpo. Ainda tenho muito para fazer, mas sigo caminhando e recomendo essa atividade com muita ênfase. Ellen G. White escreveu: “Sem exercício físico, ninguém pode ter constituição sadia e vigorosa saúde; e a disciplina de serviços bem regulados não é menos essencial no conseguir-se mente ativa e caráter nobre” (*Conselhos aos Pais, Professores e Estudantes*, p. 307).

Para aqueles que não estão acostumados a praticar atividade física pode parecer muito difícil adquirir o hábito, porém eu o animo a isso. Uma das melhores formas de se manter ativo é desafiar a si mesmo. Motive-se usando alguns dos aplicativos disponíveis para *smartphones*, que irão ajudá-lo a ver seu desempenho (*runkeeper, virtualgym, mycoach endomondo*).

### 3. ALIMENTE-SE BEM

Certamente, você já ouviu algumas vezes a famosa frase que diz: “Devemos fazer o jejum como um rei, almoçar como um príncipe e jantar como um mendigo.” Lamentavelmente, a maioria das pessoas faz exatamente o contrário. Não faltam justificativas e razões, mas o

conselho continua sendo o mesmo: comer na hora adequada, ingerindo alimentos saudáveis e na quantidade certa. Essa foi a opção de Daniel e seus companheiros, a quem o rei achou dez vezes mais sábios que os demais (ver Dn 1:8, 20).

O Espírito de Profecia é claro ao ensinar que devemos ser muito cuidadosos com nossa alimentação quando diz: “O mal-estar do estômago afeta o cérebro. O comedor imprudente não compreende que se está desqualificando para dar conselho sábio, desqualificando-se para estabelecer planos para o melhor funcionamento da obra de Deus. Mas isto é assim. Ele não pode discernir coisas espirituais, e em reuniões de concílios, quando devia dizer, sim, de acordo, diz não. Apresenta propostas que estão além do admissível. O alimento que ingeriu obscureceu-lhe as faculdades cerebrais” (Ellen G. White, *Conselhos Sobre o Regime Alimentar*, p. 53).

### 4. DURMA AS HORAS NECESSÁRIAS

O descanso é muito importante não apenas para restaurar as energias, mas sobretudo, para nos ajudar a ter vigor mental para exercer liderança. Se não cuidarmos, teremos mais atividades que nos impedirão de descansar. Geralmente, antes de dormir assistimos TV, acessamos a internet (e-mails, mensagens postadas nas redes sociais), achando que isso nos trará descanso. Porém, ocorre o contrário. Isso não nos prepara para o sono e ainda impede o descanso restaurador de que nosso corpo necessita.

A fadiga e o cansaço produzidos pela falta de sono adequado e na hora adequada podem nos levar a tomar decisões equivocadas e precipitadas. “Comer e dormir em horas irregulares minam as forças cerebrais” (Ibid., p. 123). Assim sendo, o descanso apropriado do corpo é um hábito para o qual devemos atentar a fim de manter a positiva liderança espiritual.

### 5. EXERCITE-SE ESPIRITUALMENTE

Parte da “rotina saudável” que deve ser praticada diariamente para manter o corpo saudável se encontra no exercício espiritual. No início do dia, não há nada melhor para se sentir animado do que ter um encontro pessoal com o Criador. Você pode fazer isso por meio da oração, do estudo da Bíblia, da Lição da Escola Sabatina e da leitura devocional, para poder enfrentar o dia da melhor forma possível. Ainda melhor, compartilhe essa experiência com sua família, antes do jejum ou até mesmo por meios eletrônicos, se estiver ausente do lar.

De forma especial, quando lhe for possível, compartilhe com os amigos e colegas usando, por exemplo, o #rpsp (Reavivados por Sua Palavra) ou #LESAdv (Lição da Escola Sabatina). Ao ler esses comentários a respeito do que estamos estudando no mundo todo, ficamos animados para enfrentar o dia.

Esse alimento espiritual diário, esses momentos de comunhão pessoal com Deus, não apenas são um bálsamo, mas também uma boa dose de energia para realizarmos as tarefas necessárias. Temos exemplos claros nas Sagradas Escrituras e que são citados por Ellen G. White: “A clareza de mente e firmeza de propósito de Daniel, sua força de intelecto na aquisição de conhecimento, deveram-se em grande parte à simplicidade de seu regime alimentar, associado à sua vida de oração” (Ibid., p. 82)

Prezado líder, convido-o a exercer uma liderança espiritual diferenciada, tendo em mente as sugestões aqui expostas que certamente o ajudarão a ter corpo e mente vigorosos para uma liderança de sucesso. ■

Magdiel Péres

Secretário da Divisão Sul-Americana



William de Moraes



# Série LOGOS

AMPLIE SUA COMPREENSÃO DOS  
TEMAS ESTUDADOS NA LIÇÃO DA  
ESCOLA SABATINA E OFEREÇA MAIS  
CONHECIMENTO AOS SEUS ALUNOS.

Douglas Assunção / Imagem: Fotolia



Adquira o sétimo volume da coleção abordando os livros de Filipenses a Apocalipse.

Cada volume da *Série Logos* oferece a você uma variedade de artigos que abordam diferentes aspectos da história, arqueologia, cultura e formação do texto e do cânon das Escrituras. Mapas, diagramas e ilustrações também ajudam o leitor a visualizar e entender diversos aspectos históricos, geográficos e culturais relacionados com o texto sagrado. Outra contribuição importante dessa obra consiste no material suplementar que relaciona o texto bíblico e os escritos de Ellen G. White.



Conheça os outros volumes da série.

Gênesis a  
Deuteronômio

Josué a  
2 Reis

1 Crônicas a  
Cântico dos Cânticos

Isaías a  
Malaquias

Mateus a  
João

Ligue  
**0800-9790606\***

@casapublicadora

Acesse  
**www.cpb.com.br**

cpb.com.br/facebook

Ou dirija-se a uma **CPB livraria**  
Consulte a relação de endereços no site [www.cpb.com.br](http://www.cpb.com.br)

\*Horários de atendimento: Segunda a quinta, das 8h às 20h  
Sexta, das 8h às 15h45 / Domingo, das 8h30 às 14h

 **CPB**



# Ensinando à *criança*

*A saúde está diretamente relacionada com o estilo de vida que praticamos*



**P**osso imaginar a emoção do casal sonhando em ter um filho. Esse casal é Manoá e sua esposa. Para eles era um momento especial. À esposa,

o Anjo anunciou o nascimento do filho. “Apareceu o Anjo do Senhor a esta mulher e lhe disse: Eis que és estéril e nunca tiveste filho; porém conceberás, e darás à

luz um filho. Agora, pois, guarda-te, não bebas vinho ou bebida forte, nem comas coisa imunda” (Jz 13:3, 4).

## EXEMPLOS BÍBLICOS

A Bíblia segue narrando esse momento de alegria e como a mulher contou tudo a seu marido. Se lermos todo o capítulo, observaremos que na segunda vez que o Anjo apareceu à esposa de Manoá, ele também pôde vê-Lo e ouvi-Lo. Nos versos 12 a 14 lemos: “Então disse Manoá: Quando se cumprirem as tuas palavras, qual será o modo de viver do menino e o seu serviço? Respondeu-lhe o Anjo do Senhor: Guarde-se a mulher de tudo quanto eu lhe disse. De tudo quanto procede da videira não comerá, nem vinho nem bebida forte beberá, nem coisa imunda comerá; tudo quanto lhe tenho ordenado guardará.”

Naqueles dias, como ainda hoje, a advertência quanto aos cuidados no período de gestação enfatizava a necessidade de proteger a saúde e o caráter da criança por meio dos hábitos temperantes da mãe, desde o momento da concepção. Ellen G. White escreveu: “O filho será influenciado para o bem ou para o mal pelos hábitos da mãe. Ela mesma deve ser governada pelos princípios, e praticar a temperança e renúncia de si mesma, se quer o bem-estar do filho. [...] A mãe é colocada por ordem do próprio Deus sob a obrigação mais solene de exercer o domínio de si mesma” (*Patriarcas e Profetas*, p. 561).

Nesse contexto, Daniel é outro personagem bíblico digno de ser imitado. Que exemplo de vida! Ele propôs em seu coração não se contaminar com a porção da comida do rei, nem com o vinho que ele bebia; assim, pediu ao chefe dos eunucos que ele e seus companheiros não

fossem obrigados a se contaminarem (ver Dn 1:8). Seus pais lhe haviam ensinado a tomar decisões por si mesmo. “Os pais de Daniel o haviam educado em sua infância [...]. Daniel e seus companheiros gozaram os benefícios da educação correta na infância, mas somente essas vantagens não os haveriam tornado o que eles foram. Chegou o tempo em que eles tiveram que agir por si mesmos” (Ellen G. White, *Temperança*, p. 190, 156). Os resultados dessa decisão são bem conhecidos.

## NOS TEMPOS ATUAIS

Lamentavelmente, em nossos dias crianças e jovens estão imersos em um mundo que os leva a ignorar os princípios de saúde. Porém, antes de pensar nas crianças, será que nós, adultos, anciãos e pastores, também não estamos nos esquecendo do que o apóstolo João nos diz no verso 2 de sua terceira epístola? “Amado, desejo que te vá bem em todas as coisas, e que tenhas saúde, assim como bem vai a tua alma.”

Muitas vezes podemos perguntar: “Por que meu filho está agindo dessa forma?” Ou dizemos: “Que comportamento tem essa criança!” Talvez ignoremos que nossos hábitos de saúde estão influenciando sua forma de ser. Poderíamos descrever uma relação de maus hábitos que em nossos dias estão transtornando nossos filhos e as pessoas em geral. Ellen G. White escreveu: “Quanto menos comidas doces comermos, melhor será; elas causam perturbações no estômago e produzem impaciência e irritabilidade nos que se habitam a usá-las” (*Conselhos Sobre Regime Alimentar*, p. 321).

A saúde está diretamente relacionada com o estilo de vida que praticamos. Nesse aspecto, o que tem caracterizado nossa vida? Por meio do exemplo, precisamos ajudar nossos filhos e os filhos da igreja. Muitas de nossas crianças e adolescentes estão crescendo sem saber que

o corpo é o templo do Espírito Santo e que cada um deve cuidar dele por meio de hábitos saudáveis para desfrutar de boa saúde e glorificar a Deus.

Nosso mundo está mudando a cada dia e a vida agitada nos leva a negligenciar os princípios estabelecidos pelo nosso Senhor. Quantas enfermidades poderiam ser evitadas se fosse dada maior atenção aos conselhos inspirados! “A vida saudável deve se tornar uma preocupação da família. Os pais devem despertar para as responsabilidades que Deus lhes deu. Estudem os princípios da reforma de saúde e ensinem aos filhos [...] Pelo desrespeito à lei física, a maioria dos habitantes do mundo está destruindo seu poder de domínio próprio e se desqualificando para apreciar as realidades eternas. Voluntariamente ignorantes de sua própria estrutura, levam os filhos para a condescendência própria, preparando o caminho para que eles sofram o castigo da transgressão das leis da natureza” (Ellen G. White, *Testemunhos Para a Igreja*, v. 6, p. 370).

Deus nos deixou oito remédios naturais: Água, ar puro, luz solar, exercício físico, temperança, alimentação adequada, descanso e confiança em Deus. Eles devem ser usados como prevenção das enfermidades e também para conduzir nossas crianças e adolescentes a desenvolver um adequado estilo de vida. Carlos T. Gattinoni dizia: “O que se há de fazer pelo homem deve-se fazê-lo enquanto ele ainda não é homem”, ou seja, enquanto ele ainda é criança.

Querido ancião, nós, que somos líderes, ensinamos pela palavra e, sobretudo, pelo exemplo. Que nossa esperança seja vivificada a cada dia por meio de um estilo de vida saudável! Que sejamos agentes de ajuda para que, desde o ventre da mãe, cada filho seja ensinado a praticar os princípios saudáveis para desfrutar esta vida e viver a esperança com alegria! ■



**Graciela Hein**

Diretora do Ministério da Criança e do Adolescente na Divisão Sul-Americana

# Nossa mensagem de saúde

## *A prática da temperança é forte barreira contra a depravação*

O avanço da pornografia tem sido algo assustador e preocupante. Sua influência, até mesmo nos meios eclesiais, parece ser bastante significativa. Se nos EUA 47,2% dos internautas veem pornografia,<sup>1</sup> existe alguma razão para você pensar que em seu país ou em sua igreja<sup>2</sup> as estatísticas seriam diferentes?

Indubitavelmente, os prejuízos da pornografia para as famílias são indiscutíveis. De acordo com a Academia

Americana dos Advogados Matrimoniais, 56% dos divórcios daquele país estão relacionados ao interesse obsessivo por sites pornográficos em pelo menos um dos cônjuges.<sup>3</sup> E é bem provável que as taxas sejam semelhantes na maioria dos demais países.

Então, como igreja, o que estamos fazendo para combater não apenas a pornografia, mas também o abuso e perversões sexuais, corrupção, uso e tráfico de drogas, a crescente violência e outros males sociais que prejudicam as famílias? Evidentemente, algo tem sido feito: o programa “Quebrando o Silêncio” é um bom exemplo. Mas também é evidente

que tudo o que fazemos está longe de ser suficiente para combater a violência no mundo que, a cada dia, toma proporções maiores.

Será que existe algo que fundamenta essa depravação e potencializa suas consequências na natureza humana, já decaída? Será que existe alguma ação que seja determinante para a vitória nessa batalha contra a impiedade e para preservação de nossos valores? Se conhecessemos o fundamento da depravação, talvez





podéssemos ser mais eficientes no seu combate – uma bênção maior para as famílias, a igreja e o mundo.

## INTEMPERANÇA E DEPRAVAÇÃO

Por meio da mensagem de saúde, Deus nos revelou a razão ou o fundamento para o aumento da depravação que caracteriza nosso tempo. Ellen G. White, inspirada por Deus, declarou: “A gluttonaria e a intemperança constituem o fundamento da grande depravação moral em nosso mundo.”<sup>4</sup> Não parece óbvio a princípio, mas há uma clara relação de causa e efeito entre intemperança e depravação.

Você se recorda da tentação por meio da qual Satanás venceu Eva, e depois a Adão? Lembra-se de qual foi a primeira tentação usada contra Cristo no deserto? Nos dois casos o apelo foi para o apetite. Essas tentações não foram casuais. O inimigo de Deus sabe muito bem o que está fazendo. Sabe que tem pouco tempo e que, se levar homens, mulheres e crianças a viver uma vida intemperante, o corpo será prejudicado e, como consequência, a mente ficará nublada,<sup>5</sup> tornando-os incapazes de discernir as coisas espirituais.

“Satanás está ciente disso, e tenta constantemente homens e mulheres para que condescendam com a gula à custa da saúde e mesmo da própria vida. E esse modo de viver é uma das marcantes evidências da breve terminação da história terrestre.”<sup>6</sup> Portanto, não é de admirar que Satanás esteja constantemente alerta, para submeter a raça humana inteiramente ao seu controle. Seu mais forte poder sobre o homem é exercido através do apetite, e este procura ele estimular de todos os modos possíveis.<sup>7</sup>



**Marcos Faiock Bomfim**

Diretor do Ministério da Saúde da Divisão Sul-Americana

## VITÓRIA POR MEIO DO ESPÍRITO SANTO

Assim como existe um fundamento para a depravação, Deus também revela que existe um fundamento para todas as vitórias no campo espiritual. E qual é este fundamento? “Unicamente essa temperança é o fundamento de todas as graças que vêm de Deus, de todas as vitórias a serem ganhas.”<sup>8</sup>

O cuidado do corpo é ação fundamental que preserva a mente na melhor condição para ser influenciada pelo Espírito Santo. Para contrafazer a estratégia satânica de controle da mente humana, Deus nos revelou a mensagem de saúde. Esta, quando pregada e ensinada, é destinada a proteger o povo de Deus, justamente no tempo do fim. Não compreendo tudo a esse respeito, mas quero confiar na revelação de Deus e ordenar minha vida pessoal e familiar de acordo com ela.

Quando busco o Senhor, é necessário que eu desenvolva, pelo Seu poder e graça, hábitos de temperança em minha vida pessoal e familiar. Além disso, se sou um líder espiritual, devo pensar em maneiras pelas quais posso influenciar não só as famílias de minha igreja, mas também a comunidade a adotar o estilo de vida orientado por Deus. Se um casal está vivendo uma crise em seu relacionamento ou alguma situação com os filhos, ou outro relacionamento qualquer, deve começar a busca da vitória no poder de Deus por meios dos princípios da temperança. Pode ser que ainda tenhamos outras coisas para fazer, e geralmente há, mas sempre devemos começar uma construção pelo alicerce! É preciso pensar, meditar, para crer!

Afinal, em que consiste a temperança? Ela inclui dois aspectos: (1) dispensar inteiramente todas as coisas nocivas. (2) Usar judiciosamente o que é saudável<sup>9</sup>. Parece um conceito radical? Obviamente, não é uma mensagem popular. Nem para nós e muito menos para o

mundo condescendente no qual vivemos. Mas o princípio ensina que, como filho de Deus, devo usar com juízo apenas o que é saudável e fechar completamente as portas para o que não é saudável. Esta lição de santidade ao Senhor, de apego absoluto ao que é correto, que deve ser vista inclusive em nossa mesa, terá enorme influência sobre o futuro de nossos filhos e da igreja.

Longe de ser uma espécie de justificação pelas obras, a verdadeira temperança não é alcançada quando faço o que não gosto, mas quando clamo a Deus por um novo coração por meio do Espírito Santo (Ez 36:26). Ele me habilita a gostar do que é lícito nas diversas áreas da vida (exercício, sono, alimentação, relacionamentos, sexo, trabalho, entretenimento – internet, filmes, músicas, jogos, etc.).

Agora também posso compreender por que o Espírito Santo está motivando a igreja, em todo o mundo, a se voltar para esse tema em 2015. Também não foi por acaso que tanto os projetos missionários quanto o livro missionário giram em torno desse assunto. Sempre que pregamos sobre a necessidade de temperança e praticamos seus princípios, estamos militando contra a depravação que há neste mundo. E assim, anunciamos a vinda de Cristo. Ele deseja que estejamos preparados com nossa família para aquele glorioso dia. ■

## Referências

1. [http://familysafemedia.com/pornography\\_statistics.html#time](http://familysafemedia.com/pornography_statistics.html#time)
2. Em 2011, 40% dos pastores evangélicos nos EUA estavam lutando com esse problema. (Acesse <http://www.christianitytoday.com/le/2001/winter/12.89.html>)
3. Dados em <http://www.covenanteyes.com/2013/02/19/pornography-statistics/>
4. Ellen G. White, *Eventos Finais*, p. 22.
5. Especialmente o lobo frontal, parte responsável pelas percepções morais e espirituais.
6. *Ibid.*, *Eventos Finais*, p. 22.
7. *Ibid.*, *Temperança*, p. 13.
8. *Ibid.* p. 20.
9. *Ibid.*, *Patriarcas e Profetas*, p. 562.

# Finanças e saúde

*De fato, a má administração financeira é causa de sérios problemas*



**D**epois da incompatibilidade de gênio, o dinheiro é outro fator que mais contribui para a destruição do casamento. Não é sem razão que a Bíblia dá atenção especial a esse tema ao mencionar vários aspectos: dívida, planejamento, investimento, egoísmo, cobiça, avareza. Em Sua onisciência, Deus sabia que a má administração do dinheiro seria causa de questões familiares, profissionais, de saúde e, na sequência, de grandes problemas espirituais.

Quando o apóstolo Paulo, escrevendo a Timóteo, disse que “o amor ao dinheiro é a raiz de todos os males” (1Tm 6:10), ele chama nossa atenção para o fato de que quando o dinheiro é considerado o principal objetivo da vida, isto é, o dinheiro pelo dinheiro, a vida familiar e pessoal se tornam amargas. Embora ele proporcione algum prazer temporal, nunca será a solução para todos os dilemas do ser humano.

Na antiguidade, alguns pensadores

clássicos se pronunciaram a esse respeito, ampliando nossa compreensão: Demócrito, filósofo grego, afirmou: “O amor ao dinheiro é a metrópole de todos os males.” Sêneca, advogado e escritor romano, disse: “O desejo do que não nos pertence é onde brota todo o mal de nossa mente.” Focílides, poeta grego, afirmou: “O amor ao dinheiro é a mãe de todos os males.” Filón, judeu alexandrino, declarou: “O amor ao dinheiro é o ponto de partida das maiores transgressões da lei.”

Ateneu, escritor grego, escreveu: “O prazer do estômago é o princípio e a raiz de todos os males.”

Neste momento, você pode estar se perguntando: Que tipo de problemas pode ser criado pelo amor ao dinheiro? Vou citar apenas alguns que acredito serem os principais:

1. Egoísmo: a fixação dos pensamentos em si mesmo;
2. Ansiedade: a busca incontrolável de um futuro apenas imaginável;
3. Materialismo: o apego às coisas em detrimento das pessoas;
4. Astúcia: habilidade de enganar de forma sorrateira que busca a realização de um negócio por qualquer meio;
5. Intemperança: Forçar o corpo ao extremo em longas jornadas de trabalho;
6. Desonestidade: a prática de negócios duvidosos, a sonegação do que pertence a Deus (dízimos, ofertas).

Obviamente, essa lista pode ser mais longa. Porém, esses elementos não deixam dúvidas quanto às consequências da má administração do dinheiro.

## ASPECTOS IMPRESCINDÍVEIS

### 1. Trabalho

Para a prosperidade, a Bíblia menciona a importância do trabalho (ver Sl 128:2; Pv 31:16; Ef 4:28). Por outro lado, é importante o pensamento de Paulo quando ele declarou: “Aprendi a viver contente em toda e qualquer situação” (Fp 4:11). Longe do conformismo, em sua compreensão, o apóstolo nos ensina a ter equilíbrio quanto ao uso do tempo dedicado ao trabalho, tendo em vista a prosperidade.



**Marlon Lopes**

Tesoureiro da Divisão Sul-Americana



Os excessos são prejudiciais. Eles reduzem nossa consciência da realidade; reduzem nossa capacidade de estabelecer critérios coerentes; reduzem a níveis casuais nossa capacidade de tomar decisões.

### 2. Gestão

Gestão significa gerenciamento, administração. Nesse contexto, é um modo de administração financeira. Sérios problemas, inclusive de saúde, surgem em razão de errônea administração das finanças. E é exatamente onde ocorrem muitos infortúnios: endividamento, erros de investimento, falta de orçamento, ausência de diálogo sobre o assunto na família e individualismo. Estudos acadêmicos associam o endividamento à perda de qualidade de vida. Nesse aspecto, a vida pessoal, profissional e familiar de muitas pessoas está seriamente enferma.

### 3. Fidelidade

Como igreja e como indivíduos, estamos inseridos num mundo marcado pela preguiça e desonestidade. Porém, em meio a essa escuridão, precisamos eliminar de nossa vida esses vícios. Devemos trabalhar honestamente e diligentemente, lembrando que o Senhor está nos observando (ver Cl 3:22-25; Pv 27:23-27).

A pessoa honesta evitará contrair dívidas sem a devida capacidade de saldá-las (Pv 22:7, 26-27). Ela se harmonizará com as leis governamentais desde que estas não conflitem com as leis de Deus (ver Mt 22:17-21; Rm 13:1-7; 1 Pedro 2:13-17). Ela também não será gananciosa, nem

oprimirá ao próximo (ver Pv 28:8; Tg 2:6-7; 5:1-6; Am 8:4-6).

A fidelidade deve abranger três aspectos na seguinte ordem:

- *Deus* – Ele deve ser o primeiro em nossa vida financeira. O que fazemos com o dinheiro reflete nossa vida espiritual. Se Deus não ocupa o lugar prioritário, o propósito que Ele planejou para nós não se cumprirá.

- *Família* – Atender e cuidar das necessidades da família nos aspectos material e espiritual é uma obrigação. “Se alguém não tem cuidado dos seus e especialmente dos da própria casa, tem negado a fé e é pior do que o descrente” (1Tm 5:8).

- *Comunidade* – A generosidade e a beneficência fazem parte do caráter do verdadeiro cristão. Por meio do trabalho, ele auxiliará os necessitados. (ver Ef 4:28). Cristo disse: “Sempre que o fizestes a um destes Meus pequeninos irmãos, a Mim o fizestes” (Mt 25:40).

O dinheiro é um recurso que deve ser empregado para cumprir os propósitos de Deus em relação à igreja e às pessoas. Cada cristão tem o privilégio de participar do trabalho em sua igreja, de ter condições para sustentar sua família e de ajudar outras pessoas. Dessa forma, desenvolveremos cada dia a capacidade de administrar sabiamente as finanças.

Que Deus nos conceda sabedoria para que administremos com prudência os recursos que Ele nos confiou! ■



# PROGRAMA DA IGREJA

COMUNICAÇÃO – DIVISÃO SUL-AMERICANA



## VIVA com ESPERANÇA

19-28/02

10 Dias de Oração e 10 Horas de Jejum.

28/03–05/04

### Semana Santa

O programa começará nos pequenos grupos ou lares e terminará na igreja. Em cada programa serão apresentadas dicas especiais de saúde.

30 e 31/05

### Projeto "Viva com Esperança"

Distribuição do livro missionário integrado com a realização de projetos de saúde na comunidade.

29/08

"Mexa-se Pela Vida", Feiras de Saúde, Cursos de Saúde, "Vida por Vidas", "Quebrando o Silêncio", e aproveitando o dia Internacional da Mulher, temas sobre a saúde feminina.

21-28/11

### Multiplicação dos Pequenos Grupos.

### Evangelismo Público de Colheita

Participação de pastores, obreiros de diferentes áreas e evangelistas voluntários. Realizado em igrejas, escolas, salões, centros de influência e lugares onde serão plantadas novas igrejas.



Saúde & Qualidade de Vida



Casa  
Publicadora  
Brasileira