

Intimidade com

# Deus

2º SEE – Seminário de Enriquecimento Espiritual



Saúde e

# Adoração

2ª Jornada Espiritual - 40 Dias com Deus



Intimidade com *Deus*

2º SEE – Seminário de Enriquecimento Espiritual

Saúde e  
*Adoração*

UMA JORNADA ESPIRITUAL DE 41 DIAS



©Todos os direitos reservados ao Ministério da Mordomia Cristã da  
Divisão Sul-Americana da Igreja Adventista do Sétimo Dia.

Produção Diretiva: Pr. Ruy Nagel, Pr. Raúl Gomez e Pr. Marino de Oliveira.

Produção Executiva: Pr. Miguel Pinheiro.

Projeto Editorial: Pr. Miguel Pinheiro, Maria Elena Ciseski, Profª. Flávia Borges  
Valverde Sotero e Pr. Ramildo Bezerra.

Conteúdo Técnico Científico: Dr. Elias Oliveira Lima, (Neurologista e Nutrólogo),  
Joseni França Oliveira Lima, (nutricionista), Pr. Willian Oliveira (Pastor e Psicólogo)  
e Prof. Silvio de Moura Bernardes (mestre em Saúde Pública).

Conteúdo Teológico Reflexivo: Pr. Miguel Pinheiro Costa.

Programação Visual: Pr. Ramildo Bezerra.

Capa: Pr. Ramildo Bezerra.

Ilustrações: Acervo da DSA.

Colaboradores Especiais:

Líderes de Mordomia Cristã da América do Sul...

União Austral - Pr. Roberto Gullón.

União Boliviana - Pr. Mário Zurita.

União Central Brasileira - Pr. Ivan Canhadas.

União Centro-Oeste Brasileira - Pr. Carlos Alberto Rosa.

União Chilena - Pr. Samuel Concha.

União Equatoriana - Evaldino Ramos.

União Este Brasileira - Pr. Valmor Ricardi.

União Norte Brasileira - Pr. José Clodoaldo Barbosa.

União Nordeste Brasileira - Pr. Gilmar Silveira.

União Peruana - Pr. Jaime Vaca.

União Sul Brasileira - Pr. Marcos Bomfim.

Tiragem - 50.000

Impressão - Casa Publicadora Brasileira.

# Apresentação

Após concluir a JORNADA ESPIRITUAL I, andar com Deus diariamente tornou-se o seu estilo de vida. Na caminhada em busca da santidade pessoal, colocamos em suas mãos a JORNADA ESPIRITUAL II, voltada para o devido cuidado com o templo sagrado do Espírito Santo, que é o seu corpo.

A produção desta Jornada foi feita por uma equipe altamente qualificada e espiritualmente comprometida com os princípios adventistas de saúde e contou a participação de profissionais das mais diversas áreas da Saúde, como médicos, psicólogos, sanitaristas e nutricionistas.

O conteúdo é cientificamente atualizado, traz uma proposta equilibrada e de fácil assimilação, e isso, com certeza, fará de mais esta Jornada uma experiência gratificante, recompensadora, prática e estimulante, pois a cada dia você será desafiado a colocar em prática aquilo que aprendeu.

Outro ponto a destacar é a base espiritual que norteará as propostas de mudanças, pois entendemos que nenhum desafio será completamente vencido sem a ação direta do Espírito Santo, que atuará num templo vivo e temente a Deus. Mudanças permanentes serão o resultado de uma vida que se entrega sem reservas a Ele e anda diariamente na presença do Senhor Jesus.

Os quarenta dias que mudarão a sua vida estão divididos em cinco partes:

**PARTE I – OITO DIAS PARA TER SAÚDE FÍSICA.**

**PARTE II – OITO DIAS PARA TER SAÚDE NUTRICIONAL.**

**PARTE III – OITO DIAS PARA TER SAÚDE EMOCIONAL.**

**PARTE IV – OITO DIAS PARA TER SAÚDE AMBIENTAL.**

**PARTE V – OITO DIAS PARA TER SAÚDE SOCIAL.**

Estamos certos de que esta Jornada será uma importante ferramenta para o cuidado devido do seu corpo, pois: *Melhor podemos servir a Deus no vigor da saúde do que na apatia da doença; portanto, deveríamos cooperar com Deus no cuidado de nosso corpo.* – AE, pág. 115.

Na Jornada I, você aprendeu que, para ser um cristão autêntico, é preciso amar e andar diariamente com Deus, e isso será fundamental na mudança de estilo de vida proposta nesta Jornada. Sabe por quê? O Espírito de Profecia nos dá a resposta: *O amor a Deus é indispensável à vida e à saúde. A fim de que tenhamos saúde perfeita, deve nosso coração estar cheio de amor, esperança e alegria no Senhor.* – AE, pág. 115.

Sinceramente, desejamos que as bênçãos do Senhor sejam sentidas como nunca antes em sua vida física, nutricional, emocional, ambiental e social, e que você tenha saúde perfeita para que possa desfrutar da verdadeira alegria de servir ao Deus vivo e amoroso, que o ama com uma paixão que já dura mais de seis mil anos.



*Equipe de Mordomia Cristã da  
Igreja Adventista do Sétimo Dia da América do Sul.*



## A diferença é a Oração

“A oração é a resposta para cada problema da vida. Ela nos põe em sintonia com a sabedoria divina, a qual sabe como ajustar cada coisa perfeitamente. As vezes, deixamos de orar em certas circunstâncias porque, a nosso ver, a situação é sem esperança. Mas nada é impossível com Deus. Nada é tão emaranhado que não possa ser remediado, nenhuma relação humana é tão tensa que Deus não possa trazê-la à reconciliação e à compreensão; nenhum hábito é tão profundamente enraizado que não possa ser vencido; ninguém é tão fraco que Ele não possa tornar forte. Ninguém é tão doente que Ele não possa curar. Nenhuma mente é tão obscura que Ele não possa tornar brilhante. Se alguma coisa nos causa preocupação ou ansiedade, paremos de propagá-la e confiemos em Deus por restauração, amor e poder.”

Review and Herald, 7 de outubro de 1865.

# Oito Dias



**Para ter Saúde Física**

**Parte**

**1**



# PARTE 1

01 - Você está Construindo ou Destruindo sua Saúde?

02 - Deus quer que Você Viva Mais

03 - Síndrome Metabólica 1 – Hipertensão

04 - Síndrome Metabólica 2 – Diabetes e Obesidade

05 - O que Dizem seus Índices Laboratoriais?

06 - Desintoxicação Orgânica: o que é e para que Serve.

07 - O Jejum Terapêutico

08 - Hábitos para uma Vida Saudável

## Você está Construindo ou Destruindo Sua Saúde?

“Amado, acima de tudo faço votos por tua prosperidade e saúde, assim como é próspera a tua alma.” 3º João 2.

Em nosso país, não se ensina a cuidar do corpo na escola, exceto algumas providências elementares de higiene. Esse é o primeiro desastre, porque irá comprometer a sua qualidade vida e afetará em muitos anos a sua longevidade. Como consequência, passa-se toda a infância, adolescência, juventude e chega-se à idade adulta sem relacionar os hábitos alimentares com a saúde. Mesmo os médicos, em sua maioria, dizem ao paciente que “basta usar corretamente o medicamento”, e “pode comer de tudo”. Há algumas poucas exceções, como o “açúcar para os diabéticos” e o “sal para os hipertensos”, mas afora algumas menções vagas sobre caminhar e evitar as gorduras, a ênfase é no remédio, freqüentemente imposto ao paciente “pelo resto da vida”.

Existem três pressupostos falsos em relação ao binômio SAÚDE – DOENÇA, que se têm tornado as causas de tanta inconseqüência em relação aos cuidados com o próprio corpo.

1. A doença é um acaso.
2. Nada posso fazer para evitar a doença.
3. Se ficar doente, basta achar um bom médico, tomar o remédio certo e serei curado.

Esses pressupostos, que têm ares de verdades estabelecidas para tantos, são completamente falsos, e assim será demonstrado. O pior de tudo é que, ao descobrir o erro, o indivíduo não está diante de um



equivocado sem conseqüências. Poderá estar diante de uma doença grave ou até mesmo fatal. Vamos considerar esses três pressupostos:

### 1. A doença é um acaso.

Hipócrates, o pai da medicina, 500 anos antes de Cristo já dizia: “Seja o teu alimento o teu remédio.” Ellen G. White assinalou, há mais de um século: “A doença nunca vem sem causa. A doença é um esforço da natureza para libertar o organismo de condições resultantes da violação das LEIS DE SAÚDE.” – CBV, pág.127.

Há um fator determinante para a construção do corpo humano: o alimento. Em média, três vezes ao dia, o organismo recebe modificações através do alimento ingerido.

**Bom alimento:** Bom sangue, força e vitalidade, nutrição para as células, desenvolvimento de vida saudável.

**Alimento deficiente:** Ausência de nutrientes, sangue pobre, células depauperadas, toxinas envenenando os órgãos, doença.

Entende-se por alimento deficiente não só o das populações carentes nas regiões pobres do país, mas também o alimento refinado: pão branco, biscoitos e massas refinadas, bem como o arroz polido (branco). Todos esses alimentos perdem até 80% de suas propriedades nutritivas e fibras com os processos de industrialização.

A sessão SAÚDE NUTRICIONAL vai abordar mais amplamente o tema que já está estabelecido desde este primeiro momento:

### VOCÊ É O QUE VOCÊ COME.

O exercício físico também tem sua parte. O movimento ao ar livre possibilita a circulação sanguínea a todas as áreas do corpo, levando oxigênio e alimento para cada célula. **O sedentarismo, tão comum principalmente entre os habitantes das grandes cidades, aliado à má alimentação, permite que os vasos sanguíneos sejam ocupados por gorduras e outros produtos tóxicos que se acumulam nas células e órgãos, destruindo-os progressivamente.**

Longe de ser um acaso, a doença é construída ou preparada pelo próprio indivíduo, por seus hábitos nocivos de vida.

### Pare! Medite e ore.

A má alimentação e o sedentarismo estão presentes em sua vida? Não? Agradeça a Deus, fale para Ele como você se sente e diga que deseja melhorar a cada dia. Sim? Você está satisfeito com essa situação? Fale



para o Espírito Santo que seu corpo é sagrado, que você tem fracassado, mas que deseja mudar. Abra seu coração, diga tudo o que está sentindo.

Que tal iniciar a mudança hoje? Você gostaria de pedir ao Espírito Santo para ajudá-lo a mudar? Quais são as três coisas que gostaria de mudar? Escreva abaixo:

1. \_\_\_\_\_

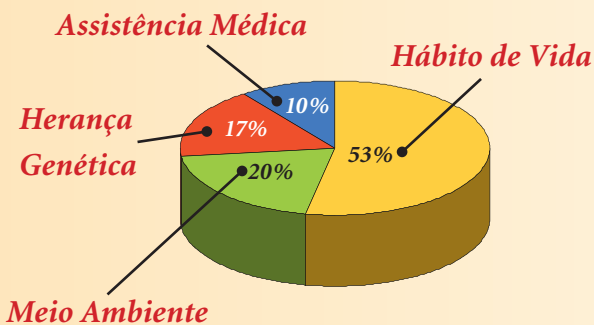
2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

## 2. Nada posso fazer para evitar a doença.

Pode-se ver que a própria desmistificação da primeira premissa já começou a patentear a falsidade do que parecia total isenção de responsabilidade pessoal.

A universidade de Stanford (EUA) realizou um estudo sobre quais seriam os fatores determinantes para a saúde e chegou a um resultado surpreendente, como se observa no gráfico.



Esta é a boa notícia para quem deseja realmente construir e manter um organismo pleno de saúde: Em 83% dos casos, excetuando-se apenas a genética, as possibilidades estão em suas mãos.

Mesmo o ambiente pode ser atenuado a seu favor por uma decisão programada, sem sobressaltos ou mudanças irrefletidas, que podem se tornar desastrosas. Por exemplo, adaptando sua vida e a de sua família às condições saudáveis das pequenas cidades ou das

propriedades rurais, empreendendo agronegócios.

O Espírito de Profecia, no livro *Vida no Campo*, pág, 21, explica: "Se os pobres, agora aglomerados nas cidades, encontrassem habitações no campo, poderiam não somente ganhar a subsistência, mas encontrar a saúde e a felicidade que hoje desconhecem. Trabalho árduo, comida simples, estrita economia, muitas vezes durezas e privações, eis o que seria sua sorte. Mas que bênção lhes seria deixar a cidade com suas excitações para o mal, sua agitação e crime, sua miséria e torpeza, para a quietude, a paz e pureza do campo. A presença de Deus lhes seria mais real, muitos aprenderiam a lição de confiança nEle."

A má notícia é que, se os hábitos forem ruins, haverá 100% de possibilidade de desenvolver doenças, pois o meio ambiente é mais prejudicial do que saudável nos dias atuais, a genética não resiste a uma vida de agressão por intemperança e a medicina atual não apresenta a cura para as doenças.

## 3. Se ficar doente, basta achar um bom médico que me dê o remédio certo e serei curado.

Embora existam muitos bons médicos que se tornam conhecidos pelos resultados do seu trabalho competente, se você sofrer um infarto fulminante ou um derrame fatal poderá nunca chegar até eles. Já pensou nisso? Pois saiba que isto acontece todo o dia e com muito maior frequência do que imagina. E se sua doença for parkinson, alzheimer, chagas ou ainda um câncer? O melhor dos médicos pouco poderá fazer por você.

Finalmente, se você tiver tempo hábil para procurar e encontrar um bom médico, vai esbarrar no grande problema da atualidade: os remédios não curam, apenas fazem desaparecer os sintomas incômodos, como dores, excesso de açúcar no sangue (diabetes), pressão arterial elevada e focos de infecções. Após passar o efeito analgésico, as dores voltarão (enxaqueca), o açúcar retirado do sangue pela insulina é empurrado para dentro das células, destruindo-as ao longo do tempo (cegueira, diabetes), a pressão continuará se elevando e exigindo doses maiores de medicamentos, podendo acarretar um derrame (AVC) e as infecções reaparecerão se não houver mudanças nos hábitos de vida.

Atenção: você não deve parar de usar medicamentos. Se você está doente, siga as orientações médicas. No entanto, é fundamental compreender que é muito melhor não ter doença alguma. Por isso foi criado o SEMINÁRIO DE ENRIQUECIMENTO ESPIRITUAL II, para

gerar uma conscientização sobre a sua responsabilidade no cuidado com o TEMPLO DO ESPÍRITO SANTO, que é o seu corpo, e evitar as doenças.

Lembre-se de que para ter saúde e bem-estar hoje, a ordem de Deus para você é:

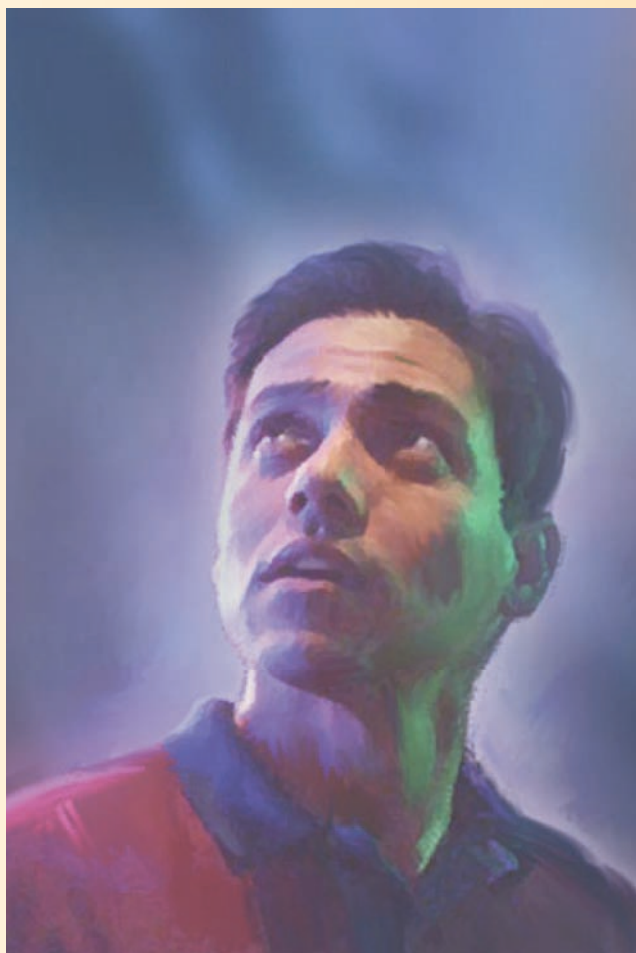
*Consagrei-vos a Deus pela manhã; fazei disso vossa primeira tarefa. Seja a vossa oração: “Toma-me, Senhor, para ser Teu, inteiramente. Aos Teus pés deponho todos os meus projetos. Usa-me hoje, em Teu serviço, permanece comigo, e permite que toda a minha obra se faça em Ti.” Essa é uma questão diária. Cada manhã, consagrei-vos a Deus para esse dia. Submetei-Lhe todos os vossos planos, para que se executem ou deixem de se executar, conforme o indique a Sua providência. Dia a dia podereis entregar às mãos de Deus a vossa vida, e assim ela se moldará mais e mais, segundo a vida de Cristo. – Caminho a Cristo, pág. 70.*

OBS.: Hoje é o primeiro dia da Jornada. Então, dê “adeus” a seus velhos hábitos e vamos começar uma nova experiência. Nos próximos 41 dias, você vai iniciar uma nova etapa em sua vida e precisa ser firme para não falhar nenhum dia. Para começar a vencer o sedentarismo e ter mais saúde física e espiritual pelo poder do Espírito Santo, faça o seguinte:

- Ore por cinco amigos ou familiares que ainda não são crentes durante os próximos 40 dias.
- Caminhe todos os dias durante o período desta Jornada. Então, sem vacilar, pegue seu tênis e... “Perna, para que te quero?... Vou caminhar!”

Qual é o seu maior problema hoje?

Vá agora à Fonte Ilimitada do Poder.



Já pensou você no reencontro com mais saúde e ainda trazendo cinco pessoas para glorificar a Deus?

## A DIFERENÇA É A ORAÇÃO

“A oração é a resposta para cada problema da vida. Ela nos põe em sintonia com a sabedoria divina, a qual sabe como ajustar cada coisa perfeitamente. Às vezes, deixamos de orar em certas circunstâncias porque, a nosso ver, a situação é sem esperança. Mas nada é impossível com Deus. Nada é tão emaranhado que não possa ser remediado, nenhuma relação humana é tão tensa que Deus não possa trazê-la à reconciliação e à compreensão; nenhum hábito é tão profundamente enraizado que não possa ser vencido; ninguém é tão fraco que Ele não possa tornar forte. Ninguém é tão doente que Ele não possa curar. Nenhuma mente é tão obscura que Ele não possa tornar brilhante. Se alguma coisa nos causa preocupação ou ansiedade, paremos de propagá-la e confiemos em Deus por restauração, amor e poder.”

*Review and Herald, 7 de outubro de 1865.*



# Deus quer que você Viva Mais

“Se ouvires atento à voz do Senhor teu Deus e fizeres o que é reto diante dos Seus olhos, e deres ouvido aos Seus mandamentos, e guardares todos os Seus estatutos, nenhuma enfermidade virá sobre ti, pois Eu sou o Senhor Deus que te sara.” Êxodo 15:26.

O Ministério da Saúde apresenta, com base em atestados de óbito de todo o país, as causas de morte da população brasileira, separadas por faixa etária. Abaixo, temos no relatório de 2003 as cinco principais causas de morte da população adulta:

Faixa etária	1º	2º	3º	4º	5º
25 a 44	Homicídio	Acidente de Trânsito	AIDS	Doença Cérebro Vascular	Infarto
45 a 64	Infarto	Doença Cérebro Vascular	Outras Doenças Cardíacas	Diabetes	Hipertensão
Acima de 65	Doença Cérebro Vascular	Infarto	Outras Doenças Cardíacas	Diabetes	Doença Pulmonar Crônica

Dá para ficar observando esse quadro por horas, tão patético e revelador. Antes da análise específica sobre os fatores de saúde, salta aos olhos o que a estupidez humana pode realizar: na faixa dos 25 aos 44 anos, quando o ser humano está no auge de sua força, pronto para empreender e realizar projetos, formar e desenvolver sua família, os três maiores índices de morte no Brasil são: 1º homicídio, 2º acidente de trânsito, 3º AIDS. Parece inacreditável!

Ações mais efetivas por parte de governadores e empresários seriam de grande importância para mudar as condições miseráveis de grande parte da população. Melhores condições sócio-econômicas provavelmente diminuiriam esse alto índice de homicídios. A oficialização da educação para o trânsito nas escolas, tantas vezes tentada, poderia reduzir as mortes nas ruas e nas estradas.

E sobre a Aids, o que dizer? Enquanto as campanhas preventivas limitarem-se a distribuir preservativos, nada vai mudar por que o problema é de cunho moral.

Em Uganda foi implantada, como iniciativa governamental (o primeiro ministro era adventista), a postura moral que prevê o sexo só no casamento, monogâmico, com resultado de repercussão mundial: enquanto há países na África cuja contaminação pela Aids atinge um terço da população, em Uganda o índice caiu para 5% (cinco por cento)!

O quarto índice, que é o primeiro efetivamente ligado a alterações na saúde, registra mortes por doenças cerebrovasculares. Que doenças são essas? São os distúrbios ocasionados principalmente pela falta (ISQUEMIA) ou explosão (HEMORRAGIA) sanguínea no espaço intracerebral. As isquemias devem-se à ausência de fluxo sanguíneo em uma região do cérebro obstruído por um trombo (trombose), formado por uma placa de ateroma (aterosclerose) que escapou de onde estava aderida. Doença cardíaca reumática também pode produzir trombose, bem como inflamações nas artérias. São chamados de AVC ou acidente vascular cerebral isquêmico. Quando ocorre uma isquemia cerebral, todo um conjunto de neurônios morre, ficando paralisada a parte do corpo comandada



por aquela região: braços, pernas, lado da face, etc. Isso é conhecido vulgarmente por “derrame”, denominação que se aplica melhor às síndromes hemorrágicas.

A hemorragia intracerebral resulta, geralmente, da ruptura de um vaso deformado por um ateroma (aterosclerose) exposto longamente à hipertensão arterial. As hemorragias podem ocorrer, teoricamente, em qualquer ponto do cérebro. No entanto, até por conta da maior pressão, ocorrem nas artérias maiores e próximas de regiões vitais, como o tronco cerebral que controla o coração e a respiração, tornando-se fatais.

Todos esses eventos citados, formadores de doenças cerebrovasculares, têm causas mais antigas e profundas, advindas dos hábitos de vida: alimentação baseada em gordura, massas, proteína animal em elevada quantidade, ausência de qualquer exercício físico, trabalho sob pressão, stress, etc.

Um dado muito interessante é que todos esses hábitos estão na raiz de outro desastre, o INFARTO do coração, que é o 5º maior motivo de mortes na faixa dos 25 aos 44 anos. Na faixa seguinte, dos 45 aos 64 anos, o INFARTO salta para o 1º lugar, seguido das doenças cerebrovasculares, numa inversão de prioridade. É como se, tendo alcançado a maturidade e desviando-se das causas insanas que determinam as primeiras causas de morte na faixa anterior, os indivíduos acima dos 45 anos cedam às benesses da prosperidade ou, no mínimo, da estabilidade, e sejam vitimados pelas doenças resultantes dos hábitos assassinos que desenvolveram e foram acariciados ao longo da vida adulta, em lugar de serem substituídos por hábitos saudáveis, produtores de vida longa e de boa qualidade.

Pare! Medite e ore.

Desenvolvendo hábitos de vida saudáveis você irá prevenir muitas dessas doenças terríveis e ainda terá melhores condições para uma comunhão mais íntima com Deus. Você gostaria de falar à Pessoa do Espírito Santo, que está aí ao seu lado, que vai melhorar a sua



qualidade de vida? Então, abra-Lhe o seu coração, fale sobre o que fez e o que pretende fazer de agora em diante.

Nesta faixa, em terceiro lugar, vêm as doenças cardíacas (angina, insuficiência cardíaca congestiva, arritmias cardíacas, endocardite) nas quais também estão implicados hábitos nocivos de vida, cuja ação deletéria vai se agravando quanto mais crônicos sejam os quadros.

Em quarto lugar nas causas de morte na faixa entre 45-64 anos encontra-se o maior de todos os vilões da saúde: o DIABETES. Note-se que o diabetes está disseminado em todas as idades, mas só aparece como causa principal de morte após os 45 anos porque age sorrateiramente no organismo, destruindo-o inexoravelmente, não importa quanta medicação seja usada e, às vezes, por causa dos seus efeitos colaterais, como será explicado adiante.

O quinto fator de morte nesta faixa é a hipertensão que, na verdade, assina o atestado de óbito, mostrando sua verdadeira cara aqui, mas está presente de maneira secundária em praticamente todas as doenças cardíacas e cerebrovasculares. Na faixa acima dos 65 anos, as doenças cerebrovasculares assumem o 1º lugar, seguidas pelo infarto. As outras doenças cardíacas e o diabetes mantêm seus 3º e 4º lugares, sendo que nesta faixa as doenças pulmonares crônicas superam a hipertensão, matando aquelas vítimas que fez sofrer durante metade da vida.

A hipertensão aparece em 6º lugar, até porque nesta faixa o exercício, que era pouco, desaparece e os medicamentos, agora muitos, já não fazem mais efeito.

O que causa mais estupefação ao analisar esse quadro das causas de morte no Brasil é que, à parte os três primeiros índices da faixa etária 25-44 anos, já comentados, todas as enfermidades causa mortis no Brasil são passíveis de prevenção, cura ou, no mínimo, melhora em seus efeitos danosos à saúde pela substituição por hábitos construtores de organismos fortes, saudáveis e resistentes às doenças. Se houvesse levantamento estatístico de LONGEVIDADE (sem mortalidade infanto-juvenil) comparando as pessoas que mantém hábitos saudáveis, levando a sério o cuidado com sua estrutura física e mental, em relação à população em geral, a idade média dos primeiros provavelmente ultrapassaria os 90 anos!

E isto ainda não seria tudo. A maior vantagem é chegar lá inteiro: correndo, nadando, cantando, escrevendo e espalhando felicidade à sua volta. Quando veio pela primeira vez ao Brasil, o Dr. Scharfenberg, ex-profes-



sor da Universidade de Loma Linda, USA, na área da Saúde, e ex-departamental de Saúde da Associação Geral, perguntaram-lhe o que achava das pesquisas, então em fase inicial nos Estados Unidos. As pesquisas comparavam os adventistas com a população em geral e mostravam que o nosso povo apresentava apenas 50% das doenças. “Uma vergonha!”, respondeu ele, e acrescentou aos ouvintes estupefatos: “Se nosso povo seguisse a orientação divina e do Espírito de Profecia, não teria doença nenhuma.”

Nos anos seguintes, novas edições da pesquisa separaram os adventistas que não tomam cuidado especial em relação à saúde daqueles que seguem um estilo de vida conforme a orientação bíblica (Daniel, cap.1) e a mensagem de saúde do Espírito de Profecia. A realidade das palavras do grande educador americano apareceu com toda a clareza: “Nestes últimos, os índices de enfermidades em relação à população em geral apresentaram-se ao redor de 10%.”

Pare! Medite e ore.

Você tem feito a sua parte para que o povo de Deus seja um exemplo para o mundo? Quando se levanta, você tem ido à presença do Espírito Santo do jeito que está? Você sabia que a falta de relacionamento diário com Deus afeta o nosso discernimento? Fale então para Jesus que você quer viver em comunhão com Ele para levar a sério as coisas sagradas.

É isso o que se pretende alcançar com o SEMINÁRIO DE ENRIQUECIMENTO ESPIRITUAL II: tornar fácil e prática para cada família adventista a adoção de hábitos que trarão saúde plena e longevidade a todos.

**Lembre-se deste conselho para viver mais e com mais saúde:**

*Consagrai-vos a Deus pela manhã; fazei disto vossa primeira tarefa. Seja a vossa oração: “Toma-me, Senhor, para ser Teu, inteiramente. Aos Teus pés deponho todos os meus projetos. Usa-me hoje, em Teu serviço, permanece comigo, e permite que toda a minha obra se faça em Ti.” Essa é uma questão diária. Cada manhã, consagrai-vos a Deus para esse dia. Submetei-lhe todos os vossos planos, para que se executem ou deixem de se executar, conforme o indique a Sua providência. Dia a dia podereis entregar às mãos de Deus a vossa vida, e assim ela se moldará mais e mais, segundo a vida de Cristo. – Caminho para Cristo, pág. 70.*

OBS.: Orou pelas cinco pessoas? Já as avisou de que você está orando por elas? Quando surgir uma oportunidade, ensine a elas o evangelho e convide-as para um Pequeno Grupo. Depois, leve-as para uma classe bíblica. Já pensou como será o dia do Reencontro, ao levar os seus amigos, que já estão freqüentando a igreja, para glorificar a Deus?

Bem, vamos caminhar? Que tal, para amanhã, convidar um amigo (a) de Jornada para caminhar com você? Coloque em sua mente: Estando com Deus, desenvolverei novos hábitos nesses 40 dias, e depois continuarei a melhorar, sempre. Daqui a 38 dias será o Reencontro e chegarei lá novinho, espiritual e fisicamente.

Você quer estar em sintonia com a sabedoria divina?

Vá agora à Fonte Ilimitada do Poder.

## A DIFERENÇA É A ORAÇÃO

“A oração é a resposta para cada problema da vida. Ela nos põe em sintonia com a sabedoria divina, a qual sabe como ajustar cada coisa perfeitamente. Às vezes, deixamos de orar em certas circunstâncias porque, a nosso ver, a situação é sem esperança. Mas nada é impossível com Deus. Nada é tão emaranhado que não possa ser remediado, nenhuma relação humana é tão tensa que Deus não possa trazê-la à reconciliação e à compreensão; nenhum hábito é tão profundamente enraizado que não possa ser vencido; ninguém é tão fraco que Ele não possa tornar forte. Ninguém é tão doente que Ele não possa curar. Nenhuma mente é tão obscura que Ele não possa tornar brilhante. Se alguma coisa nos causa preocupação ou ansiedade, paremos de propagá-la e confiemos em Deus por restauração, amor e poder.”

*Review and Herald, 7 de outubro de 1865.*



3º Dia

## Síndrome Metabólica

### Parte 1 – Hipertensão

“Quanto a mim, confio em Ti, Senhor. Eu disse: Tu és o meu Deus.” Salmo 31:14.

Durante anos, a medicina preocupou-se com as doenças de per si, especificamente. Há até quem diga que a medicina tradicional preocupa-se com as doenças e não com os doentes. A segmentação dos médicos por especialidades, necessária para o estudo, pesquisa e melhor compreensão das patologias, distanciou-os do trato e do cuidado do doente como um todo.

Em nosso país, três eventos vieram atenuar esta situação. Primeiro, e isto já data de alguns anos, a chegada da medicina psicossomática, que não é uma especialização, mas uma abordagem do médico diante do paciente, independentemente de qual especialidade ele exerce.

É o médico que leva em conta não apenas o distúrbio que o paciente carrega em uma parte do organismo, mas o mal que isto faz psicológica e afetivamente à sua auto-estima. Todo paciente sente-se mais bem amparado por um profissional com essas características.

O outro aspecto, mais recente, é a implantação do Programa Saúde da Família nas cidades mais interiorizadas, onde o médico sai do seu consultório e vai às residências para cuidar das pessoas em seu convívio, orientando-os em todos os aspectos que tenham a ver com a prevenção e preservação da saúde.

Finalmente, e não é o último dos três eventos, a compreensão da medicina de que as doenças de uma população, fragilizada pelo estilo de vida sedentário

e “gorduroso”, estão entrelaçados num mesmo indivíduo, multiplicando seus problemas e sofrimento. Isso se constitui numa síndrome e o caso que se quer abordar aqui é o da SÍNDROME METABÓLICA: a presença do diabetes, da hipertensão e da obesidade, ou de pelo menos duas dessas doenças no mesmo indivíduo.

É um quadro complexo que, por isto mesmo exige um acompanhamento multidisciplinar por médicos clínicos, endocrinologistas, cardiologistas, nutrólogos, nutricionistas, professores de Educação Física, todos interagindo interdependentemente em benefício do paciente.

Pode parecer muito bonito ver-se assim cercado de tanta atenção, e os convênios de saúde (na verdade custeiam doenças) estão aí para garantir isso. Assim, é fácil encontrar, nas ante-salas dos consultórios, obesos, diabéticos e hipertensos conversando animadamente sobre suas mazelas como quem fala sobre grandes viagens realizadas ao Oriente ou à Europa. Sentem-se importantíssimos.

Mal sabem que, ficando apenas a esperar pelos profissionais que os atendem e pelos medicamentos que tomam, sem aperceber-se de que devem fugir urgentemente dessa situação tomando decisivas providências na mudança de seus hábitos alimentares e de vida, irão, antes que se dêem conta, engrossar os índices de mortalidade já analisados no capítulo anterior. Para melhor entendimento, serão expostas as implicações dessas enfermidades separadamente, demonstrando a solução global para as três.

#### Pare! Medite e ore.

Você é um dos atores desta peça? Que tal sair de cena e mudar de vida? Ou prefere continuar obeso, diabético e hipertenso? Como o seu Hóspede Divino vai se sentir? É difícil e possivelmente você já esteja chorando, mas entregue seu problema a Deus e Ele vai dar-lhe forças para sair dessa. Fale para o Espírito Santo que quer mudar e que vai levar a sério todas as orientações desta Jornada.

#### HIPERTENSÃO

Para que o sangue chegue a cada ponto do organismo, o coração precisa exercer pressão ao bombeá-lo. Estima-se que se fosse feito um corte na base da artéria aorta que sai do coração, no momento da sua contração, em um homem de 1,70m, o sangue jorraria a uma altura de 15 metros, tal é a força do jato.

Até o ano de 2002, utilizava-se o índice 120x80mmHg, ou 12x8, como a pressão arterial (PA) ideal, como se



os diferentes biotipos de pessoas pudessem encaixar-se em uma única medida. A partir de 2003, vieram à tona resultados de importantes pesquisas norte-americanas mostrando que esse índice já denota alteração. Hoje é aceita como ideal a PA 11x7 para os homens e 10x6 para as mulheres. Essa é a pressão arterial freqüentemente obtida por indivíduos que se submetem a exercícios físicos diários e utilizam alimentação vegetariana.

Segundo resultados preliminares do maior estudo epidemiológico da história da cardiologia no Brasil, realizado pela Sociedade de Cardiologia/FUNCOR e publicados na Folha de São Paulo em 27/04/05, é alarmante o índice dos pacientes hipertensos que não atingem a pressão ideal mesmo usando medicamentos: 93,5% (noventa e três e meio por cento)! Essa pesquisa, denominada "Corações do Brasil", ouviu 2.500 pessoas em 77 cidades brasileiras.

Estima-se que 25% da população brasileira com mais de 20 anos seja hipertensa e metade desse contingente desconhece o fato porque, na maioria absoluta dos casos, a doença é assintomática (a pessoa não sente nada). O dado mais preocupante é que, mesmo entre os que tomam conhecimento de ter a doença, 48% não se tratam. Segundo levantamento da Associação Paulista de Assistência ao Hipertenso,

grande jornal do país as observações feitas por entidades científicas, cujo teor já estava registrado nos livros de saúde da escritora Ellen White há 140 anos!

Nenhum hipertenso deve suspender abruptamente o uso de medicamentos. Nesse caso, ficará sem cober-



tura alguma; e é bom saber que os ataques do coração manifestam-se dez vezes mais nos hipertensos que não usam medicamentos (e não tomam nenhuma outra medida contra a doença) em relação aos que estão atentos ao controle de enfermidades através de remédios. Deve ficar bem claro que toda e qualquer providência a ser tomada só deverá ser efetivada mediante conhecimento, orientação e acompanhamento médico.

A dieta para quem deseja curar-se da hipertensão deveria privilegiar as frutas pela manhã, as hortaliças cruas no almoço e frutas, se possível, exclusivamente à noite. Os alimentos de origem animal deveriam ser suprimidos, pois são grande fonte de colesterol. Deveriam ser usados os alimentos integrais, respeitando a combinação de alimentos apresentada na seção saúde nutricional. Água e sucos devem ser usados nos intervalos no lugar de lanches e merendas.

#### **Pare! Medite e ore.**

Como é a sua alimentação? Frutas e hortaliças são alimentos indispensáveis para quem quer curar-se de hipertensão e para manter a saúde. "Eu não gosto disso...", poderá alguém dizer. "Eu não consigo comer...". Tudo bem, você tem direito de dizer, pensar e gostar do que quiser, mas fale tudo isto ao Espírito Santo e peça a Ele para santificar o seu gosto. Diga-Lhe por que seu paladar ficou assim. Por que não gosta do



"falta informação ao paciente sobre o controle da doença desde o início do tratamento. Eles não são conscientizados sobre os riscos da doença, a importância da mudança do estilo de vida e os problemas que podem surgir com a falta de controle".

Não deixa de ser interessante ver estampado num



que Deus criou para o seu bem? Pode abrir o coração. Ele vai ouvir você e vai ajudá-lo a mudar.

Além da dieta, a prática de exercícios é fundamental. Caminhar todos os dias, durante uma hora, é o melhor remédio contra a hipertensão, o colesterol, a obesidade, a insônia, o estresse e a depressão. Comece com 30 minutos, sem forçar, e aumente de maneira gradual. Se praticar outro tipo de exercício, faça-o em acréscimo. Jamais substitua a caminhada, se deseja viver mais, melhor e sem hipertensão.

### **Pare! Medite e ore.**

Fale para Deus em oração que você vai caminhar todos os dias durante esta Jornada. Peça a Ele para tirar a sua vontade de comer aquilo que prejudica a sua saúde. Está com receio? Receio de quê? Abra o seu coração. A mudança que vai ficar é a que Deus opera, o resto é passageiro.

Esta é a promessa de Deus para sua vida: *“Porque te restaurarei a saúde e curarei as tuas chagas.” Jeremias 30:17 (1ª. parte).*

**Lembre-se de que, sem Deus diariamente em sua vida, você não irá mudar. Então, obedeça ao mandamento divino:**

*Consagrei-vos a Deus pela manhã; fazei disso vossa primeira tarefa. Seja a vossa oração: “Toma-me, Senhor, para ser Teu, inteiramente. Aos Teus pés deponho todos os meus projetos. Usa-me hoje, em Teu serviço, permanece comigo, e permite que toda a minha obra se faça em Ti.” Essa é uma questão diária. Cada manhã, consagrei-vos a Deus para esse dia. Submetei-Lhe todos os vossos planos,*

*para que se executem ou deixem de se executar, conforme o indique a Sua providência. Dia a dia podereis entregar às mãos de Deus a vossa vida, e assim ela se moldará mais e mais, segundo a vida de Cristo. – Caminho a Cristo, pág. 70.*

OBS.: Já manteve contato com as pessoas por quem você está orando? Agora, saia para caminhar. Seus amigos ou amigas de caminhada também já estão prontos? Sim? Ótimo! Antes de sair, não se esqueça de tomar água. Durante a caminhada conversem sobre o assunto de hoje.

**Parabéns! Hoje já é o terceiro dia em que você está caminhando. Já pensou, 40 dias depois, como você vai estar? No Reencontro, você vai ser a pessoa mais feliz do mundo!**

Você quer ter a sabedoria divina?

Vá agora à Fonte Ilimitada do Poder.



## **A DIFERENÇA É A ORAÇÃO**

“A oração é a resposta para cada problema da vida. Ela nos põe em sintonia com a sabedoria divina, a qual sabe como ajustar cada coisa perfeitamente. Às vezes, deixamos de orar em certas circunstâncias porque, a nosso ver, a situação é sem esperança. Mas nada é impossível com Deus. Nada é tão emaranhado que não possa ser remediado, nenhuma relação humana é tão tensa que Deus não possa trazê-la à reconciliação e à compreensão; nenhum hábito é tão profundamente enraizado que não possa ser vencido; ninguém é tão fraco que Ele não possa tornar forte. Ninguém é tão doente que Ele não possa curar. Nenhuma mente é tão obscura que Ele não possa tornar brilhante. Se alguma coisa nos causa preocupação ou ansiedade, paremos de propagá-la e confiemos em Deus por restauração, amor e poder.”

*Review and Herald, 7 de outubro de 1865.*

# Síndrome Metabólica

## Parte 2 - Diabetes e Obesidade

*“Ele é quem perdoa todas as tuas iniquidades, quem sara todas as tuas enfermidades.” Salmo 103:3.*

### DIABETES TIPO II

O diabetes é uma das mais antigas doenças da humanidade. É uma doença crônica ocasionada por alterações no metabolismo da glicose. Seu nome científico, diabetes melittus, significa urina doce, que é o que ocorre quando o organismo tenta livrar-se da glicose excessiva na corrente sanguínea através da filtração renal e, conseqüentemente, pela urina.

O surgimento do diabetes deve-se a dois motivos básicos: primeiro, o sangue carrega a glicose que foi tornada disponível pela alimentação para que as células produzam a energia necessária ao exercício e trabalho físico. Ocorre que, no mundo moderno, a maioria das pessoas tem vida sedentária, não reservando tempo para o exercício físico. Como resultado disso, a necessidade de energia é muito pequena e a célula não requer nem aceita a glicose circulante no sangue.

Segundo motivo, uma vez que têm menor desgaste físico, os sedentários deveriam comer menos. Entretanto, a maioria não está preocupada com essa lógica. Ao contrário, pela facilidade existente em cada esquina, eles comem até mais do que atletas e trabalhadores braçais, na maioria das vezes. Sua alimentação usual tem ainda o agravante de basear-se em massas e gorduras. Massas vão transformar-se em grande quantidade de glicose e gorduras, constituindo-se, conseqüentemente, em um complicador do diabetes.

### Pare! Medite e ore.

Comer em excesso e não fazer exercício, fazem parte de seu estilo de vida? Por que isso está acontecendo? Fale para o Espírito Santo que você está vivendo esta realidade, mas deseja mudar para ouvir com mais clareza as coisas de Deus. Sem receio, apresente seu dilema a Cristo Jesus e pode ter certeza de que Ele vai ajudá-lo a mudar.

Há um elemento-chave para o carreamento da glicose disponível no sangue para o interior da célula: a

insulina, produzida pelo pâncreas. As células possuem receptores de insulina que, não sendo acionados, perdem sua função, como toda estrutura física em desuso no corpo. Estudos científicos revelam que a gordura em excesso agrava o quadro, pois é metabolizada na célula para produção de energia em detrimento da glicose. Esta passa a sobrar na corrente sanguínea, elevando a glicemia ao mesmo tempo em que falta dentro da célula. Esse fenômeno produz sensação de fome insaciável, cansaço constante, excesso de urina, dor de cabeça, náuseas e vômitos, sintomas da doença.

A fórmula mais conhecida de tratamento do diabetes é o uso de drogas redutoras da glicemia elevada na corrente sanguínea. Seu uso é iniciado por comprimidos matinais com dosagem crescente, proporcional ao agravamento da enfermidade, chegando ao uso da insulina através de aplicação subcutânea. Esse método de tratamento apenas ataca o efeito e não a causa, daí o consenso de que diabetes não tem cura, o que não é necessariamente uma verdade. Vários estudos científicos demonstram que os hábitos de vida influenciam diretamente no surgimento do diabetes, por isso, muitos médicos estão empenhados em orientar seus pacientes sobre a necessidade de mudança desses hábitos.

Sabe-se que, se ignorada, a elevação do índice de glicose no sangue levará ao agravamento dos sintomas já mencionados. Uma vez mantida sob controle dentro das células, mas à custa de doses crescentes de medicamentos, a glicose em excesso fará muito mal ao organismo. As células vão sendo destruídas progressivamente, espalhando a falência pelo organismo, a partir das áreas mais frágeis e vulneráveis em cada paciente.

Diante disso, qual é a maneira de tratar o diabetes? É importante mencionar a existência de pacientes que, sem medicamento, mantêm seus exames periódicos de glicemia dentro da normalidade há anos. Outros reduziram a dose diária para 10% da insulina que chegaram a usar. Tudo em função da reformulação no estilo de vida. De modo geral, queremos enfatizar que é indispensável o acompanhamento médico durante o processo, como garantia de segurança na sua condução.

As providências para a cura do diabetes são as mesmas da hipertensão: dieta saudável e exercícios. É indispensável o uso de frutas pela manhã e à noite,



saladas cruas ao meio-dia e cereais integrais. Há que se levar em conta a supressão de açúcar, doces, mel, melaço de cana e cereais refinados. Essa é a parte que corresponde a você no cuidado da saúde e, com certeza, Deus cumprirá a Sua promessa de curar também essa enfermidade.

## OBESIDADE



A ação de maior visibilidade do início do governo LULA, no Brasil, em 2002, foi sem dúvida o programa FOME ZERO. O presidente imaginava e disse, desde eleito, que ao final do mandato iria ver todos os pobres do país fazendo três refeições ao dia. Além dos problemas enfrentados para implantação do programa, previsíveis pela magnitude da tarefa, no meio do mandato, o IBGE expôs publicamente um quadro jamais sonhado: o Brasil tem mais gente acima do peso do que famintos. Em números: o programa FOME ZERO tem como alvo atender 44 milhões de pessoas. Segundo o IBGE, o Brasil tem 70 milhões de pessoas com excesso de peso, ou seja, a assustadora marca de 40% da população. O mais incrível é que há obesos inclusive nas faixas mais humildes.

Levantamentos feitos pelas autoridades sanitárias em favelas do Rio de Janeiro já revelavam, bem antes dessa marca apontada pelo IBGE, que a obesidade apresenta-se mais prevalente que a desnutrição. “Enquanto nos EUA a obesidade infanto-juvenil cresceu 66% nos últimos 20 anos, dando lugar até a ações na justiça por parte de famílias com adolescentes, contra cadeias de lanchonetes, no Brasil, o crescimento foi de 239%, com ritmo especialmente acelerado nas camadas sociais mais baixas”, segundo dados da Federação Latino-Americana das Sociedades de Obesidade, citados na revista Época de 25/08/03.

Embora a obesidade não apareça como causa mortis

nas estatísticas de óbitos do Ministério da Saúde, estima-se que 30% das mortes no Brasil sejam acarretadas por ela, uma vez que a obesidade abre a porta para a síndrome metabólica, diabetes (90% são obesos) e hipertensão (75% dos hipertensos ou cardiopatas são obesos) e mais de 20 (vinte) outras doenças graves, como distúrbios respiratórios, esteatose hepática (gordura no fígado), redução da fertilidade, perda de memória e risco mais elevado de câncer.

Há um padrão mundial para avaliar o grau de obesidade, que é o índice de massa corpórea, assim calculado:  $IMC = \text{peso}/(\text{altura}^2)$ .

### Pare! Medite e ore.

Calcule o seu índice de massa corpórea.

Condição	IMC
Abaixo do peso	Menos de 19
Peso saudável	19 a 24,9
Sobrepeso	25 a 29,9
Obesidade	30 a 39,9
Obesidade Mórbida	40 ou Mais

Peso saudável? Parabéns! Fale para o Espírito Santo que você se compromete a manter-se assim para que Ele Se sintam bem em você. Está com sobrepeso? Está quase obeso? Entregue seu problema a Deus e peça a Ele para ajudá-lo a pagar o preço. Mudança sem intervenção do Espírito Santo não resultará em coisa boa.

Finalmente, como se resolve o problema da obesidade? Você talvez já tenha visto, ou até experimentado o efeito sanfona: aquele “perde X ganha”, que vira um tormento quando se perde pouco e se ganha muito. A tarefa que parece impossível para o exército de gordos que enchem os consultórios, na verdade, não é tão inalcançável assim. A boa notícia é: FAZER DIREITO DÁ CERTO! Todos sabem para que rumo ir quando se torna imperativo perder peso, quando o excesso de peso ameaça a saúde: dieta, exercícios e psicoterapia. A questão, segundo os médicos, é que muitos de seus pacientes deixam de fazer uma coisa ou outra, ou as fazem de maneira incompleta.

Lamentavelmente, muitos esperam pelas drogas, medicamentos ou fórmulas para emagrecer, como panacéia curadora. O Dr. Elias Oliveira Lima, neurologista e nutrólogo, adverte sobre o perigo das fórmulas, pois a interação medicamentosa de muitas



drogas potencializa os seus efeitos colaterais, gerando quadros graves que podem exigir até mesmo hospitalização.

Não é o caso de deter-se a analisar a cirurgia para reduzir o estômago, uma vez que é uma automutilação óbvia. O que fazer então? Aqui estão 10 conselhos que, seguidos à risca, poderão dar fim a esse sofrimento já vencido por muitos:



## DEZ PASSOS DE SUCESSO PARA EMAGRECER

1. Livre-se das tentações alimentares em casa, na geladeira, no trabalho, no restaurante.
2. Comece hoje a caminhar. Não deixe que nada o impeça.
3. Livre-se da ansiedade. Busque ajuda especializada: psicoterapia.
4. Substitua as merendas por sucos e muita água.
5. Retire massas, biscoitos e pão de sua alimentação.
6. Evite fugas e compensações via satisfação oral.
7. Aumente o consumo de alimentos crus (manhã: frutas; almoço: saladas).
8. Substitua o jantar por frutas, exclusivamente.
9. Esqueça o tempo. Estima-se em dois anos para o corpo habituar-se ao novo peso.
10. Peça ajuda divina, mas, não seria esse o 1º passo?

Aí está o grande erro. Em relação à cura das doenças, muita gente deixa o problema literalmente nas mãos de Deus e continua sua vida sempre espe-

rando “o milagre” que Ele vai operar. Seja em relação à obesidade, a qualquer outra doença ou, ainda,



a qualquer mobilização em sua vida, SEJA RADICAL no que diz respeito às suas decisões e providências pessoais para mudança. Deus, por certo, completará a boa obra começada. “*Tu me farás ver os caminhos da vida; na Tua presença há plenitude de alegria, na Tua destra, delícias perpetuamente.*” Salmo 16:11.

**Lembre-se:**

Para evitar ganho de peso, não consulte o seu gosto ou apetite, consulte a prudência; e sendo uma pessoa íntima de Deus, você conseguirá.

O equilíbrio em tudo só se consegue andando segundo a programação diária que Deus tem para nossa vida. Então:

*Consagrai-vos a Deus pela manhã; fazei disso vossa primeira tarefa. Seja a vossa oração: “Toma-me, Senhor, para ser Teu, inteiramente. Aos Teus pés deponho todos os meus projetos. Usa-me hoje, em Teu serviço, permanece comigo, e permite que toda a minha obra se faça em Ti.” Essa é uma questão diária. Cada manhã, consagrai-vos a Deus para esse dia. Submetei-Lhe todos os vossos planos, para que se executem ou deixem de se executar, conforme o indique a Sua providência. Dia a dia podereis entregar às mãos de Deus a vossa vida, e assim ela se moldará mais e mais, segundo a vida de Cristo. – Caminho a Cristo, pág. 70.*

*Agora, saia para caminhar. Seus amigos ou amigas de caminhada também já estão prontos? Sim? Ótimo! Antes de sair, não se esqueça de tomar água. Durante a caminhada, conversem sobre o assunto de hoje.*

*Parabéns! Hoje já é o quarto dia em que você está*





## O que Dizem Seus Índices Laboratoriais?

*“Estatuto perpétuo será durante as vossas gerações, em todas as vossas moradas; nenhuma gordura nem sangue jamais comereis.” Levíticos 3:17.*

Durante muitos anos, desde que os chamados Planos de Saúde começaram a ser implantados no Brasil, os portadores desses recursos habituaram-se a fazer um “check-up” anual. Ao receberem os resultados analisados pelo médico com uma ou outra observação, davam-se por satisfeitos. Recentemente, mais especificamente nesta década, pesquisas médicas originaram um movimento internacional de revisão nesses índices laboratoriais e biométricos, tornando bem mais restritas as faixas de segurança dos índices em relação às doenças mais prevalentes.

Para muitos pacientes atendidos em consultório, essa restrição progressiva tem-se constituído em más notícias. Pior: a medicina denomina esses pacientes que apresentam dados limítrofes superiores de prédoentes. Essa, porém, é uma visão equivocada. O que está ocorrendo é que os cientistas, em todas as áreas da Saúde, estão buscando encontrar os verdadeiros índices dentro dos quais se poderá viver com segurança e melhor qualidade de vida. Vejamos:



### COLESTEROL

Para quem estava fazendo um esforço tremendo para manter o índice de colesterol em algo próximo a 220/230 mg/dl, ou seja, abaixo do índice antigo, soou desanimador o novo parâmetro de 200 mg/dl.

Em 2002, médicos europeus reunidos em Salvador, Bahia, no Congresso Luso-Brasileiro de Medicina Interna, apresentaram uma pesquisa demonstrando que portadores de índices de colesterol total 160 a 200 mg/dl apresentaram depósito de colesterol nas artérias coronárias. Foi sugerido como índice seguro, a partir dessa constatação, o patamar 160mg/dl. Para quem se limita apenas ao uso de medicamentos, essa é uma missão impossível.

No entanto, esses índices são mantidos tranqüilamente por pessoas que seguem princípios alimentares e de exercícios. Se você não tem qualquer problema de saúde, mas quer ter melhores índices, procure um profissional da Saúde que possa orientá-lo no sentido de eliminar a carne e outros alimentos de origem animal de sua alimentação.

E isso não implica em risco de ingestão insuficiente de proteína. É um erro pensar que só há proteína nos alimentos de origem animal. O que é exclusividade do reino animal é o colesterol. Os alimentos vegetais não possuem colesterol, mas possuem proteína. Uma alimentação vegetariana balanceada, como será demonstrado na seção SAÚDE NUTRICIONAL, preenche todas as necessidades de aminoácidos que o organismo humano precisa para produzir proteína da melhor qualidade, do mesmo modo como a processam os animais (o boi, o elefante e o cavalo), a partir dos vegetais que comem, pois eles não comem proteína de “segunda mão”.





Em se tratando de colesterol, portanto, a segurança está nos alimentos vegetais; mas o próprio corpo não produz 80% do colesterol que usa? Sim, mas, a partir do que lhe oferecemos. Quem já ouviu falar do colesterol “bom” e “mau”?

O colesterol “bom” é assim chamado porque traz benefícios para o organismo. Seu nome, HDL, significa “lipoproteína de alta densidade”. Seu índice ideal situa-se, mais comumente, acima de 60mg/dl. Para que esse índice seja atingido, é necessário ingerir boas quantidades das gorduras vegetais monoinsaturadas, presentes no azeite de oliva, no abacate e nas castanhas.

Já o colesterol “mau”, como é dessa forma conhecido, denomina-se LDL, ou “lipoproteína de baixa densidade” e, embora seja também utilizado pelo organismo, sua densidade faz com que ele se deposite nos vasos sanguíneos, formando a perigosa aterosclerose, da qual resultam a hipertensão, os infartos e os derrames. Seu índice não deve ultrapassar 100 mg/dl. Ele é formado a partir dos alimentos ricos em gordura saturada, como a carne vermelha, frango, queijos, ovos e embutidos.

### TRIGLICÉRIDES

Muita gente, preocupada com o colesterol, está retirando da dieta as gorduras e descuidando-se dos triglicérides. Eles também são gorduras (glicerol), formadas principalmente pelo uso de massas em excesso. De forma geral, depositam-se no tecido adiposo e contribuem para a obesidade.

Embora os laboratórios variem sobre o limite superior dos triglicerídios como 120/140 mg/dl, a segurança está em mantê-los abaixo do limite de 100 mg/dl. Há indivíduos magros, que por isso mesmo abusam das massas, apresentando índices de triglicerídios superiores a 300 mg/dl e até mais. E vivem despreocupados, pois “não sentem nada...”. No entanto, precisam saber que o excesso de triglicerídios forma as VLDL, ou seja, lipoproteínas de densidade muito baixa que, mais que as LDL, são depositadas nos vasos sanguíneos, podendo provocar isquemias perigosas para o cérebro e o coração.

### GLICEMIA

Para os indivíduos com tendência a índices elevados de glicemia, é preciso saber que há um consenso de que o teor máximo aceitável de glicose na corrente sanguínea é de 100 mg/dl.

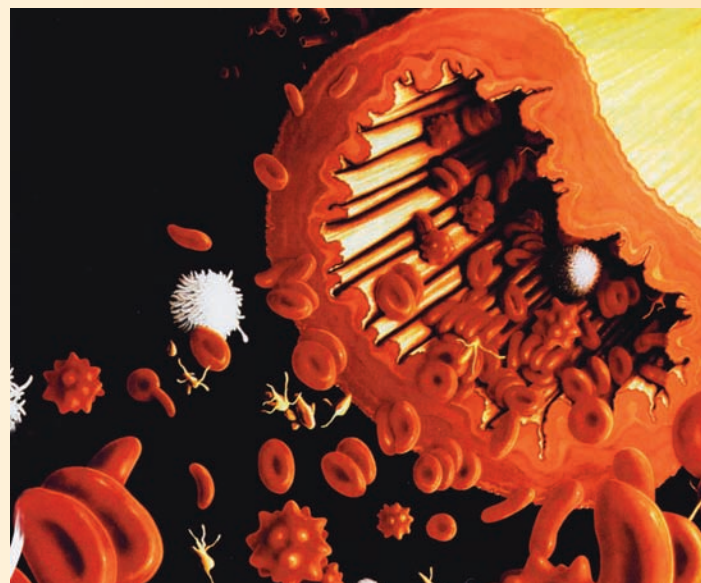
Até o ano 2002, usou-se o limite de 110 mg/dl para considerar uma pessoa saudável em relação ao

diabetes. Em face da pesquisas dando conta de que pacientes da faixa 100/120mg/dl evoluíram para a doença, passou-se a fixar 100mg/dl como limite de segurança e a faixa imediatamente acima, denominada como pré-diabetes. Obviamente, isso provocou um aumento considerável de pré-diabéticos entre pessoas que até então se consideravam saudáveis.

Muitos começam a usar medicamentos, mas aí está o equivoco. Como será visto na próxima lição, SÍNDROME METABÓLICA, o diabetes é uma enfermidade decorrente diretamente de hábitos de vida. Em lugar de medicamentos que não curam a doença, a providência a ser tomada deveria ser a mudança no estilo de vida, compreendendo exercícios diários, diminuição da ingestão alimentar de doces e massas e a utilização de água e sucos sem adoçar.

Pare! Medite e ore.

Você tem feito exercício diariamente? Ele é tão importante quanto o alimento. Que tal entregar esse problema a Deus agora e agir? Fale para o Espírito Santo sobre o seu desejo de mudança.



Está vendo como Deus pode ajudá-lo a vencer as suas deficiências? Portanto, quando terminar esta Jornada, pegue a sua ferramenta (tênis, bamba, conga, etc.) e comece a caminhar ainda hoje. Faça isto todos os dias, até o término desta Jornada e, com certeza, terá um lindo testemunho para contar no dia do Reencontro.

### HEMOGRAMA

Desde bem pequenas, as crianças em idade escolar já







# Desintoxicação Orgânica

## O que é e para que Serve

*“Não sabeis que sois Santuário de Deus, e que o Espírito Santo habita em vós? Se alguém destruir o santuário de Deus, Deus o destruirá, porque o santuário de Deus, que sois vós, é sagrado.” 1º Coríntios 3:16 e 17.*

Para a maioria das pessoas, o uso da palavra “desintoxicação” está ligado ao tratamento de indivíduos que estão impregnados por produtos tóxicos, como drogas, cigarro, álcool, tintas ou outros produtos químicos.

O sentido está correto. O que as pessoas não suspeitam é que resíduos de gordura, proteína, alimentos refinados e medicamentos acumulados cada dia ao longo dos anos produzam depósitos tóxicos que travam o funcionamento da maravilhosa maquinaria viva, que é o nosso corpo.

### Alguns exemplos:

1. Os pediatras sabem que remédios antiinflamatórios são constituídos por substâncias que se depositam nas cartilagens infantis, tornando-se perigosos depósitos geradores de doenças durante o crescimento.
2. Alguns antibióticos são tóxicos, ou seja, potencialmente perigosos aos canais auditivos. Se o uso tornar-se continuado e forem acumulados depósitos nessa região, poderá causar surdez e/ou tumores nos delicados órgãos do aparelho auditivo.

Basta ler qualquer bula de medicamento para perceber que o seu processamento e excreção passam pelo fígado ou rins, e que a eliminação se dá até próximo de 100%, mas esse índice não é assegurado.

Dá para imaginar o prejuízo ao funcionamento desses órgãos, ocasionado por esse percentual mínimo que fica se acumulando por décadas de vida, a cada dor de cabeça, gripe, dores nas costas, etc. para os quais se utilizaram drogas medicamentosas?

3. A utilização de alimentos como os de fast-food por crianças, jovens e adolescentes, o mau hábito que algumas donas-de-casa têm de “beliscar” enquanto cozinham, ou mesmo as guloseimas escondidas nas gavetas de profissionais, como secretárias, por exemplo, tudo isso provoca, em decorrência do refinamento desses alimentos e ausência de fibras, um

grave bloqueio nos intestinos desses consumidores. O resultado é unânime: todos fazem filas nos consultórios neurológicos, queixando-se de dor de cabeça.

A dor de cabeça ou cefaléia não é, de início, uma enfermidade: é um aviso de que algo vai mal no organismo. Como a medicina age sobre a cefaléia com analgésicos, que apenas “apagam” o registro da dor no sistema nervoso, o problema piora com o passar do tempo, levando a náuseas e vômitos pelo simples motivo de que o entupimento do tubo digestivo não deixa passar mais nada.

Então, corre-se para a emergência de um hospital e constata-se uma terrível doença: enxaqueca. Esse é o quadro de crises agudas. Pense no que esses depósitos fazem, anos a fio, fermentando, produzindo gases altamente tóxicos, como o metano, deteriorando um lugar de importância capital para a sua saúde, onde todos os alimentos deveriam ser aproveitados nas melhores condições possíveis para se tornarem nutrientes para suas células.

4. O excesso de alimentos de alto teor protéico (carnes queijo, requeijão, etc.), usual na alimentação de hoje, acarreta grande sobrecarga aos órgãos internos, principalmente aos rins, que são literalmente destruídos com o passar dos anos, dando lugar às infecções urinárias freqüentes, nefrites, atingindo a insuficiência renal com hipertensão maligna decorrente, hemodiálise e a perda do órgão na maioria dos casos.

5. Todos os que pensam que a flatulência é apenas a presença e emissão de gases incômodos pelo intestino, ficariam surpresos em saber o que esses mesmos



gases fazem no cérebro, levados pela corrente sanguínea. Do mesmo modo que o fígado produz bile, os pulmões promovem a oxigenação do sangue e os rins a sua depuração, o trabalho mental do cérebro é produzir pensamentos. Quando o cérebro está bem oxigenado e alimentado saudavelmente, produzirá pensamentos construtivos, geradores de bons sentimentos. No entanto, se a corrente sanguínea, que leva oxigênio e nutrientes ao cérebro, estiver carregada com excesso de gorduras e gases, isso acarretará um ambiente propício a pensamentos negativos, destrutivos e sentimentos melancólicos cuja repetição freqüente levará a pessoa à depressão ou agressividade.

### **Pare! Medite e ore.**

Por que é importante ter um cérebro sadio? Porque Deus Se comunica conosco pela mente e nos educa para a eternidade. Agora, leia:

*“Quando a mente de um homem é posta em comunhão com a mente de Deus, o finito com o infinito, o efeito sobre o corpo, a mente e a alma vão além do admissível. Em tal comunhão, é encontrada a mais alta educação. É o método de desenvolvimento usado por Deus. ‘Une-te, pois, a Ele’, é a mensagem do Senhor à humanidade.” Jó 22:21. – Atos dos Apóstolos, pág.125.*

No silêncio desta madrugada, fale com o Espírito Santo sobre o que Ele lhe ensinou e diga o que pretende fazer de agora em diante. Não tenha medo, é Ele quem vai operar em sua vida “tanto o querer como o efetuar”.

### **A ÍNTIMA LIGAÇÃO MENTE-CORPO**

Uma jovem bancária, adventista recente, chegou à Clínica Nat, em Salvador, na Bahia, com histórico de enxaqueca, depressão e síndrome do pânico havia oito anos. Ela não dormia, apresentava quadro de agorafobia, claustrofobia e outras fobias globais, como a de ir ao dentista. Seu emprego no banco estava em risco, seu casamento abalado e seu filho de nove anos estava sofrendo com a falta de apoio e referência, uma vez que o trabalho do pai o obrigava a viajar toda a semana.

Embora usasse uma série de medicamentos e mantivesse tratamento intensivo com acompanhamento psiquiátrico, a situação havia se deteriorado a um nível insuportável. Na clínica, foi submetida a um processo de desintoxicação orgânica, compreendendo limpeza do tubo digestivo, através de alimentação líquida

(sucos de frutas e vegetais intercalados e muita água), enemas, laxativos e muito exercício físico. Participou de psicoterapia em grupo e de sessões individuais. Os medicamentos foram suspensos progressivamente pelo Dr. Elias Oliveira Lima, médico neurologista e nutrólogo que dirige a Clínica. Ao final de 12 dias, ela recebeu alta do tratamento, sentindo-se tão bem que fez uma viagem de uma semana com o marido e o filho, “começando vida nova”, como afirmou. Voltou ao trabalho e ao tratamento dentário abandonado. Após um ano sem medicamentos, sem dores de cabeça, sem crises depressivas, sem conflitos no lar e no trabalho, mencionou estar feliz “como nunca antes”. Mantém o acompanhamento psicoterápico que lhe tem sido fator de crescimento pessoal.

O que revela esse relato? Esse e tantos outros registros de cura de distúrbios psicoemocionais a partir da limpeza do organismo constituem-se evidência eloqüente da interação e completa interdependência entre corpo e mente. Mostra também que os hábitos de vida, principalmente alimentares, a falta de sono, que depaupera agressivamente o sistema nervoso, e a falta de exercícios são os grandes conspiradores contra a integridade psicoemocional.

O Espírito de Profecia diz: *“Os órgãos digestivos desempenham parte importante na felicidade de nossa vida. Pessoas que têm azia possuem, em geral, má disposição. Tudo parece ser-lhes contrário e eles são inclinados a tornarem-se mal humorados e irritáveis.” CSRA, pág. 112.*

*“A variedade de alimentos numa mesma refeição produz indisposição. Criam-se perturbações mediante combinações impróprias de alimentos, há fermentação, o sangue fica contaminado e o cérebro confuso.” CSRA, pág. 110.*

O corpo prejudica o cérebro e, ato contínuo, o cérebro prejudica o corpo. *“Muito íntima é a relação que existe entre a mente e o corpo. Quando um é afetado, o outro se ressentido. O estado da mente atua muito mais na saúde do que muitos julgam. Muitas das doenças sofridas pelos homens são resultado da depressão mental. Desgosto, ansiedade, descontentamento, remorso, culpa, desconfiança, todos tendem a consumir as forças vitais e a convidar a decadência e a morte.” CBV, pág. 241.*

À essa altura, parece estar bem claro, para quem se imaginava perfeitamente saudável até antes desta leitura, que é tempo de rever seus conceitos. Para que o organismo seja verdadeiramente saudável, permitindo a morada do Espírito Santo, faz-se necessário urgentemente submetê-lo a um processo de







# O Jejum Terapêutico

Para se ter a idéia correta do benefício terapêutico do jejum, é necessário entender o METABOLISMO, um conjunto de transformações químicas que se processam no organismo, mantendo a vida. Pois bem, o metabolismo possui duas fases principais:

## Anabolismo

Assimilação, construção de moléculas complexas a partir de moléculas simples.

## Catabolismo

Processo inverso, incluindo a eliminação dos resíduos e os excessos dos materiais necessários à composição orgânica, como a uréia e outros.

As estruturas de que o organismo dispõe para eliminação constituem-se da pele (suor) e órgãos que compõem os sistemas respiratório, digestivo e urinário.

É interessante observar que um organismo intoxicado, com o sistema urinário comprometido, vai buscar uma derivação da eliminação tóxica como a pele, por exemplo, gerando problemas dermatológicos os mais diversos.

Dizia o grande médico português, Dr. José Lyon de Castro: *“O suor, as fezes, a urina e as excreções das mucosas reúnem matérias residuais e tóxicas cuja presença no sangue e tecidos, além de certos limites, é causa das mais variadas enfermidades, com classificações diferentes, mas com a mesma origem: substâncias tóxicas. Em medicina natural, a eliminação das toxinas é fundamental para a cura do doente.”*



Assim sendo, como acelerar ou voltar o organismo a um processo de limpeza, buscando de modo rápido livrá-lo de grande parte dos agentes corrosivos que o bloqueiam, enfraquecem e destroem? Com o procedimento natural que Arnold Ehret chamou de *“maravilhosa cirurgia da natureza, sem bisturi”*: o jejum.

É necessário esclarecer, desde já, que esse jejum não é a suspensão total de comida e água que alguns fazem, como se fosse uma penitência. A começar da noite anterior, para que não haja uma “janta” abarrotando o estômago e estragando o benefício do jejum, deve-se tomar sucos apenas durante um ou dois dias. Não é aconselhável passar do almoço do terceiro dia. Usar sucos puros, de frutas ou vegetais (intercalar, jamais misturar), de três em três horas, sem adoçar, obviamente, pois estamos promovendo uma limpeza. Tanto que a água deve ser o ingrediente constante, a cada hora.

**E como se efetua essa cirurgia natural? Ela ocorre em todas as áreas do corpo humano, que, sem o dispêndio da energia exigida pela digestão, aliviado da agressão representada por um regime alimentar carregador de entupimentos, putrefações e depósitos venenosos, aciona seus mecanismos de defesa. Através da corrente sanguínea, respiração, suor, urina e fezes, promovem uma verdadeira desintegração de escórias e toxinas.**

## Pare! Medite e ore.

Você já praticou esse jejum terapêutico?

Leia novamente a parte acima, que está em destaque. Fale para o Espírito Santo, sem esconder nada, se está ou não cuidando devidamente do templo em que Ele habita. Esse tipo de conversa com Deus nem sempre confortável, mas é necessária, porque mudar para melhor só é possível pela intervenção direta do Espírito Santo. Combine com Ele quando você vai começar. Deus o ama e quer comunicar-Se com você sem ruído ou interferência de doenças e outros empecilhos.

Você perceberá os primeiros sinais dessa mobilização orgânica, como um gosto amargo, mau hálito, urina escura, forte odor na transpiração. Poderá sentir ainda tonturas, náuseas, dores, sintomas de enfermidades que imaginava curadas e fadiga, com sonolência durante o dia e insônia à noite. Procure relaxar, exercitar-se levemente e repousar ao máximo. É disso que seu corpo mais necessitará. Ele será por alguns dias um vulcão em erupção. Ajude-o, se suas evacuações são menos que três ao dia, utilizando, ao

final da tarde, antes da última refeição, algum recurso para limpeza intestinal, como um simples supositório indicado para desobstruir antecipadamente as vias mais sobrecarregadas, pois as eliminações tóxicas via intestinos formam gases que produzirão muito mal-estar se forem retidos.

Longe de pretender assustar, busca-se aqui situar de forma ampla um quadro geral para evitar surpresas desagradáveis. Poderá ocorrer apenas uma ou outra das sensações mencionadas, uma vez que são proporcionais ao grau de impurezas presentes no organismo. Quanto mais depósitos retidos, maior incômodo para eliminá-los. Muitas pessoas acham que ir ao vaso sanitário uma única vez ao dia é “normal”. Pode até ser o usual, porque a maioria das pessoas são sedentárias e sofrem de séria obstipação intestinal (prisão-de-ventre), sem suspeitar. Após cada refeição, deveria ocorrer um processo de eliminação. Isso é fisiologia, e é denominada reflexo gastrocólico.

Deve ficar bem claro que estas instruções são para pessoas que estão em boas condições, mas sentem que precisam melhorar os hábitos de vida para ter plena saúde. Se alguém está doente, deve procurar um médico. É bom lembrar que, em nosso caso, estamos partilhando um jejum de sucos que hidratam o organismo e, sendo de frutas ou vegetais crus, carregam para a circulação sanguínea nutrientes que a vitalizam. A plena saúde está intimamente ligada ao bom sangue e à boa circulação.

#### **Pare! Medite e ore.**

Devo cuidar da minha saúde somente quando percebo que estou doente? Converse com Deus sobre isso. É prudente cultivar hábitos que você sabe que prejudicam a saúde que Deus lhe dá? Você quer mudar ou melhorar seu estilo de vida? Mudar ou melhorar em quê? Abra seu coração à Pessoa do Espírito Santo. Ele está aí, ao seu lado e, com certeza, vai abençoá-lo. Quer a bênção? Então peça.

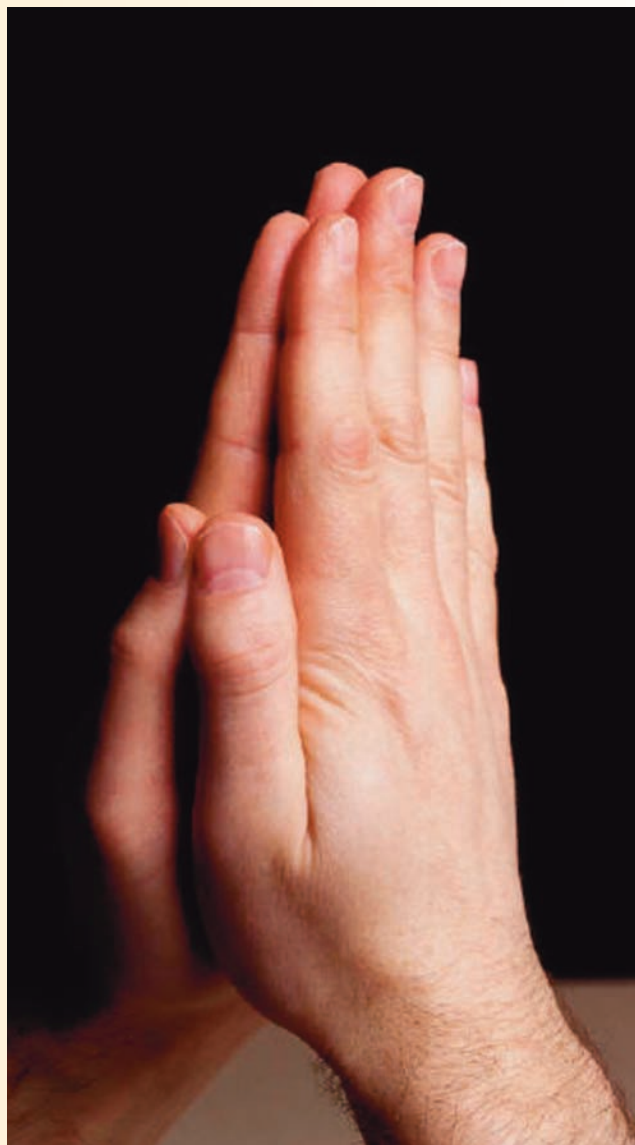
Além da extraordinária limpeza e revitalização orgânica, no entanto, essa experiência conduz a outros resultados benéficos, como o desenvolvimento da força de vontade para livrar-se dos vícios alimentares, liberação da energia vital obstruída e ampliação do percentual de assimilação dos alimentos.

Por vícios alimentares entenda-se não só alimentos nocivos em quantidade e qualidade, mas o número de vezes em que se ingere comida durante o dia, sobrecarregando o estômago e gerando problemas gástricos. Aliás, as pessoas que sempre condescen-

deram com o apetite não podem imediatamente ter prazer em um regime simples, saudável e nutritivo. No século passado, já advertia Ellen G. White em seu livro *Conselhos Sobre o Regime Alimentar*: “*Seu paladar está tão pervertido que não têm apetite para um regime de frutas e verduras. Se não podem, a princípio, sentir prazer em alimentos simples, devem JEJUAR até que o possam. Esse jejum se lhes demonstrará de maior benefício do que remédios, pois o abusado estômago encontrará o descanso de que há muito vinha necessitando, e a verdadeira fome pode ser satisfeita com um regime simples... A perseverança no procedimento correto quanto a comer e beber logo tornará saboroso o alimento saudável.*” – CSRA, pág. 190.

#### **Pare! Medite e ore.**

Está assombrado? Está com vontade de orar? Então, ore. Pode perguntar ao Espírito Santo. Ele será o seu professor durante a madrugada.





Uma advertência importante: a pessoa que faz um jejum tem sensações de mal-estar. Geralmente, esse indivíduo e seus familiares atribuem isso à falta de alimento, mas é bem conhecido, nas clínicas especializadas, que os pacientes que jejuam estão mais fortes no sétimo do que no segundo dia. Essa é uma prova de que a vitalidade não depende tanto do alimento quanto da circulação sem obstruções. É claro que essa experiência de agora é bem mais simples, mas não menos eficaz. O aumento da vitalidade virá, por certo.

Finalmente, há o aspecto em que todos os que passaram pela experiência são unânimes: o pensamento clareia e o raciocínio se torna ágil. Isto se deve também ao fato de que o cérebro, embora represente apenas 2% do corpo humano, deve receber 20% da circulação sanguínea e, conseqüentemente, oxigênio. Se você tornar seu sangue puro, o resultado aparecerá. Desfrute dos bons resultados! Você merece!

*“E assim, se alguém está em Cristo, é nova criatura; as coisas antigas já passaram; eis que se fizeram novas.” 2 Coríntios 5:17.*

Lembre-se de que para tornar-se limpo por dentro e por fora você precisa andar com Deus todos os dias:

*Consagrei-vos a Deus pela manhã; fazei disso vossa primeira tarefa. Seja a vossa oração: “Toma-me, Senhor, para ser Teu, inteiramente. Aos Teus pés deponho todos os meus projetos. Usa-me hoje, em Teu serviço, permanece comigo, e permite que toda a minha obra se faça em Ti.” Essa é uma questão diária. Cada manhã, consagrei-vos a Deus para esse dia. Submetei-Lhe todos os vossos planos, para que se executem ou deixem de se executar, conforme*

*o indique a Sua providência. Dia a dia podereis entregar às mãos de Deus a vossa vida, e assim ela se moldará mais e mais, segundo a vida de Cristo. – Caminho a Cristo, pág. 70.*

Terminou a Jornada. Agora, tome água... pé no tênis, bamba ou congá (se você é daquele tempo, se não as marcas são outras), e... “Perna, pra que te quero?... Vou caminhar!” Gente de sucesso faz o que deve fazer até se acostumar. Fazendo a Jornada, tomando de 6 a 8 copos de água e caminhando todos os dias você vai chegar ao Reencontro mais saudável, física e espiritualmente. Com uns quilinhos a menos, vai ficar melhor!

Você está se sentindo emaranhado e cheio de problemas? Vá agora à Fonte Ilimitada do Poder.

### O Programa de Deus para hoje:

---

---

---

---

---

---

### A DIFERENÇA É A ORAÇÃO

“A oração é a resposta para cada problema da vida. Ela nos põe em sintonia com a sabedoria divina, a qual sabe como ajustar cada coisa perfeitamente. Às vezes, deixamos de orar em certas circunstâncias porque, a nosso ver, a situação é sem esperança. Mas nada é impossível com Deus. Nada é tão emaranhado que não possa ser remediado, nenhuma relação humana é tão tensa que Deus não possa trazê-la à reconciliação e à compreensão; nenhum hábito é tão profundamente enraizado que não possa ser vencido; ninguém é tão fraco que Ele não possa tornar forte. Ninguém é tão doente que Ele não possa curar. Nenhuma mente é tão obscura que Ele não possa tornar brilhante. Se alguma coisa nos causa preocupação ou ansiedade, paremos de propagá-la e confiemos em Deus por restauração, amor e poder.”

*Review and Herald, 7 de outubro de 1865.*



# Hábitos para Uma Vida Saudável

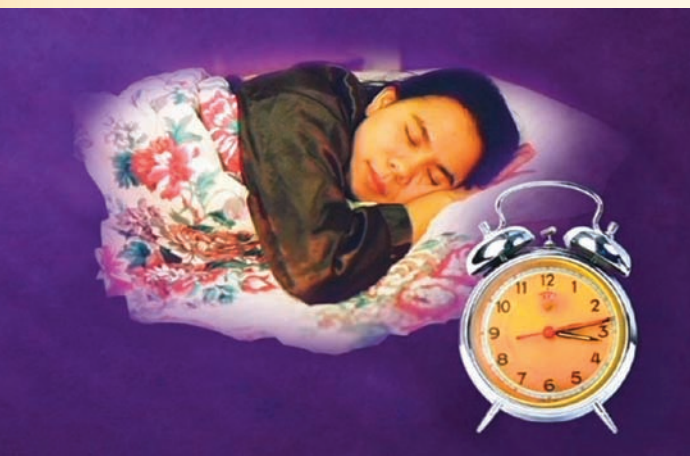
“Amado, acima de tudo faço votos por tua prosperidade e saúde, assim como é próspera a tua alma.” 3º João 2.

Após sete dias estudando a respeito da dimensão física e os danos da vida moderna ao organismo, é razoável supor que você, quer seja um jovem praticante de esportes ou mesmo um adulto cujo corpo ainda não vergou sob o peso de uma dessas doenças, teve seu interesse despertado para um cuidado maior com tudo o que diz respeito à sua saúde. Já está consciente de que bons hábitos nos darão boa saúde e de que não vale a pena viver escravizado pela tirania do corre-corre da vida moderna.

Se os hábitos de vida são definidores de sua condição de saúde numa média de 53%, conforme o que foi visto no primeiro dia da Jornada, é aí que você deve investir. Aqui estão alinhados os cinco pilares que poderão proporcionar a você boa saúde, qualidade de vida e longevidade. Evidentemente, não pretendemos ter a perfeição do decálogo nem são excludentes, como poderá ver pelo último item.

## DORMIR CEDO

Um bom dia começa com uma boa noite de sono. Para as crianças e adolescentes, o assunto do sono é primordial. É nas primeiras horas da noite, se o indivíduo estiver dormindo em quarto escuro, que a



hipófise libera na corrente sanguínea o hormônio do crescimento. Por primeiras horas da noite entenda-se 19h ou no máximo 20h. São muitas as crianças que ficam em frente à TV até altas horas, comendo pipoca ou outras guloseimas que tornam o abdômen



um “bujão de gás” e têm o repouso comprometido pela necessidade de o estômago livrar-se do grande volume de comida em fermentação. Essa tarefa que dura a noite toda, pois o metabolismo é bem mais lento durante o sono, indis põe o sistema nervoso, deixando a criança irritada, agressiva, hiperativa e com grande dificuldade de concentração.

Nos adultos, o quadro não é muito diferente porque, se não precisa mais crescer, há a necessidade de reposição celular. As hemácias, células do sangue, precisam ser totalmente renovadas a cada 120 dias, ou seja, um ritmo de milhões de células a cada dia. Por isso, o horário de dormir não deveria ultrapassar as 21:00 horas.

O Espírito de Profecia menciona, a respeito desse assunto: “As horas de sono que antecedem a meia noite têm o dobro de qualidade das horas da madrugada.”

## CAMINHAR DIARIAMENTE

Muitos adultos contrapõem-se ao argumento médico exposto no item 1, pelo fato de não sentirem sono no começo da noite, portanto, não precisam de tantas horas de sono. Nada mais falso. O que essas pessoas têm, em virtude da falta de exercício, é a deficiência de serotonina e melatonina, hormônios que proporcionam bem-estar e sono adequado.

Quem não anda, não dorme, simples assim. Mesmo o exercício em academias, com seus equipamentos de musculação que parecem concebidos para naves espaciais e deslumbram a juventude, pouco podem fazer pelo sono porque são em sua maioria anaeróbicos. Ou seja, não provocam a revolução metabólica e oxigena-



ção do sangue que uma simples caminhada faz.

### **Pare! Medite e ore.**

Quem não faz caminhada, não dorme com facilidade, e, sem dormir bem...

Você tem levado a sério o incentivo e motivação que temos dado nesses primeiros sete dias da nossa Jornada? Se não, por quê? Fale para o Espírito Santo por que tomou essa decisão.

“Sim, tenho levado muito a sério.” Então, parabéns! Fale para ao Espírito Santo como está se sentindo. As coisas sagradas são santíssimas e devem ser encaradas com muita seriedade. Nosso corpo é santo e é propriedade de Deus; quem destruir o corpo estará comprometendo a parte que lhe cabe na Nova Jerusalém.

Existem dois tipos de fadiga: hipertônica e hipotônica. Muita gente hoje trabalha demais, mantendo a mente sob pressão o dia todo. Quando chega a noite deita-se, mas não consegue dormir. Embora esteja exausto, o indivíduo está com os nervos literalmente à flor da pele e essa excitação do sistema nervoso coloca-o em alerta máximo, impedindo qualquer forma de repouso. Esta é a fadiga hipertônica.

Por outro lado, o trabalhador braçal volta para casa após um dia na lavoura ou em trabalho físico ao ar livre e, mal toma banho e come alguma coisa, dorme facilmente. Esta é a fadiga hipotônica, predominantemente muscular. Como ter fadiga hipotônica mantendo trabalho sedentário? Caminhando todos os dias. Se quiser, faça outros exercícios em outros

horários, mas habitue-se, assim que despertar pela manhã ou voltar do trabalho, a calçar o tênis e sair para caminhar.

*“O ar puro contém vida e saúde. Ao ser inspirado, tem efeito revigorante em todo o organismo.” (White, 1903)*

### **REFEIÇÕES: METADE COM ALIMENTOS CRUS**

Os chamados tempos modernos trouxeram muitas mudanças para os moradores das cidades. Uma que se mostra grandemente prejudicial à saúde é a mudança alimentar. Como não há tempo pela manhã, a pessoa sai de casa sem comer direito. Na verdade, o problema começa com o jantar, à noite, ainda não digerido, como explicado no item referente ao sono. No meio da manhã, vem a fome e apela-se para um lanche aparentemente inocente: biscoitos, salgadinhos, refrigerantes.

Ao meio-dia, o tempo exíguo impõe uma refeição indigna: fast-food na lanchonete da esquina ou praça de alimentação do Shopping. Perto do final da tarde, um lanche, porque ainda há horas de trabalho e é longa a volta para casa ou estudo à noite. Finalmente, em casa, a janta, com tudo o que sobrou do almoço. Esse esquema é “suicida”, não só pelo excesso de carboidratos refinados, proteína e gordura animal, como pela falta de vitaminas, sais minerais e fibras, imprescindíveis como reguladores de todas as ações do metabolismo orgânico.

### **Pare! Medite e ore.**

O que diz o sexto mandamento? “Não matarás.” Você está se matando? Como vimos no segundo dia de nossa Jornada, Deus quer que você viva mais e melhor, e isso é possível. Fale sobre esse assunto agora com o Espírito Santo; não deixe para tratar disso somente quando estiver num hospital, numa situação mais delicada. Ele vai ajudá-lo a efetuar a mudança.

Decida-se hoje a prover alimento saudável para seu corpo e comece por usar em suas refeições 50% de alimentos crus, vivos, carreadores da seiva rica do solo e de outros benefícios naturais, como a energia solar, para o fortalecimento e bom funcionamento de suas células. Use frutas pela manhã, hortaliças cruas no almoço e exclusivamente frutas na refeição noturna.

Pela manhã e ao meio-dia, acrescente alimentos integrais e proteínas de origem vegetal, vantajosas e isentas de colesterol. Isso lhe dará sono regular, boa memória, raciocínio e uma qualidade de vida que você poderá começar a comprovar antes que terminem estes quarenta dias de estudo.



## INTERVALOS: SÓ LÍQUIDOS

Poucos se dão conta do principal motivo pelo qual se recomenda a ausência de alimentos sólidos nos intervalos entre as refeições. Todos os órgãos do corpo precisam de descanso. Por mais incrível que possa parecer, até o coração “descansa”. No momento de contração (sístole) o esforço muscular é imenso, para que o sangue atinja todas as partes do organismo. No momento seguinte, no entanto, esse poderoso órgão relaxa e recebe o sangue venoso de volta. Ou seja, tempo de descanso igual ao tempo de esforço.

O estômago também deveria trabalhar assim. Após receber a refeição, esse órgão, que parece uma betoneira, exerce atividade durante 2 a 3 horas promovendo a digestão do alimento, transformando o que era sólido, quebrado apenas pela mastigação, em um líquido rico em nutrientes que envia para absorção intestinal. Nesse momento, exausto, deveria descansar por tempo igual ao trabalho, recebendo única e exclusivamente água em grande quantidade e sucos naturais, sem adoçar, para lavá-lo, literalmente, e manter a hidratação essencial às funções dos intestinos.

Uma refeição estaria assim distanciada da outra por um período de cinco a seis horas. Isso é totalmente recomendável para quem deseja economizar a própria energia e promover o bom desempenho dos sistemas digestivo, urinário e circulatório. Não é isto o que acontece no dia-a-dia da maioria das pessoas. Não descansando, o estômago acabará entrando em um processo de exaustão total e inflamação crônica que gerará dores de cabeça. Na verdade, são “avisos” de que algo está errado no funcionamento do órgão. O aviso será prontamente anulado com um analgésico, mas a situação irá se agravar. Com o passar do tempo, a cefaléia irá tornar-se grave e crônica, passando a constituir-se na enxaqueca. Ela continuará sendo tratada com medicamentos para a cabeça e, por não se atacar a causa, não se resolverá, permanecendo o conceito de “incurável” para uma enfermidade cuja solução é tão simples: substituir os lanches e merendas por água e sucos e o jantar por frutas.

## ESPAÇO PARA VOCÊ

Os quatro itens anteriores constituem-se numa base sobre a qual você poderá melhorar de forma significativa sua saúde física, que é o alvo desta seção. No entanto, seriam os aspectos emocionais, familiares e profissionais tão importantes para o êxito na vida? As outras seções tratarão disso, porém, como este é um momento de mudanças, de assumir novos propósitos para uma vida vitoriosa, escolha uma das perguntas a



seguir, buscando definir onde está o seu ponto mais vulnerável – aquele ponto que, de tanto gerar dificuldades, tornou-se o ponto da discórdia, a pedra de tropeço, um prejuízo para a sua imagem pessoal, o seu grande defeito, afinal. Feito isso, determine-se a fazer algo, a construir um hábito que venha de encontro com essa característica negativa sua, substituindo-a ou anulando-a, completamente. Utilize as linhas no final para registrar seu novo hábito e siga-o, sendo fiel a você mesmo e, com ajuda de Deus, vença!

### 1. TRABALHA SEM ALEGRIA?

Faça algo de que goste ou aprenda (urgentemente) a gostar do que faz. Frustração pode fazer você adecer.

### 2. NÃO SABE RELAXAR?

Se você vive tenso, com medo de errar, de se expor, aprenda a rir de si mesmo – esta é a suprema maturidade.

### 3. PREOCUPA-SE MUITO COM VOCÊ MESMO?

Não há quem goste de viver com alguém que exige atenção todo o tempo para si. Saia do casulo e faça alguma coisa por alguém que necessite de você. Isso lhe trará alegria de viver.

#### 4. USA MUITOS MEDICAMENTOS?

Não há saúde na farmácia. Assumir este programa completamente proverá para você esse dom precioso. Faça a sua escolha!

#### 5. ESTÁ SEMPRE ATRASADO?

Quem deseja “abarcara o mundo com as pernas” conseguirá apenas fazer um bocado de coisas incompletas, deixando uma esteira de insatisfação atrás de si. Entenda que as atividades demandam mais tempo do que imagina. Comece cumprindo o horário do compromisso mais importante de cada dia. Faça menos coisas e faça-as bem feitas.

### Meus Novos Hábitos

---

---

---

---

---

---

---

“Tudo que te vier às mãos para fazer, faça-o conforme as tuas forças.” *Eclesiastes 9:10.*

Lembre-se de que para desenvolver hábitos de vida saudáveis o segredo é:

*Consagrei-vos a Deus pela manhã; fazei disso vossa primeira tarefa. Seja a vossa oração: “Toma-me, Senhor, para ser Teu, inteiramente. Aos Teus pés deponho todos os meus projetos. Usa-me hoje, em Teu serviço, permanece comigo, e permite que toda a minha obra se faça em Ti.” Essa é uma questão diária. Cada manhã, consagrei-vos a Deus para esse dia. Submetei-Lhe todos os vossos planos, para que se executem ou deixem de se executar, conforme o indique a Sua providência. Dia a dia podereis entregar às mãos de Deus a vossa vida, e assim ela se moldará mais e mais, segundo a vida de Cristo. – Caminho a Cristo, pág. 70.*

Aqui terminamos a primeira parte da Jornada, mas a prática deve continuar até a volta de Cristo. Os próximos 32 dias serão decisivos para que esses hábitos se incorporem definitivamente ao seu estilo de vida.

Terminou a Jornada? Agora, tome água... pé no tênis, bamba ou conga e... “Perna, pra que te quero?... Vou caminhar!” Gente de sucesso faz o que deve fazer até se acostumar. Fazendo a Jornada, tomando de 6 a 8 copos de água e caminhando todos os dias, você vai chegar ao Reencontro mais saudável, física e espiritualmente. Com uns quilinhos a menos, vai ficar melhor!

Você está se sentindo tenso e preocupado?

Vá agora à Fonte Ilimitada do Poder.

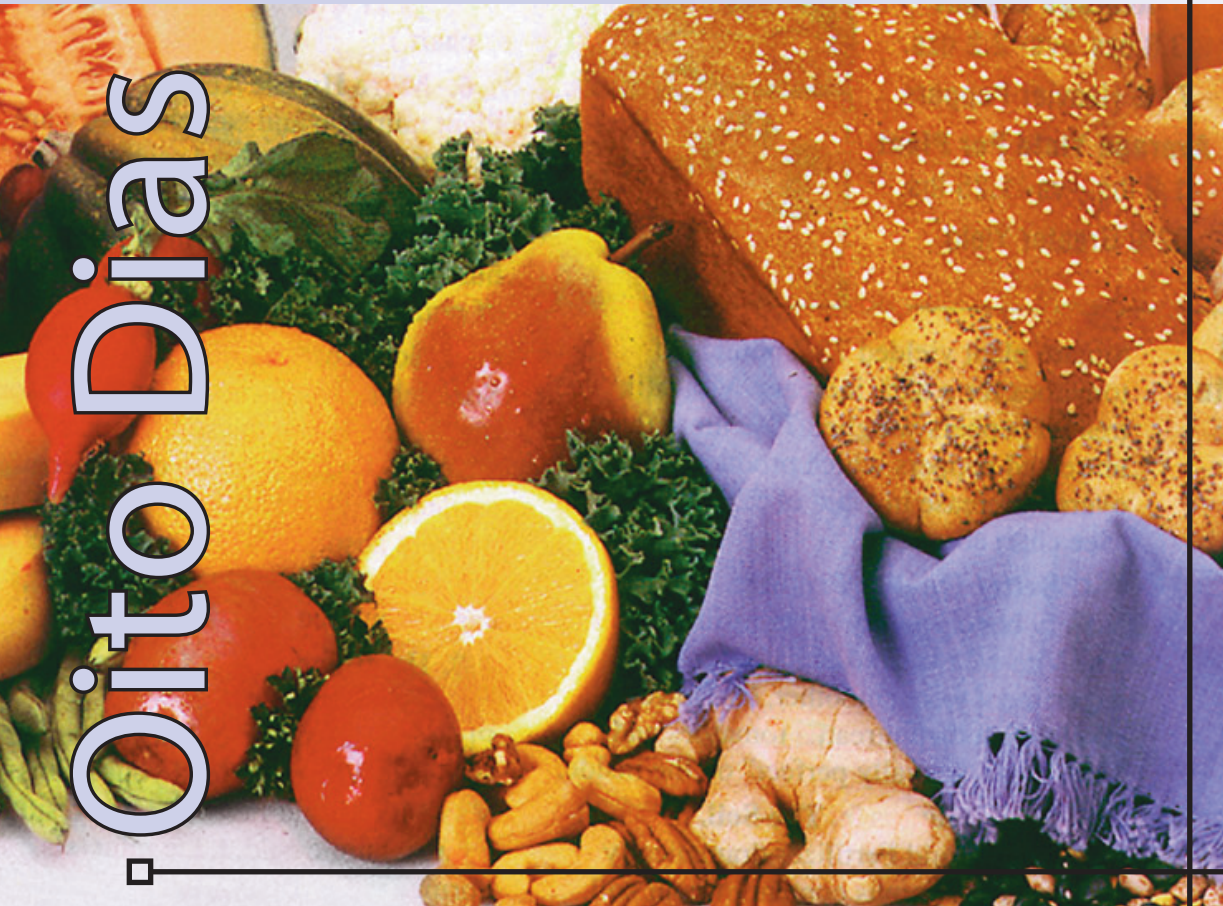
### A DIFERENÇA É A ORAÇÃO

“A oração é a resposta para cada problema da vida. Ela nos põe em sintonia com a sabedoria divina, a qual sabe como ajustar cada coisa perfeitamente. Às vezes, deixamos de orar em certas circunstâncias porque, a nosso ver, a situação é sem esperança. Mas nada é impossível com Deus. Nada é tão emaranhado que não possa ser remediado, nenhuma relação humana é tão tensa que Deus não possa trazê-la à reconciliação e à compreensão; nenhum hábito é tão profundamente enraizado que não possa ser vencido; ninguém é tão fraco que Ele não possa tornar forte. Ninguém é tão doente que Ele não possa curar. Nenhuma mente é tão obscura que Ele não possa tornar brilhante. Se alguma coisa nos causa preocupação ou ansiedade, paremos de propagá-la e confiemos em Deus por restauração, amor e poder.”

*Review and Herald, 7 de outubro de 1865.*



# Oito Dias



**Para ter Saúde Nutricional**

Parte

**2**



09 - Você é o que Você Come

10 - As Gordurinhas na Infância e Adolescência

11 - Alimentação Natural – Quebrando Mitos

12 - As Cores da Saúde

13 - Amigas Essenciais

14 - Energia Natural e Integral

15 - A Riqueza da Proteína Vegetal

16 - Combinar Alimentos é Fácil?

# Você é o que Você Come

O homem é originariamente vegetariano, como se lê no livro de Gênesis, capítulo 1, verso 29: “Disse Deus ainda: Eis que vos tenho dado todas as ervas que dão semente e se acham na superfície da terra, e todas as árvores em que há fruto que dê semente; isso vos será para mantimento”.

Pode-se perceber claramente, portanto, a recomendação dAquele que criou o ser humano para que utilizasse uma alimentação constituída de hortaliças, cereais, frutas e sementes.

## NA INFÂNCIA

O ser humano é formado de pequenas unidades funcionais denominadas células, que ao longo do tempo multiplicam-se fazendo o corpo desenvolver-se até chegar à idade adulta. Nos primeiros seis meses de vida, o bebê dobra seu peso e, para isso, alimenta-se exclusivamente do leite materno; pelo menos deveria ser assim. A introdução de alimentos diferentes antes da fase indicada é imprópria, pois o corpo das crianças ainda não está pronto para receber farinhas e engrossantes que provocam aumento de peso e problemas respiratórios, entre outros.

Após os seis meses, a criança deve receber novos alimentos, de forma lenta e gradual, iniciando com sucos de frutas doces, seguindo-se os sucos ácidos diluídos, sopas e purês. Em seguida, com o aparecimento dos dentes, vêm os alimentos rígidos. Nessa fase, a criança passa a ter as refeições em horários mais esparsos, sentada à mesa juntamente com os pais, copiando



o modelo alimentar que eles praticam, ou o modelo que elas observam em outras pessoas.

Cada célula do corpo humano é formada a partir dos nutrientes contidos nos alimentos. A implantação de um estilo de vida saudável começa ainda nessa fase da vida, através dos alimentos ingeridos em cada refeição. A qualidade de vida tem relação direta com o tipo de alimentação que se come. A forma de cada pessoa comer influencia no funcionamento do corpo, oferecendo condições para o surgimento de doenças na idade adulta ou até mesmo antes.

## Pare! Medite e ore.

A maneira como alimentamos os nossos filhos vai determinar a saúde que eles terão quando adultos. Que tipo de alimento você tem levado para alimentar seus filhos? Tem adquirido o que é saudável ou tem introduzido em seu lar alimentos impróprios? Em oração, apresente esse assunto a Deus. Fale para o Espírito Santo do seu desejo de mudança. Pense quão importante é ver os filhos com saúde e com disposição para buscar a Deus diariamente.

## COMO SE ALIMENTAR

Ninguém pode negar o desenvolvimento da indústria de alimentos, com sua capacidade de produção, estoque, oferta de cores, sabores e aromas, mas também não podemos nos esquecer de que a humanidade viveu durante séculos com alimentos naturais, em boas condições de vida, e que muitas doenças comuns nos dias atuais, não existiam. Não é de hoje que os homens insistem em “*tentar a Deus nos seus corações, pedindo alimento que lhes fosse do gosto.*” Salmo 78:18.

Parece que o ser humano se esquece do plano original do Criador, trocando-o por alimentos alterados em seu sabor original e realçados nas cores e aromas por recursos artificiais, não importando o preço que pagarão por isso no decorrer da vida.

É do conhecimento das pessoas a necessidade de comer devagar, em ambiente tranquilo, mastigando bem os alimentos. Coloca-se o meio ambiente, a correria e a falta de tempo como responsáveis pela impossibilidade de executar esse processo. No entanto, a cena comum de todo dia, em que a criança é incentivada a comer rapidamente para não atrasar o pai ou não perder o transporte para a escola, passa despercebida. E ainda se espera, como resultado, um adulto com tempo para comer.

“Dize-me com quem andas, e te direi quem és” é um adágio popular. Poderíamos parafraseá-lo afirmando: “Dize-me o que comes, e te direi como é a tua saúde.”

O estado de saúde das pessoas tem relação íntima com o alimento utilizado, a forma de seu preparo e consumo. Na sociedade atual, existe uma grande cobrança estética; mas a opção por dar praticidade pelo alimento industrializado tem superado o enfoque da saúde e bem estar. Jovens que passam quase todo o tempo na frente do computador beliscando salgadinhos estão vivendo em condições favoráveis para o desenvolvimento de doenças, como a obesidade, anemia, diabetes, obstipação intestinal e subnutrição.

### **Pare! Medite e ore.**

Obesidade, anemia, diabetes... Essas doenças estão presentes em você e sua família? Qual é a causa? Este é momento para o enfrentamento. Sem receio, fale com Deus a respeito do assunto. Acredite! Ele pode ajudá-lo a encarar e mudar essa realidade. Apresente agora ao Espírito Santo o seu problema.

### **GRUPOS ALIMENTARES**

Para usar bem os alimentos, convém conhecer um pouco de suas funções. Os alimentos são classificados em três grandes grupos, de acordo com sua constituição e seu papel dentro do organismo.

#### **Alimentos reguladores**

Como o próprio nome identifica, esse grupo é constituído por alimentos que apresentam a função reguladora dos diversos processos orgânicos, desde a digestão até a síntese de nutrientes essenciais à vida. Esses alimentos são ricos em vitaminas, sais minerais, água e fibras. São as frutas e as hortaliças.

#### **Alimentos energéticos**

Esse grupo é formado por alimentos ricos em glicídios, fornecedores de energia para o movimento e a realização dos processos orgânicos. São os cereais, as raízes feculentas, o mel, o melaço, a rapadura e o açúcar. Os lipídios, conhecidos como gorduras e óleos, também fazem parte desse grupo.

#### **Alimentos construtores**

Esses alimentos são ricos em proteínas, que têm o papel de construir o corpo. São essenciais nas fases de crescimento e desenvolvimento, como a infância, adolescência, gestação e amamentação. Nesse grupo, estão as leguminosas e oleaginosas (feijões e castanhas, respectivamente), ovos, laticínios desnatados e os concentrados à base de soja.

### **PRATO COLORIDO**

Existem muitas regras de alimentação saudável, mas

há uma regra básica que costumamos usar para meus pequenos e grandes pacientes: "Alimentação saudável é alimentação naturalmente colorida. Portanto, olhe para seu prato. Ele estará equilibrado se estiver como o desenho de uma criança, cheio de cores." Preferencialmente, metade dele preenchido pelos alimentos de origem vegetal, oferecendo abundante quantidade de fibras, vitaminas e sais minerais. Isto vale para todas as refeições. No jejum, use frutas. No almoço, comece com uma salada de hortaliças. No jantar, uma leve refeição à base de frutas ou hortaliças. Nos intervalos, use água e sucos de frutas.

### **Pare! Medite e ore.**

Você tem levado a sério esse assunto? Ou acha que isso não é espiritual e que não é tão importante? O seu corpo é sagrado. Ele é o templo do Espírito Santo. O assunto é mais sério do que imaginamos. Diante da Trindade, no silêncio desta madrugada, leve a Deus essa questão em oração.

### **LEMBRE-SE DESTAS DICAS**

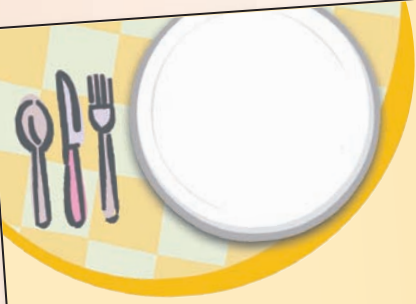
#### **Como ter um resultado completo na sua alimentação:**

- Coma um alimento de cada grupo nas refeições principais.
- Varie as cores das hortaliças e frutas a cada dia.
- Coma alimentos crus em todas as refeições.
- Faça as refeições em horários regulares.
- Mastigue bem os alimentos.
- Use muito líquido entre as refeições.
- Coma alimentos integrais.





## Cardápios - Sugestões

- 
1. Almôndegas de castanha + macarrão integral + ervilha cozida.
  2. Bolinho de cenoura + purê de aipim + feijão verde (sem arroz).
  3. Charutinho de couve+ arroz integral + vagem com milho verde.
  4. Cozido de grão de bico com verduras e pirão (sem arroz).
  5. Rocambole de arroz com palmito + lentilha + couve refogada.
  6. Risoto de arroz integral + purê de grão de bico + chuchu ao molho branco.
  7. Lasanha de acelga com ricota + arroz integral+ purê de abóbora.
  8. Torta salgada de palmito + arroz integral + feijão verde.
  9. Abobrinha recheada com ricota + macarrão integral + ervilha.
  10. Sufê de chuchu + arroz integral+ feijão de corda.

## Receitas

### Almôndegas de castanha

1 xícara de castanha de caju triturada no liquidificador

2 xícaras de farinha de rosca

2 ovos

1 cebola ralada

Sal

Água suficiente para modelar

*Modele as almôndegas e leve para assar em forma untada. Prepare um molho de tomate de sua preferência e coloque sobre as almôndegas.*

### Estrogonofe de palmito

400 gramas de palmito

3 tomates sem casca e sem semente

1 cebola ralada

2 dentes de alho amassados

Azeite de oliva

1 pote de iogurte natural ou 1/2 copo de leite de coco

2 colheres de sopa de farinha de trigo ou amido de milho

*Dissolva o amido de milho ou a farinha em um pouco de água com sal. Reserve. Leve o tomate picado junto com a cebola e o alho em uma panela ao fogo brando por 5*

*minutos. Junte o amido dissolvido e mexa até formar um creme. Acrescente o palmito e deixe cozinhar por 5 minutos, mexendo sempre. Desligue o fogo e adicione o azeite de oliva e o iogurte, misturando suavemente.*

### Rocambole de arroz com palmito

2 xícaras de arroz integral cozido

1 xícara de farinha integral

2 ovos

1 copo de iogurte

1/2 copo de óleo de milho

*Leve tudo ao liquidificador e forme uma massa grossa. Unte uma forma e despeje a massa. Leve ao forno para assar por 30 minutos. Prepare o recheio de palmito picado ou couve-flor (ou outro de sua preferência), refogando os temperos e deixando secar bem o caldo. Desenforme a massa, recheie e enrole. Sirva com molho de tomate ou molho branco.*

### Quibe simples

500 gramas de trigo para quibe

1 maço pequeno de hortelã picadinha

1 cebola grande picadinha

1 colher de chá de sal

1 colher de chá de cominho

1 colher de sopa de farinha integral

*Coloque o trigo de molho em bastante água durante meia hora. Escorra e lave bem. Tempere, acrescente a farinha e leve ao forno pré-aquecido em forma untada durante 20 minutos.*

## Bolinho de cenoura

3 cenouras raladas

1 cebola ralada

4 colheres (sopa) de farinha de trigo

1 xícara de coco ralado

1 pires de tempero verde picado

Misture todos os ingredientes, modele os bolinhos e leve ao forno para assar por 20 minutos. Sirva com molho de tomate e cenoura.

**Cada dia do cardápio deve ser acompanhado de dois a três tipos de saladas cruas, temperadas com sal, limão, cheiro verde e azeite de oliva, devendo ser comidas antes dos alimentos cozidos.**

É importante experimentar, como fez Daniel, que por dez dias comeu apenas legumes e bebeu água (Daniel 1: 12 a 15 e 20). Como resultado, Deus o abençoou com saúde, boa aparência, sabedoria e inteligência dez vezes superior aos seus concorrentes na corte da Babilônia. Comece já!

Lembre-se: Nosso relacionamento diário com Deus afeta nosso discernimento em todos os aspectos da vida. Vá á presença de Deus todos os dias, do jeito que você estiver ao se levantar.

*“Queres ficar são”? João 5:6 manda-vos levantar em saúde e paz. Não espereis sentir que estais são. Crede na palavra do Salvador. Ponde vossa vontade ao lado de Cristo. Determinai servi-Lo, e, agindo em obediência à Sua palavra, recebereis forças. Seja qual for a má pratica, a paixão dominante que, devido a longa condescendên-*

*cia, prende tanto a alma como o corpo, Cristo é capaz de libertar, e anseia fazê-lo. Ele comunicará vida aos seres ‘mortos em ofensas’. Efésios 2:1. Porá em liberdade o cativo, preso por fraqueza e infortúnio e pelas cadeias do pecado.” – CBV, pág. 85.*

Terminou a Jornada. Agora, tome água, e... pé no tênis, bamba ou conga e... “Perna, pra que te quero?... Vou caminhar!” Gente de sucesso faz o que deve fazer até se acostumar. Fazendo a Jornada, tomando de 6 a 8 copos de água e caminhando todos os dias, você vai chegar ao “Reencontro” mais saudável física e espiritualmente. Quais as frutas do desjejum desta manhã? Ao final dos 40 dias, todos estaremos melhores e continuaremos melhorando até a volta de Jesus.

Você está sentindo necessidade de reconciliar-se com algumas pessoas? Vá agora à Fonte Ilimitada do Poder.



## A DIFERENÇA É A ORAÇÃO

“A oração é a resposta para cada problema da vida. Ela nos põe em sintonia com a sabedoria divina, a qual sabe como ajustar cada coisa perfeitamente. Às vezes, deixamos de orar em certas circunstâncias porque, a nosso ver, a situação é sem esperança. Mas nada é impossível com Deus. Nada é tão emaranhado que não possa ser remediado, nenhuma relação humana é tão tensa que Deus não possa trazê-la à reconciliação e à compreensão; nenhum hábito é tão profundamente enraizado que não possa ser vencido; ninguém é tão fraco que Ele não possa tornar forte. Ninguém é tão doente que Ele não possa curar. Nenhuma mente é tão obscura que Ele não possa tornar brilhante. Se alguma coisa nos causa preocupação ou ansiedade, paremos de propagá-la e confiemos em Deus por restauração, amor e poder.”

*Review and Herald, 7 de outubro de 1865.*





10° Dia

## Obesidade na Infância e Adolescência

*“Ensina a criança no caminho em que deve andar, e, ainda quando for velho não se desviará dele.”*  
Provérbios 22:6.

A obesidade é uma doença de extensão mundial, que atinge principalmente os países de primeiro mundo e aqueles que estão em fase de desenvolvimento. Caracteriza-se pelo excesso de gordura, que pode ser geral ou localizada. Quando ocorre na idade adulta, é causada geralmente pelo aumento do tamanho das células de gordura. Nos casos de obesidade em crianças e adolescentes, ocorre o aumento do número de

células de gordura e quando eles se tornarem adultos estarão sob maior risco.

Atualmente, a obesidade é considerada um problema de saúde pública, superando a desnutrição e as doenças infecciosas em alguns países e regiões. No Brasil, 40% da população está acima do peso ideal, sendo que 11% são obesos. A obesidade é um fator de risco que expõe as pessoas a outras patologias, como a hipertensão, o diabetes e as cardiopatias.

Essa patologia pode ser influenciada por fatores genéticos, ambientais, psicológicos ou culturais, mas o fator determinante são os hábitos de vida. Segundo a Universidade de Stanford, os hábitos influenciam em até 53% a saúde das pessoas.

**Pare! Medite e ore.**

O estilo de vida acaba fazendo a diferença. Creio que você ainda não se esqueceu dos oito remédios de

Deus, encontrados na da leitura do livro A Ciência do Bom Viver. Você tem usado esses remédios todos os dias? Se não, por quê? Apresente a Deus, em oração, esse assunto. Fale das dificuldades que está enfrentando, peça ao Espírito Santo para ajudá-lo a mudar. Apresente a sua oração e fique esperando. Com certeza, Ele vai lhe responder.

Qual foi a resposta? Escreva abaixo as orientações recebidas.

### A Resposta de Deus:

---

---

---

---

---

---

---

Existem diversos programas de redução de peso, a exemplo das dietas acrescidas de fórmulas medicamentosas que produzem efeito rápido, mas são perigosas pelo efeito depressivo e pela dependência química que podem causar. Outros métodos adotados para o processo são os jejuns, as dietas comerciais e dietas de moda, normalmente restritivas. É o caso da dieta da lua, do abacaxi, da uva, do limão ou da sopa. Esses métodos podem ocasionar redução da imunidade e carência nutricional.

Também podem ser relacionadas as dietas preconizadas pelos spas, que provocam rápida perda de peso, logo depois recuperado com a mesma velocidade pelos seus adeptos.

Nesses casos, as pessoas continuam comendo o que gostam, mas em quantidades menores, ou seja, não há mudanças de hábitos de vida.

O programa eficaz de redução de peso é o que utiliza educação alimentar, exercícios e mudança de hábitos de vida. O sucesso para alcançar o peso ideal só acontece com investimento de tempo, geralmente entre um e dois anos, dependendo do peso atual. É necessário que aconteça uma adaptação do corpo aos novos hábitos alimentares, suplantando o período

estacionário quando não há perda de peso e parece que o esforço e as restrições não estão produzindo nenhum efeito. Mesmo quando se alcança o peso final desejado, é necessário manter o controle alimentar por mais tempo. Há estudos que falam em se manter a dieta por tantos meses quantos forem os quilos a serem perdidos, mesmo que se alcance o resultado antes disso. Por exemplo: Perdeu oito quilos, mantenha então o controle alimentar por oito meses.

Outro fato que pode acontecer geralmente pelo abandono da dieta e do exercício é o “efeito sanfona”, quando o indivíduo recupera o peso perdido. Isto ocorre porque a pessoa não mantém os hábitos adquiridos até que o corpo se adapte ao novo peso, ou seja, até que as células de gordura entendam que a mudança corporal é definitiva.

No caso da criança e do adolescente, o processo de perda de peso é mais amplo e envolve toda a família. Eles não podem sentir-se excluídos. Portanto, recomenda-se que a alimentação da casa seja saudável e, para todos, pobre em gordura saturada e massas. Deve ser rica em frutas, verduras, sucos e alimentos integrais. Os benefícios serão para toda a família.

*Provérbios 24, verso 3, diz para “não cobiçar os delicados manjares, pois são comidas enganadoras”.*

Os alimentos muito elaborados, ricos em açúcar e gordura constituem esta classe de comida. Por outro lado, o alimento criado por Deus, no jardim do Éden, contém todos os nutrientes necessários e com a vantagem de promover a saúde e prevenir doenças como a obesidade.

#### **Pare! Medite e ore.**

Você está usando o alimento original provido pelo Criador? Quando você não puder fazer tudo o que precisa ser feito, faça então o que estiver ao seu alcance. Caso você tenha dificuldade de encontrar esses alimentos onde mora, peça ao Espírito Santo para ensiná-lo a fazer o melhor. Converse com Ele sobre esse assunto agora.

Seguindo essa orientação, devem ser evitados os molhos gordurosos, maioneses e geléias. Deve-se manter a geladeira cheia de frutas, iogurte desnatado e hortaliças. A ênfase deve ser no alimento que pode ser ingerido, procurando oferecer sempre opções saudáveis.

#### **Pare! Medite e ore.**

Você teria coragem de falar para o Espírito Santo o que está agora em sua geladeira? Não entenda mal essa



pergunta, não é para o constranger. É somente para refletir, pois Ele sabe de tudo. Abra o seu coração e diga-Lhe o que pretende fazer de agora em diante.

A atividade física deve ser estimulada e o alimento não deve ser usado como recompensa. Explique por que se deve ou não comer determinado alimento e elogie qualquer progresso. Nunca repreenda a criança nem a critique durante as refeições para que ela não descarregue suas emoções no excesso de alimento.

O exemplo dos pais é uma grande motivação para os pequenos e até mesmo para a fase da adolescência.

*“Ensina a criança no caminho em que deve andar, e ainda quando for velho não se desviará dele.”* Provérbios 22:6.

É importante lembrar que a criança e o adolescente copiam modelos, portanto, o que fala mais alto não é a voz, mas o comportamento dos pais e professores.

Durante a sua formação, o adulto pode ter vivido sob restrições alimentares. Quando tem melhor condição financeira, exagera no comer, podendo ganhar ou não um peso extra. Mas a criança em formação terá suas células de gordura multiplicadas e aumentadas, ampliando as chances do desenvolvimento precoce da obesidade e outras complicações.

A adolescência é uma fase de preocupação com o corpo e aparência. É também quando acontecem as mudanças hormonais. Além disso, o adolescente come para saciar a fome e não relaciona o alimento com saúde, necessidade de nutrientes e desenvolvimento físico. Somado a tudo isso, existe ainda a necessidade de sair do controle familiar, busca de autonomia e identidade pessoal. Um hábito alimentar pode ser usado como forma de contestar a família e ao mesmo tempo ser aceito pela turma.

Nessa fase, tem início o interesse pelo sexo oposto. O adolescente que alcançou esse estágio com peso acima do normal pensa que não vai atrair ninguém. Se, em vez de buscar saída para o problema ele se retrai, permanecendo em casa, na frente da TV, computador, videogames acompanhados de salgadinhos, sanduíches e refrigerantes, o resultado será mais aumento de peso, pois geralmente a baixa auto-estima é compensada no excesso alimentar.

Quando a obesidade infantil está instalada, o envolvimento da família é fundamental, junto ao trabalho do médico e do nutricionista. Algumas estratégias podem ser úteis:

- Estimule a criança a comer nos horários certos e sentada à mesa.
- Cuide para ter alimentos adequados em casa.



- Mantenha todo alimento guardado em armários ou geladeira.
- Planeje as refeições e descarte as sobras.
- Motive a criança a comer devagar, saboreando o alimento.
- Não combine a refeição com outra atividade (assistir TV, por exemplo).
- Não coloque vasilhas com alimentos sobre a mesa, fora das refeições.

Lembre-se: Nossa especialidade é fazer o que não é correto; somente pela comunhão diária com Deus seremos pessoas equilibradas e autênticas. Portanto, a ordem do Mestre é:

*“Queres ficar são? João 5:6 manda-vos levantar em saúde e paz. Não espereis sentir que estais são. Crede na palavra do Salvador. Ponde vossa vontade ao lado de Cristo. Determinai servi-Lo, e, agindo em obediência à Sua palavra, recebereis forças. Seja qual for a má prática, a paixão dominante que, devido a longa condescendência, prende tanto a alma como o corpo, Cristo é capaz de libertar, e anseia fazê-lo. Ele comunicará vida aos seres ‘mortos em ofensas’. Efésios 2:1. Porá em liberdade o cativo, preso por fraqueza e infortúnio e pelas cadeias do pecado.” – CBV, pág. 85.*

Ao final desta Jornada, teremos o “Reencontro”. Será um dia de vitória, louvor, testemunho e gratidão. Portanto, não esqueça de:

- Orar por cinco pessoas amigas ou da família que ainda não são crentes.
- Caminhar diariamente.
- Tomar de 6 a 8 copos de água por dia.
- Dormir de 6 a 8 horas por noite.
- Colocar em prática o que aprender cada dia.

Você está com algum hábito tão enraizado que não consegue vencer? Vá agora à Fonte Ilimitada do Poder.



### **A DIFERENÇA É A ORAÇÃO**

“A oração é a resposta para cada problema da vida. Ela nos põe em sintonia com a sabedoria divina, a qual sabe como ajustar cada coisa perfeitamente. Às vezes, deixamos de orar em certas circunstâncias porque, a nosso ver, a situação é sem esperança. Mas nada é impossível com Deus. Nada é tão emaranhado que não possa ser remediado, nenhuma relação humana é tão tensa que Deus não possa trazê-la à reconciliação e à compreensão; nenhum hábito é tão profundamente enraizado que não possa ser vencido; ninguém é tão fraco que Ele não possa tornar forte. Ninguém é tão doente que Ele não possa curar. Nenhuma mente é tão obscura que Ele não possa tornar brilhante. Se alguma coisa nos causa preocupação ou ansiedade, paremos de propagá-la e confiemos em Deus por restauração, amor e poder.”

*Review and Herald, 7 de outubro de 1865.*



## Alimentação Natural - Quebrando Mitos

*“Guardai-os, pois, e cumpri-os, porque isto será a vossa sabedoria e o vosso entendimento perante os olhos dos povos que, ouvindo todos estes estatutos, dirão: Certamente este grande povo é gente sábia e entendida.”* Deuteronômio 4:6.

Quando falamos em hábitos saudáveis todos pensam em dificuldades, em alimentação deficiente, riscos nutricionais. Na verdade, existem vários mitos e preconceitos em relação à alimentação vegetariana: a alimentação não é saborosa, é mais cara, é incompleta, há pouca variedade de alimentos, não podemos viver sem carne ou leite, enfim, que essa é uma alimentação “de risco”. Todos esses são conceitos equivocados e são também comprovadamente falsos.

O que diz a sabedoria divina? Onde está o nosso entendimento? Estamos sendo reconhecidos como gente sábia e entendida?

Vamos começar pelo preconceito de que “não podemos viver sem leite”. Para início de conversa, cada espécie tem a fase para alimentar-se de leite, passando depois a outros tipos de alimentos à medida que os seres se desenvolvem. Só o ser humano insiste

em continuar usando leite, e de outra espécie, após a fase de amamentação. Isto ocorre por hábito e não por necessidade, pois os diversos alimentos que ingerimos contêm proteína e cálcio de forma suficiente a atender nossas necessidades.

O medo da falta desses nutrientes é totalmente infundado para aqueles cuja alimentação é constituída de vegetais, principalmente cereais integrais e hortaliças verdes. Além disso, a digestão do leite exige a presença de bactérias existentes no trato gastrointestinal de bebês e crianças, cuja quantidade vai sendo reduzida à medida que crescem, tornando inviável o completo aproveitamento do leite. Sendo assim, caso haja uso de laticínios, é aconselhável que seja na forma de iogurte para o melhor metabolismo e absorção pelo organismo.

Quanto à idéia de não podermos viver sem carne, seria desacreditar da orientação divina sobre o alimento ideal ser o de origem vegetal. *“E disse Deus ainda: Eis que vos tenho dado todas as ervas que dão semente e se acham na superfície de toda a Terra, e todas as árvores em que há fruto que dá semente; isso vos será para manutenção.”* Gênesis 1:29.

Em nossos dias, há um grande movimento em favor do vegetarianismo, em revistas, pela televisão e sites da Internet. Além disso, temos a própria história da humanidade, individual e coletivamente, apontando





para os benefícios dessa alimentação. Isso podemos ver nos povos indianos, chineses, vietnamitas, cuja alimentação é baseada em cereais, frutas e vegetais em geral.

O povo indiano, conhecido pela sua índole pacifista, teve como exemplo maior o líder Mahatma Ghandi, responsável por uma mudança na história mundial. Entre os chineses, observamos uma grande nação em número, capaz de se sustentar graças ao consumo de dois grãos: arroz e soja, a ponto de convencer outros povos da riqueza desta leguminosa. Os vietnamitas venceram uma guerra contra os Estados Unidos, nação com o maior avanço tecnológico do mundo, alimentando-se basicamente de arroz e frutas. Esses povos têm outras religiões e, no entanto, vivem a realidade determinada pelo Criador há seis mil anos no passado. Tudo isso, sem carne.

Quanto à variedade, esse é o argumento mais fraco de todos. Quem se alimenta de modo onívoro, geralmente consome carnes e cereais refinados. Pão pela manhã, feijão, arroz e carne no almoço e jantar semelhante a uma das duas refeições, acrescentando sopa. Usam refrigerantes e lanches rápidos e, quando tomam sucos, são industrializados e engarrafados. Pensam que comem frutas e vegetais, mas estão longe do ideal preconizado pela Organização Mundial de Saúde que recomenda nove porções de vegetais por dia, entre frutas e hortaliças.

Os vegetarianos usam abundante quantidade de frutas, hortaliças, folhosas ou não, cereais integrais, raízes, sementes, o que lhes oferece uma variedade maior. Nesse caso, a oferta de nutrientes, como vitaminas, sais minerais e proteína são de superior qualidade. Os alimentos de origem vegetal oferecem tudo que o ser humano precisa para ter uma alimentação saudável, completa e equilibrada.

#### **Pare! Medite e ore.**

Você fica incomodado quando esse assunto é abordado? Como pode perceber, o regime vegetariano é um dos hábitos que deveria ser adotado por todo aquele que quer ter melhores condições de saúde. Tendo boa saúde, você poderá fazer mais pela causa do Evangelho e terá mais clareza de pensamento. Você é vegetariano? Se não, por quê? Fale para o Espírito Santo a respeito de suas dificuldades para adotar essa recomendação.

Caso prefira uma margem de segurança maior, adote a alimentação ovo-lacto-vegetariana, lembrando de usar ovos sem hormônios e não cometer excessos nos

dois primeiros itens: ovos, no máximo, duas vezes por semana; e laticínios, só desnatados. Nos casos de intolerância ou alergia, prefira o leite de soja, desenvolvido inicialmente por um médico adventista na China, na década de 70. O Dr. Harry Miller foi cirurgião e missionário, e até os 90 anos trabalhou como consultor para a Organização Mundial de Saúde.

O sabor da alimentação natural é bem diferente do sabor dos alimentos cárneos e vai levar um tempo para você se acostumar com o sabor suave das frutas e hortaliças. Aproveite para fazer um jejum de sucos e use bastante água nos intervalos, limpando suas papilas gustativas e familiarizando-as com os novos sabores.



#### **Pare! Medite e ore.**

Faltam 29 dias para o “Reencontro”. Gostaria de fazer um teste, adotando a dieta vegetariana até nosso próximo encontro? Quem sabe, você passa a apreciá-la e poderá ser um vegetariano em definitivo. Fale agora com Espírito Santo sobre isso. Ele vai ajudá-lo a tomar a decisão correta.

Prepare alimentos de forma simples e abuse dos temperos, como alho, cebola, tempero verde em geral e cominho, se não houver intolerância.

Quanto ao custo dessa alimentação, se você a considera realmente mais cara, eu ousaria fazer a pergunta de Eunice Leme: “Então Deus errou desde o princípio?” A sabedoria deve ser usada ao preparar a refeição, considerando a região do país que o produz e a época do ano. Na Região Nordeste do Brasil, a comida deve ser baseada em produtos locais, como o milho e a castanha de caju. Se for no Sul, o pinhão é mais comum, e no Norte, use a castanha-do-pará, ou castanha-do-brasil, como é conhecida no exterior. A mandioca pode ser encontrada em toda a América do Sul, apenas com denominações locais, como macaxeira (PE) e aipim (BA), mandioca e guacamote



nos países hispânicos. Assim também é o caso do milho ou maiz. A dupla “feijão com arroz” é fantástica, sustentou-nos por tantos anos e agora vem sendo abandonada pela população brasileira com prejuízos à saúde. Mantenha-se fiel!

Evite alimentos com excesso de agrotóxicos, como batata inglesa e morango. Substitua-os nas receitas por produtos similares e utilize os temperos aos quais você está acostumado. Quando comprar vegetais, prefira os menores, sem rachaduras e com coloração uniforme, principalmente no caso do tomate, cenoura, beterraba e rabanete. Ao fazer seus cálculos, lembre-se de considerar seus gastos com medicamentos, faltas ao trabalho e à escola, com as dores de cabeça e outros incômodos diários que roubam o prazer de viver.

Por fim, o segredo para tornar a alimentação saborosa, além de usar os temperos frescos e do jejum sugerido para redescobrir o real sabor desses alimentos, é viver com sabedoria e colocar seu coração nesse projeto de vida. Também fazer essa alimentação com amor, com

o mesmo amor que o Criador sentiu ao criá-la para você, para sua saúde, seu prazer e seu bem-estar.

*“Feliz é o homem que acha sabedoria, e o homem que adquire conhecimento; porque é melhor o lucro que ela dá do que o da prata, e melhor a sua renda do que o ouro mais fino.”* Provérbios 3:13 e 14.

Lembre-se: “Deus pode até aceitar a minha ignorância, mas Ele não aceita a minha falta de sinceridade”. Para não cair na tentação de querer enganar a Deus, a receita infalível é: *“Queres ficar são”? João 5:6 manda-vos levantar em saúde e paz. Não espereis sentir que estais são. Crede na palavra do Salvador. Ponde vossa vontade ao lado de Cristo. Determinai servi-Lo, e, agindo em obediência à Sua palavra, receberéis forças. Seja qual for a má prática, a paixão dominante que, devido a longa condescendência, prende tanto a alma como o corpo, Cristo é capaz de libertar, e anseia fazê-lo. Ele comunicará vida aos seres ‘mortos em ofensas’. Efésios 2:1. Porá em liberdade o cativo, preso por fraqueza e infortúnio e pelas cadeias do pecado.”* – CBV, pág. 85.

Ao final desta Jornada, teremos o “Reencontro”. Será um dia de vitória, louvor, testemunho e gratidão. Portanto, não se esqueça de:

- Orar por cinco pessoas amigas ou da família que ainda não são crentes;
- Caminhar diariamente;
- Tomar de 6 a 8 copos de água por dia;
- Dormir de 6 a 8 horas por noite;
- Colocar em prática o que aprender cada dia.

Você está se sentindo fraco e debilitado? Vá agora à Fonte Ilimitada do Poder.

## A DIFERENÇA É A ORAÇÃO

“A oração é a resposta para cada problema da vida. Ela nos põe em sintonia com a sabedoria divina, a qual sabe como ajustar cada coisa perfeitamente. Às vezes, deixamos de orar em certas circunstâncias porque, a nosso ver, a situação é sem esperança. Mas nada é impossível com Deus. Nada é tão emaranhado que não possa ser remediado, nenhuma relação humana é tão tensa que Deus não possa trazê-la à reconciliação e à compreensão; nenhum hábito é tão profundamente enraizado que não possa ser vencido; ninguém é tão fraco que Ele não possa tornar forte. Ninguém é tão doente que Ele não possa curar. Nenhuma mente é tão obscura que Ele não possa tornar brilhante. Se alguma coisa nos causa preocupação ou ansiedade, paremos de propagá-la e confiemos em Deus por restauração, amor e poder.”

*Review and Herald, 7 de outubro de 1865.*





□ 12° Dia

## As Cores da Saúde

*“Do solo fez o Senhor Deus brotar toda sorte de árvores agradáveis à vista e boas para alimento...”*. Gênesis 2:9.

Este é um tema agradável de abordar: AS CORES DA SAÚDE. É um assunto muito atual, comentado pela mídia e tema de um livro que faz sucesso. Lembro sempre de meus sobrinhos que já aprenderam que prato saudável é prato naturalmente colorido. Crianças adoram alimentos coloridos, portanto, abuse das cores naturais nas refeições.

Desfrute das cores também através de sucos naturais de frutas ou hortaliças. Os efeitos e a influência das cores sobre os seres humanos são muito variados. Esses efeitos são captados pelo sentido mais atuante, o da visão. A natureza apresenta cores tranquilizantes em sua maior extensão. É o caso do azul, que percebemos ao olhar para o céu ou para o mar, reflexo do primeiro. Quando o dia está nublado, temos a opção do verde que, além de tranquilizar, ainda nos proporciona a sensação de frescor.

No meio desse verde, outros pigmentos podem ser encontrados: vermelhos, amarelos, alaranjados, roxos, e tantas outras nuances, todos criados por Deus com o propósito de atrair o homem e ao mesmo tempo oferecer-lhe prazer ao ver, cheirar e degustar o alimento. Por trás dessas cores estão as substâncias benéficas à saúde.

O livro do Gênesis fornece-nos importantes razões

para usar esses alimentos. “Do solo fez o Senhor Deus brotar toda sorte de árvores agradáveis à vista e boas para alimento.” Gênesis 2:9, 1ª. parte. O amor de Deus manifestou-se na sua preocupação em criar para o homem o melhor alimento, belo, atraente, colorido, cheio de aromas e sabores, oferecendo-nos provisão e prazer para vida.

**Pare! Medite e ore.**

Quando olhar para uma melancia, manga, banana nanica amadurecida no cacho naturalmente, mamão, tomate, cebola e outros alimentos, você já agradeceu a Deus pela bondade dEle em disponibilizar todos esses alimentos? Faça isto agora, reconheça o amor manifesto nessas bênçãos. Fale para Ele em linguagem simples, mas de coração.

Nos alimentos, o efeito das cores é muito importante. Na verdade, nós começamos a comer com os olhos. Existem cores que atraem e exercem influência positiva, outras geram o sentimento de repulsa ou aversão. Nesse último caso, estão especialmente duas cores, o marrom e o cinza. Elas denotam a idéia de alimento deteriorado.

As cores que realçam o alimento e motivam o consumo são: o verde, o vermelho, o amarelo, o alaranjado e, em menor intensidade, o azul e o roxo. Além do aspecto estético e visual, esses pigmentos importantes não apenas exercem o papel atrativo, mas revelam também a presença de substâncias com efeitos benéficos sobre a nossa saúde.

**Verde**

Vamos começar pela cor em moda no momento. Essa é a cor do suco de clorofila, substância presente nas

folhas das plantas. Sua função é reter a luz solar, permitindo a realização do processo mais importante na cadeia alimentar, a fotossíntese. A clorofila não serve como alimento para os seres humanos, mas, ao tomar um suco à base de folhas ou comer uma salada de vegetais verdes, recebemos diversos nutrientes, como ferro, ácido fólico, vitamina K e outros carotenóides.

Diversos alimentos oferecem ferro: é o caso da couve, do brócolis, do espinafre, da mostarda, do pimentão verde. Outras fontes de ferro são os feijões, o açaí e a uva roxa. Um detalhe importante: para que a absorção de ferro aconteça, é necessária a associação com a vitamina C. Isso é fácil de resolver, utilizando alimentos que contenham essa vitamina. Exemplo: limão, laranja, acerola, tomate, pimentão, uva, abacaxi. Receita deliciosa é o suco de açaí com laranja ou acerola.

### Amarelo

Outra cor importante em nossa alimentação é o amarelo. Alimentos com essa coloração contêm betacaroteno, que se transforma em vitamina A em nosso organismo, que fica reservada no fígado para ocasiões de necessidade. Podemos citar a manga, o melão, a cenoura, a abóbora. Esse pigmento também está presente na couve e no pimentão, sob a cor mais

intensa, que é o verde. A vitamina A é responsável pela saúde da pele, dos olhos e dos cabelos, além de combater os radicais livres.

Alguns alimentos de cores diferentes possuem substâncias com efeitos singulares, é o caso da luteína e da zeaxantina, encontrados no espinafre, milho e outros vegetais amarelos ou verdes, que estão envolvidas nos processos preventivos da degeneração ocular. Isto nos faz pensar que devemos ingerir não apenas algumas porções diárias de vegetais, mas em variedade suficiente para obtermos os efeitos benéficos dessas e outras substâncias.

### Vermelho

A cor vermelha revela a presença de outra substância antioxidante: o licopeno. Ele existe em maior concentração no tomate e na melancia, mas também pode ser encontrado no mamão, no pimentão vermelho e no morango. Estudos recentes demonstram o efeito protetor dessa substância para a próstata.

### Vermelho arroxeado

Essa cor define o grupo que contém antocianinas, poderosos antioxidantes com ação inibidora da formação de coágulos sanguíneos e conseqüente efeito benéfico sobre as doenças cardíacas. É o caso da uva, ameixa, berinjela e beterraba.





## Branco

Nossas refeições também devem contemplar vegetais brancos. como alho, cebola, nabo, rabanete. O alho contém alicina, substância com capacidade de reduzir a pressão arterial. Os alimentos que apresentam cor branco-esverdeada contêm flavonóides, elementos que possuem ação antioxidante, preventiva do envelhecimento celular.

As cores são indicativas também do grau de maturidade de uma fruta ou hortaliça, ponto em que seu sabor e valor nutritivo estão no máximo. É importante lembrar que nós comemos o que compramos. Se não comprarmos um alimento e o colocarmos na nossa cozinha, ele jamais será consumido, por isso, dê uma olhada em sua cozinha e encha-a de alimentos naturalmente coloridos, que originalmente protegem seu corpo e sua saúde.

### Pare! Medite e ore.

Que tipo de alimento você tem levado para dentro de sua casa? Tem gastado o dinheiro do Senhor em coisas nocivas para a sua saúde e da sua família? Fale agora em oração ao Espírito Santo. Ele vai orientá-lo. Escute-O com muita atenção!

Lembre-se de que para não errar ao glorificar a Deus com aquilo que trouxe para dentro de casa, a receita é: *“Queres ficar são”? João 5:6 manda-vos levantar em saúde e paz. Não espereis sentir que estais são. Crede na palavra do Salvador. Ponde vossa vontade ao lado de Cristo. Determinai servi-Lo, e, agindo em obediência à Sua palavra, recebereis forças. Seja qual for a má prática, a paixão dominante que, devido a longa condescendên-*

*cia, prende tanto a alma como o corpo, Cristo é capaz de libertar, e anseia fazê-lo. Ele comunicará vida aos seres ‘mortos em ofensas’. Efésios 2:1. Porá em liberdade o cativo, preso por fraqueza e infortúnio e pelas cadeias do pecado.” – CBV, pág. 85.*

Vai à feira ou ao supermercado hoje? Procure praticar o que aprendeu. Compre alimentos de cores variadas.

Este é o décimo segundo dia da Jornada, como está se sentindo? Está caminhando todos os dias?

As cinco pessoas da corrente de oração já receberam alguma visita sua?

Faltam 28 dias para o “Reencontro”. Será um dia de vitória, louvor, testemunho e gratidão.

Que tal um jejum no próximo sábado, como gratidão a Deus por essas mudanças que Ele tem operado em sua vida? Mantenha-se firme. Gente de sucesso faz o que deve ser feito até se acostumar.

Você gostaria de ser curado de todas as suas enfermidades? Vá agora à Fonte Ilimitada do Poder.



## A DIFERENÇA É A ORAÇÃO

“A oração é a resposta para cada problema da vida. Ela nos põe em sintonia com a sabedoria divina, a qual sabe como ajustar cada coisa perfeitamente. Às vezes, deixamos de orar em certas circunstâncias porque, a nosso ver, a situação é sem esperança. Mas nada é impossível com Deus. Nada é tão emaranhado que não possa ser remediado, nenhuma relação humana é tão tensa que Deus não possa trazê-la à reconciliação e à compreensão; nenhum hábito é tão profundamente enraizado que não possa ser vencido; ninguém é tão fraco que Ele não possa tornar forte. Ninguém é tão doente que Ele não possa curar. Nenhuma mente é tão obscura que Ele não possa tornar brilhante. Se alguma coisa nos causa preocupação ou ansiedade, paremos de propagá-la e confiemos em Deus por restauração, amor e poder.”

*Review and Herald, 7 de outubro de 1865.*

## Amigas Essenciais

“Filho Meu, não te esqueças dos Meus ensinamentos, e o teu coração guarde os Meus mandamentos; porque eles aumentarão os teus dias e te acrescentarão anos de vida e paz.” Provérbios 3:1 e 2.

A carência de vitaminas pode causar pequenas ou grandes alterações na saúde das pessoas. Assim como os sais minerais, elas são encontradas em maior concentração nos alimentos denominados reguladores. Fazem parte desse grupo de alimentos as frutas e hortaliças.

As vitaminas estão classificadas em dois grupos: as hidrossolúveis, que se perdem facilmente durante o processamento de cozimento dos vegetais e não são armazenadas pelo organismo, e as lipossolúveis, que são solúveis em gordura (A, D, E e K), que podem ser reservadas durante algumas semanas pelo fígado. Para que o organismo receba a quantidade necessária de vitaminas, é preciso o consumo de três a cinco porções de vegetais e de duas a quatro de frutas todos os dias.

Quando adotam o regime ovo-lacto-vegetariano, algumas pessoas preocupam-se com eventuais carências de vitaminas, mas há fonte de todas elas nesse tipo de alimentação. A Bíblia nos diz que “o justo tem o bastante para satisfazer ao seu apetite.” Provérbios 13:25.



Ou seja, seguindo as recomendações dadas pelo Criador, o indivíduo obterá o suficiente para atender às necessidades do corpo.

**Pare! Medite e ore.**

O nosso Mantenedor proveu então tudo o que necessitamos para um viver saudável. Fale para Ele de sua gratidão, por haver tomado todas essas providências. Peça que lhe dê sabedoria para decidir adotar hábitos saudáveis e promotores da boa saúde.

### VITAMINAS LIPOSSOLÚVEIS

A vitamina A é a responsável pela saúde da pele, dos olhos, dos cabelos e fortalece o sistema imunológico. Sua carência pode causar problemas de visão, cegueira noturna, pele desidratada e baixa resistência às infecções. A falta dessa vitamina é comum em crianças desnutridas. No entanto, sua suplementação só deve ser feita sob supervisão médica, pois, em excesso, pode ser tóxica ao organismo. Ela pode ser encontrada em frutas e hortaliças alaranjadas (cenoura, abóbora) e verde escuras (couve, espinafre).

A vitamina D tem a função de promover a adequada absorção do cálcio e do fósforo. Em doses elevadas, também tem efeito tóxico, devendo ser administrada sob orientação médica, quando necessário. Essa vitamina é produzida pelo corpo através da ação do Sol e a dose diária é bastante pequena (5mcg/dia). Sua eventual carência pode causar deformidades ósseas em crianças e adultos. Para possibilitarmos ao corpo a produção desta vitamina, precisamos receber a luz do Sol nas primeiras horas da manhã.

**Pare! Medite ore.**

VITAMINA D, GRÁTIS! Saindo para caminhar pela manhã, já é mais um benefício que vai ter. Caso tenha falhado um dia nas caminhadas, fale para o Espírito





Santo que você não vai mais falhar até o final da Jornada. Abra seu coração, pois é assim que vamos matando o “velho homem”, que não quer que tenhamos saúde para buscar diariamente a Deus.

A vitamina E apresenta efeito antioxidante. Tem ação benéfica no sistema reprodutor, retarda os efeitos do envelhecimento celular e aumenta a resistência às infecções. Sua carência produz fraqueza muscular e possibilidade de aborto. Os cereais integrais constituem sua fonte principal, mas também pode ser encontrada nas sementes oleaginosas, gema de ovo e gérmen de trigo.

A vitamina K tem papel importante no processo de coagulação do sangue e sua falta, em casos graves, pode causar hemorragias. Nesse caso, é necessária a suplementação medicamentosa sob supervisão médica, porém, isso pode ser evitado com o uso diário de vegetais verdes.

### VITAMINAS HIDROSSOLÚVEIS

A vitamina C tem a fama de combater gripes e resfriados, mas é bom lembrar que esse efeito só é alcançado com o uso diário de suas fontes, que assim fortalecerão preventivamente o organismo. Na verdade, além de aumentar a resistência contra infecções, acelera o processo de cicatrização e a saúde celular. Sua deficiência pode causar infecções, hemorragias, sensibilidade nas gengivas e, em casos graves, o escorbuto. Pode ser encontrada em diversas frutas, como a laranja, acerola, abacaxi, kiwi, e em algumas hortaliças, como o pimentão e o tomate.

A vitamina B1 tem papel importante na saúde do sistema nervoso e muscular, principalmente cardíaco e intestinal. Sua falta pode causar perda de apetite,

irritabilidade e confusão mental. Em casos extremos, acarreta uma doença chamada beribéri, com quadro de insuficiência cardíaca e alterações no sistema nervoso. Os cereais integrais apresentam grande oferta desta vitamina, assim como a levedura de cerveja.

A vitamina B2 atua na saúde dos tecidos e participa da síntese de glicose. Sua falta é facilmente perceptível através de inflamação dos lábios e língua, rachaduras nos cantos da boca, descamação do couro cabeludo e grande sensibilidade à luz. Para solucionar o problema, convém alimentar-se de iogurte.

A vitamina B12 é essencial para o crescimento e na formação das células do sangue e do tecido nervoso. Sua deficiência pode causar alterações neurológicas graves. Ela pode ser encontrada em ovos e laticínios.

O Ácido fólico é uma vitamina necessária na produção dos glóbulos vermelhos e do material genético, sendo imprescindível durante a gravidez. As hortaliças verdes e os cereais integrais são a maior fonte desta vitamina, que tem como importante característica a



grande sensibilidade ao calor. Os alimentos cozidos podem perder até 90% do conteúdo vitamínico original.

Também faz parte desse conjunto a vitamina B5, que auxilia na saúde da pele, dos cabelos e do sistema nervoso, e a vitamina B6, que participa da formação dos glóbulos brancos. Os feijões, cereais integrais, a levedura de cerveja e as oleaginosas são fontes dessas vitaminas.

A forma, preparo e armazenamento inadequado podem comprometer a oferta de vitaminas dos alimentos. Para que isso não aconteça, alguns cuidados são essenciais:

- Compre frutas e hortaliças na época de sua safra.
- Armazene frutas em lugar ventilado e sem umidade.
- Guarde hortaliças em sacos plásticos na parte baixa da geladeira.
- Corte frutas e hortaliças apenas no momento de sua utilização.
- Cozinhe hortaliças no vapor ou em pequena quantidade de água.
- Aproveite caldos de cozimento.

**Pare! Medite e ore.**

Você tem praticado o que aprendeu até aqui? Peça ajuda ao Espírito Santo para que lhe dê sabedoria para utilizar os alimentos da forma correta e disposição para cumprir a Sua vontade.

Lembre-se de que para não errar ao glorificar a Deus nas escolhas que fizer, a receita é:

*“Queres ficar são? João 5:6 manda-vos levantar em saúde e paz. Não espereis sentir que estais são. Crede na palavra do Salvador. Ponde vossa vontade ao lado de Cristo. Determinai servi-Lo, e, agindo em obediência à Sua palavra, recebereis forças. Seja qual for a má prática, a paixão dominante que, devido a longa condescendência, prende tanto a alma como o corpo, Cristo é capaz de libertar, e anseia fazê-lo. Ele comunicará vida aos seres ‘mortos em ofensas’. Efésios 2:1. Porá em liberdade o cativo, preso por fraqueza e infortúnio e pelas cadeias do pecado.” – CBV, pág. 85.*

Ao ir à feira ou ao supermercado, procure visualizar nas frutas e verduras as vitaminas que o Criador colocou à nossa disposição. Quanto mais variados os alimentos que trazer para casa, mais vitaminas seu corpo e o de sua família estarão recebendo.

Este é o décimo terceiro dia da Jornada, como está se sentindo? Está caminhando todos os dias?

Continua orando pelas cinco pessoas escolhidas por você? Faltam 27 dias para o “Reencontro”. Será um dia de vitória, louvor, testemunho e gratidão.

Continue firme! Gente de sucesso faz o que deve ser feito até se acostumar.

Em Sua sabedoria, Deus colocou à nossa disposição tudo o que necessitamos.

Você precisa de sabedoria para viver melhor? Vá agora à Fonte Ilimitada do Poder.

## A DIFERENÇA É A ORAÇÃO

“A oração é a resposta para cada problema da vida. Ela nos põe em sintonia com a sabedoria divina, a qual sabe como ajustar cada coisa perfeitamente. Às vezes, deixamos de orar em certas circunstâncias porque, a nosso ver, a situação é sem esperança. Mas nada é impossível com Deus. Nada é tão emaranhado que não possa ser remediado, nenhuma relação humana é tão tensa que Deus não possa trazê-la à reconciliação e à compreensão; nenhum hábito é tão profundamente enraizado que não possa ser vencido; ninguém é tão fraco que Ele não possa tornar forte. Ninguém é tão doente que Ele não possa curar. Nenhuma mente é tão obscura que Ele não possa tornar brilhante. Se alguma coisa nos causa preocupação ou ansiedade, paremos de propagá-la e confiemos em Deus por restauração, amor e poder.”

*Review and Herald, 7 de outubro de 1865.*



# Energia Natural e Integral

*“Tomou, pois, o Senhor Deus ao homem e o colocou no jardim do Éden para o cultivar e o guardar.”*  
Gênesis 2:15.

Entre os muitos preconceitos da alimentação vegetariana está o mito de “quem não come carne fica fraco” e “quem trabalha no pesado precisa comer carne”, como se ela fosse fonte de energia. A carne é fonte de proteína, necessária para o crescimento e reposição celular que naturalmente acontece no sangue e na pele, por exemplo. A grande fonte de energia são os alimentos energéticos, que são todos os que contêm amido. Em última instância, o amido vai se transformar na sua maior parte em glicose, e essa é a verdadeira fonte de energia do organismo humano.

Os alimentos energéticos são formados basicamente de carboidratos ou glicídios, como são denominados atualmente na Nutrição. São facilmente identificados por serem utilizados para preparar pratos de massas. Fazem parte desse grupo de alimentos os cereais que crescem em espigas, como o trigo, o milho, a aveia, e todos os seus subprodutos, o pão, o cuscuz, o biscoito, o bolo e outros semelhantes. Também estão incluídas nesse grupo as raízes que contêm fécula. É o caso da mandioca, tão popular no Brasil e na América do Sul, também conhecida como macaxeira ou aipim, suas gomas e farinhas, além de outras raízes, como o inhame e o cará.

Tanto as raízes feculentas quanto os cereais integrais



são chamados de carboidratos complexos, pela sua riqueza em fibras naturais. Essa característica faz com que tais alimentos ofereçam energia ao corpo, gradativamente. A curva glicêmica desses alimentos é suave, devido à presença das fibras. Elas impedem o aumento súbito da glicemia, sendo imprescindível seu consumo por atletas e até mesmo por diabéticos.

Aliás, o princípio é este: Quem realmente precisa de mais carboidratos são as pessoas que gastam muita energia. É o caso do trabalhador braçal e do atleta, que utilizam a energia de seu próprio corpo para produzir seu sustento, cujo esforço muscular é imprescindível em sua rotina de trabalho.

*“Comer demais, continuamente, consome as forças vitais, e priva o cérebro de energia para efetuar sua obra.”*  
– *Temperança página 162.*

## Pare! Medite e ore.

Como é medida a quantidade de alimentos que você tem comido? Tem comido para “encher a barriga” ou para matar a fome?

Quem come demais, morre mais cedo. Mexeu com você? Está doendo? Quer encarar essa situação? Sim? Ótimo! A bênção já está à sua disposição. Vá agora em oração e fale ao Espírito Santo o que você quer.

As pessoas citadinas, urbanas, sedentárias, precisam dar atenção à quantidade de alimentos energéticos que consomem. O maior esforço energético destas pessoas é a própria digestão. Isto vale inclusive para quem faz uma hora de exercício diário. Os atletas e lavradores exercitam-se de seis a oito horas por dia, uma realidade bem diferente.

Quem come carboidratos em excesso corre o risco de ter várias doenças, principalmente se forem refinados. Esse excesso ocasiona obesidade, diabetes e hipertrigliceridemia. Nesses casos, vale a sabedoria de uma pequena palavra – a palavrinha “OU”. O segredo para evitar os excessos é usar a palavra ao escolher o carboidrato da refeição: pão ou cuscuz ou aipim, ou arroz ou batata ou macarrão. Viu como é fácil? Dessa forma, você terá dupla vantagem: sem excessos e com variedade para os dias que se seguirem.

## Pare! Medite o ore.

Gostou da orientação? Sim! Repita-a para si mesmo diante de Deus e diga que você vai colocá-la em prática de agora em diante.

Há muitas coisas que são danosas na alimentação, como a gordura, o açúcar e a carne, mas não há nada pior do que o excesso de comida. Há sabedoria no

ditado popular que diz: “Devemos comer para viver e não viver para comer.” Até fisiologicamente é necessário levantar da mesa com um pouco de espaço para que o alimento possa movimentar-se no estômago.

Esse excesso de amido, massas, carboidratos, quando não é queimado através de exercícios físicos vai transformar-se em reserva, na forma de gorduras, localizadas na região abdominal, mais nos homens, ou quadril, como acontece com frequência no caso das mulheres. Além do efeito estético desagradável, existem complicações mais sérias, como a dificuldade do retorno venoso, pela compressão provocada pelo excesso de gordura na região abdominal, o que pode provocar desde inchaço nas pernas, até problemas cardiovasculares mais sérios.

### Pare! Medite e ore.

Você tem feito exercício todos os dias?

Já pensou que bênção é comer apenas o suficiente para viver e ainda fazer a famosa caminhada diária? Pois é, se você decidir andar com Deus diariamente, o Espírito Santo vai ajudá-lo a mudar.

Você quer mudar? Diga para Ele o que deseja, Ele está aí ao seu lado e pode abrir-lhe o coração.

A energia é necessária a todos os processos bioquímicos que acontecem no corpo humano, desde a respiração e a digestão até a comunicação cerebral, quando pensamos e estudamos. Contudo, ao comer em excesso, essas atividades tão delicadas serão comprometidas em seu desempenho, reduzindo a concentração, o poder do raciocínio e até mesmo a tomada de decisões importantes.

Além da quantidade, outro aspecto importante está na qualidade dos alimentos energéticos. Eles devem ser integrais, regionais e de época própria, ricos em fibras, preparados de forma saudável (cozidos ou assados) e, preferencialmente, orgânicos. O alimento em sua forma integral apresenta maior valor nutricional.

Quanto ao custo, é sempre bom observar as possibilidades do aproveitamento integral do alimento, incluindo folhas, talos e sementes. Como exemplo, temos a abóbora, hortaliça de baixo custo, que tem







a polpa rica em vitamina A. Quanto às sementes, são excelente fonte de ferro e proteína. A dica é removê-las, lavá-las, salgar levemente e levar ao forno só para secar. É suplemento alimentar rico e saboroso para o desjejum e o almoço.

Lembre-se de que ao mesmo tempo em que essa energia é vital, ou seja, essencial, deve ser também vitalizante. Em outras palavras, ela deve oferecer ao corpo não apenas pura e simplesmente energia, mas uma série de outras substâncias benéficas associadas. Nos cereais integrais, por exemplo, encontra-se vitamina E. Essa vitamina lipossolúvel, importante para o sistema reprodutor, está presente no gérmen das sementes. Só no alimento original, criado por Deus, vai ser encontrada a energia vital que comunica vida às células do corpo humano.

Lembre-se: *“Portanto, quer comais, quer bebais, ou façais outra coisa qualquer, fazei tudo para glória de Deus.”* 1 Coríntios 10:31. Para isso, o Senhor está ao seu lado, é só atender ao seu chamado:

*“Queres ficar são? João 5:6 manda-vos levantar em saúde e paz. Não espereis sentir que estais são. Crede na palavra do Salvador. Ponde vossa vontade ao lado de Cristo. Determinai servi-Lo, e, agindo em obediência à Sua palavra, receberéis forças. Seja qual for a má prática, a paixão dominante que, devido a longa condescendência, prende tanto a alma como o corpo, Cristo é capaz de libertar, e anseia fazê-lo. Ele comunicará vida aos seres ‘mortos em ofensas’. Efésios 2:1. Porá em liberdade o cativo, preso por fraqueza e infortúnio e pelas cadeias do pecado.” – CBV, pág. 85.*

Hoje é o décimo quarto dia da Jornada e, graças à ajuda do Espírito Santo, você caminhou todos os dias. Parabéns! O cristão que quer vencer faz isto mesmo. Coloque em sua cabeça: Gente de sucesso faz o que deve ser feito até se acostumar.

As cinco pessoas da corrente de oração já receberam alguma visita sua?

Que tal convidar as pessoas de sua igreja para fazerem a Jornada do próximo sábado, na igreja, e logo em seguida tomar o desjejum todos juntos? Convide seus cinco amigos de oração. Certamente Ele vai trabalhar no coração de cada uma para que entendam e aceitem a mensagem.

Tem tomado de 6 a 8 copos de água por dia?

Tem dormido cedo?

Tem sido fiel na guarda do sábado e na devolução dos dízimos e ofertas?

Você está se sentindo ansioso e preocupado?

Vá agora à Fonte Ilimitada do Poder.

## A DIFERENÇA É A ORAÇÃO

“A oração é a resposta para cada problema da vida. Ela nos põe em sintonia com a sabedoria divina, a qual sabe como ajustar cada coisa perfeitamente. Às vezes, deixamos de orar em certas circunstâncias porque, a nosso ver, a situação é sem esperança. Mas nada é impossível com Deus. Nada é tão emaranhado que não possa ser remediado, nenhuma relação humana é tão tensa que Deus não possa trazê-la à reconciliação e à compreensão; nenhum hábito é tão profundamente enraizado que não possa ser vencido; ninguém é tão fraco que Ele não possa tornar forte. Ninguém é tão doente que Ele não possa curar. Nenhuma mente é tão obscura que Ele não possa tornar brilhante. Se alguma coisa nos causa preocupação ou ansiedade, paremos de propagá-la e confiemos em Deus por restauração, amor e poder.”

*Review and Herald, 7 de outubro de 1865.*

# A Riqueza da Proteína Vegetal

*“É importantíssimo reconhecer, de uma vez por todas, que os alimentos, ao serem ingeridos, passam por um processo de decomposição até o nível de moléculas. É com essas moléculas que o organismo, basicamente o fígado, vai formar as células de que o corpo está necessitando. Não se pode, portanto, imaginar que os alimentos são incorporados tal qual ingeridos: carne vira carne, gordura vira gordura, leite vira leite, etc”. – Sete Dias para Começar a Viver.*

A alimentação onívora, que inclui a carne, foi uma adaptação que o ser humano fez e hoje traz sérios prejuízos à sua saúde. O Dr. Áureo Augusto, médico e escritor, diz que: *“Quase todas as pessoas pensam que a carne é a melhor e maior (se não a única) fonte de proteínas.”* Muitas pessoas não acreditam ser possível viver sem comer proteína. O mesmo autor ainda comenta que chega a ser cômico o nível de desinformação das pessoas e de como ainda assim emitem opiniões. Pensar que muitos povos não ingerem carne, como na Índia e na China. Que os vietnamitas venceram os poderosos exércitos norte-americanos alimentando-se de arroz, frutas e raízes silvestres. No entanto, ao mesmo tempo, essa ignorância é cara. Fontes vegetais de proteínas não são conhecidas como tais e as pessoas perdem dinheiro e a saúde consumindo carne.



O risco da falta da proteína tem sido utilizado pelos defensores da carne contra o vegetarianismo. Na verdade, as proteínas são constituídas por aminoácidos

em proporções diferentes. Assim como escrevemos inúmeras palavras, sentenças e livros com as 23 letras do alfabeto, é também possível construir um sem-número de proteínas com os 20 aminoácidos.

Por exemplo: a molécula da hemoglobina é formada por aproximadamente 600 combinações dos aminoácidos. Existem proteínas compostas de mais de 4.000 aminoácidos. Dos 20 aminoácidos, oito não são produzidos pelo corpo humano. São eles chamados de Aminoácidos Essenciais e são fornecidos pela alimentação.



Os alimentos vegetais também contêm os aminoácidos em quantidades diversas, que se completam. Para citar apenas um exemplo, a proteína dos cereais é relativamente pobre em lisina, enquanto as leguminosas contêm muita lisina. Por outro lado, os cereais contêm metionina, que não são abundantes nas leguminosas. Portanto, basta que haja leguminosas e cereais para que a necessidade protéica do ser humano seja satisfatoriamente atendida por alimentos vegetais.

Além disso, a proteína vegetal vem acompanhada de outros nutrientes, como vitaminas e sais, além de enzimas, que facilitam o seu aproveitamento pelo organismo. A carne, além de ser pobre em vitaminas e em minerais, vem acompanhada de substâncias danosas, fruto do metabolismo do animal quando estava vivo, como a uréia e o ácido láctico, e outras que foram liberadas no momento da morte, como a histamina e a, adrenalina, além de produtos da putrefação iniciada logo após a morte. Sabemos do seu efeito como fator causal da arteriosclerose, cardiopatias e câncer.

Outro fator a considerar é o aspecto em que a carne, ao ser processada, cozida, assada ou frita, sofre desi-



dratação, concentrando uma quantidade de proteína. A proteína de origem vegetal sofre processo inverso de hidratação durante o seu preparo, reduzindo a concentração e exigindo menos dos órgãos responsáveis pelo seu metabolismo (fígado e rins).

### **Pare! Medite e ore.**

As orientações de Deus são sempre as melhores para nossa vida. Você acredita nisso? Diga ao Espírito Santo que sim! Ele é o seu professor. A sua alimentação ultimamente tem honrado e glorificado o Criador?

Ao criar o ser humano, Deus deixou um cardápio. *“E disse Deus ainda: Eis que vos tenho dado todas as ervas que dão semente e se acham na superfície de toda a Terra, e todas as árvores em que há fruto que dá semente; isso vos será para mantimento.”* Gênesis 1:29.

Esses alimentos seriam suficientes para a provisão do homem, e mais, iriam protegê-lo das enfermidades físicas e morais. *“Se as frutas, verduras e cereais não eram suficientes para satisfazer as necessidades do homem, então o Criador cometeu um erro ao provê-los para Adão... Deus não reteve a carne dos hebreus no deserto simplesmente para mostrar Sua autoridade, mas para benefício deles, para que conservassem a resistência física e moral.”* – *Temperança*, pág. 160.

Mais tarde, o Senhor liberou o consumo de carne em situações adversas, no dilúvio e no deserto. No primeiro evento, o homem passou a viver menos anos, retardando a proliferação de sua maldade. No deserto, onde não há vegetais, Deus primeiramente providenciou um alimento divino, o maná. Contudo, o homem, em sua dureza, clamou por carne, e comia de tudo, tendo que ser advertido quanto aos animais imundos, impróprios para consumo mesmo em situações extremas. Esses animais são assim considerados por produzirem substâncias tóxicas ou pelo seu papel de higienizadores do meio ambiente.

*“Os animais estão se tornando mais e mais enfermos, e não demorará muito até que o alimento cárneo tenha que ser abandonado por muitos, além dos Adventistas do Sétimo Dia.”* – CSRA, pág. 167.

Grupos de pessoas estão se tornando vegetarianos conscientes pela forma cruel em que os animais são criados e pela inutilidade da morte deles para a subsistência da espécie humana. E você, o que está fazendo?

Hoje, a situação é de alto risco, e Deus, em sua misericórdia adverte o Seu povo, falando de doenças sérias que acometem os animais, com graves conseqüências para os seres humanos. Está na mídia a doença da

“vaca louca” e a “gripe do frango”, que matam as pessoas, fora os problemas menores que não são comentados, como as alergias, as doenças crônicas e degenerativas, sem falar no aumento da agressividade e da criminalidade. Os animais são criados de forma antinatural, sem respeito, nem ética, alimentados de forma antiecológica: ossos e fezes são colocados na ração de animais originalmente vegetarianos, forçados a se tornarem canibais, sem nenhuma consideração com as repercussões dessas mudanças.

### **Pare! Medite e ore.**

O tipo de alimento que uso vai influenciar a qualidade da minha relação com Deus. Pense neste momento sobre isso. Fale com o Espírito Santo como está lhe afetando, se positiva ou negativamente.

Através dos escritos de Ellen White, Deus deixou recomendações para este tempo quanto ao mudar o uso de alimentos de origem animal e sua substituição por outras fontes de proteínas. Nesse grupo estão incluídas as leguminosas e as oleaginosas, ou seja, todos os feijões e castanhas. As pessoas ficam preocupadas com o conteúdo protéico dos vegetais e com as substituições da carne, sem razão. Existem, ao contrário, razões de sobra para adotarmos uma alimentação vegetariana.

## **Algumas Razões Para Ser Vegetariano**



1. Deus deixou uma alimentação originalmente vegetariana para o ser humano.
2. Deus conhece tudo e sabe o que é melhor para a saúde das pessoas.
3. Deus abençoa os que lhe são fiéis e obedientes.
4. Quem come carne diariamente, utiliza proteína em excesso, sobrecarregando os rins e o fígado.
5. A ciência médica confirma que os vegetarianos têm mais longevidade e qualidade de vida.

Observe a tabela do médico nutrólogo Dr. Elias Oliveira Lima, que comparou a Proteína Vegetal e a Proteína Animal. Extraída do livro "Sete Dias para Começar a Viver".

<b>Proteína Animal x Vegetal (% em 100g)</b>	
Carne boi magra crua	21,0
Carne frango crua	19,7
Bacalhau	18,0
Carne de carneiro crua	17,0
Peixe (média)	16,0
Ovo galinha inteiro cru	12,3
logurte	3,5
Sementes abóbora	36,9
Soja crua	36,1
Queijo soja (tofu)	26,7
Amendoim	28,1
Queijo minas (frescal)	18,0
Feijão, guandu, andu	25,8
Feijão fradinho	24,1
Castanha de caju	17,8
Castanha do Pará	17,0

Se você quer mais razões, é só olhar as revistas de maior circulação no país, acessar os sites na Internet ou assistir aos Congressos e Encontros de Medicina, principalmente nas áreas de cardiologia, pediatria, nefrologia, entre outras. Tome uma decisão hoje, agora, em favor de sua saúde física, mental e espiritual.

**Lembre-se:**

Decisão séria, sem Deus na vida diária, não vai levar a lugar algum. Somente o Espírito Santo pode efetuar mudanças permanentes em sua vida. E então...

*“Queres ficar são? João 5:6 manda-vos levantar em saúde e paz. Não espereis sentir que estais são. Crede na palavra do Salvador. Ponde vossa vontade ao lado de Cristo. Determinai servi-Lo, e, agindo em obediência à Sua palavra, receberéis forças. Seja qual for a má pratica, a paixão dominante que, devido a longa condescendência, prende tanto a alma como o corpo, Cristo é capaz de libertar, e anseia fazê-lo. Ele comunicará vida aos seres ‘mortos em ofensas’. Efésios 2:1. Porá em liberdade o cativo, preso por fraqueza e infortúnio e pelas cadeias do pecado.” – CBV, pág. 85.*

*Hoje é o décimo quinto dia da Jornada e, graças à ajuda do Espírito Santo, você caminhou todos os dias. Parabéns! O cristão que quer vencer faz isso mesmo. Coloque em sua cabeça: Gente de sucesso faz o que deve ser feito até se acostumar.*

*As cinco pessoas da corrente de oração já receberam alguma visita sua? Que tal convidar as pessoas de sua igreja para fazerem a Jornada do próximo sábado, na igreja, e logo em seguida tomar o desjejum todos juntos? Convide seus cinco amigos de oração. Certamente, o Espírito Santo vai trabalhar no coração dessas pessoas para entenderem e aceitarem a mensagem.*

- Tem tomado de 6 a 8 copos de água por dia?
- Tem dormido cedo?
- Tem sido fiel na guarda do sábado e na devolução dos dízimos e ofertas?
- Você tem freqüentado um pequeno grupo?
- Tem adorado a Deus nos cultos.

*Você está ansioso por sua restauração? Vá agora à Fonte Ilimitada do Poder.*





## Combinar os Alimentos é Fácil?

A Organização Mundial da Saúde declara que saúde não é apenas ausência de doenças, mas o bem-estar completo, mental, social e físico. Eu acrescentaria também a dimensão espiritual, até porque nós fomos criados à imagem e semelhança de Deus, o que torna essa dimensão a mais significativa. Todas essas dimensões precisam ser alimentadas diariamente. A falta do cultivo diário da dimensão espiritual acaba afetando as demais áreas. Sem Deus em primeiro lugar, não existe bem-estar em nenhuma dimensão da vida.

**Pare! Medite e ore.**

**Leia novamente o texto.**

Agradeça ao Espírito Santo, pois Ele o tem despertado todas as manhãs e você pode ir à presença de Deus do jeito que se levanta. Deixar para depois é perigoso, pois o coração pode nos trair e enganar.

**Leia Deuteronômio 11:16.**

Agora, fale com Jesus em oração.

O nosso corpo precisa de cuidados para estar em bom funcionamento: cuidados higiênicos, de descanso, de exercício, de lazer e de alimentação. Na verdade, cada célula do corpo é formada a partir daquilo que comemos. A qualidade e a quantidade de alimento que ingerimos vão determinar a qualidade de vida e a saúde do corpo, templo do Espírito Santo de Deus, como está registrado pelo apóstolo Paulo no livro de *1º Coríntios, capítulo 3, verso 16*: “*Não sabeis vós que sois santuários de Deus, e que o Espírito de Deus habita em vós?*”

Alguns aspectos são mais relevantes quando se fala de alimentação. Como se transforma ela para ser possível sua assimilação e aproveitamento pelo nosso corpo? Através da digestão. Esse processo que acontece várias vezes todos os dias de nossa vida passa despercebido até que aconteça algum problema. Os desconfortos abdominais, a obstipação intestinal, os problemas respiratórios, o excesso de peso, a enxaqueca, o diabetes, a hipertensão e outras doenças crônicas dos dias atuais têm relação direta com a alimentação.

O processo digestivo acontece por conta de duas fases. Uma é a fase mecânica, que envolve a mastigação, os movimentos de mistura e os movimentos

peristálticos que empurram o bolo alimentar em seu percurso. A outra é a fase química, relacionada com os sucos digestivos e com a combinação dos alimentos. Essa parte da digestão normalmente é negligenciada pelas pessoas. Quando acontece algum problema, às vezes freqüente, as pessoas utilizam medicamentos de forma abusiva e não buscam a causa e a solução efetiva do problema.



Existem diversas tabelas de combinações de alimentos, mas nós vamos utilizar um modelo simplificado que já é conhecido de alguns. Trata-se do “*Trevo que Combina os Alimentos*”, elaborado e registrado pelo Dr. Elias, e é parte integrante do livro *Sete Dias Para Começar a Viver*.

Existem três grandes grupos de alimentos classificados de acordo com sua função. Antes de qualquer explicação sobre eles, é necessário apresentar duas regras básicas da alimentação:

1. Use sempre um alimento de cada grupo em cada refeição.
2. Sempre acompanhe as refeições com alimentos crus (saladas).

No caso do desjejum, a base são as frutas, acompanhada de um tipo de alimento energético e um alimento protéico. Prefira frutas mais consistentes.

**Veja estes exemplos:**

1. Mamão e banana (reguladores), aipim (energético) e ovo cozido (construtor).
2. Maçã e mamão (reguladores), pão integral (energético) e iogurte integral (construtor) com granola e mel.



No almoço, a base é uma salada de hortaliças com cores variadas. Sirva com azeite de oliva e molho de sua preferência. Em seguida, utilize:

1. Arroz integral (energético), feijão verde (construtor) e quiabo com abóbora (regulador).
2. Purê de aipim (energético), grão de bico (construtor) e berinjela com molho de tomate (regulador).



À noite, substitua seu jantar por frutas, que vão prover descanso ao sistema digestivo e ao seu cérebro também. Pela manhã, vai acordar com “fome de elefante”, que é o maior animal terrestre, com maior força, e é vegetariano. Aproveite a disposição para começar o dia com uma boa caminhada.

Os alimentos reguladores, representados pelas frutas e hortaliças são extremamente importantes em nossa alimentação. Eles fornecem as enzimas responsáveis pelo preparo do organismo para o processo digestivo. Também se constituem na principal fonte de sais minerais e algumas importantes vitaminas (A, C, K, Ácido Fólico). Além disso, fornecem fibras que facilitam o trânsito dos alimentos e a formação do bolo fecal. No caso das fibras insolúveis, elas perdem a rigidez e suas propriedades após o cozimento, portanto, é imprescindível usá-las cruas na alimentação.

## GRUPOS DE ALIMENTOS

### ENERGÉTICOS

São alimentos que dão energia ao corpo.

Cereais – Arroz, aveia, cevada, milho, sorgo, trigo.

Mel, Melado e rapadura – Poderosos energéticos.

Feculentos – Aipim (mandioca), batata, batata-doce, cará, inhame, mandiocinha.

### REGULADORES

São os alimentos ricos em vitaminas, sais minerais, fibras e água.

Frutas – Abacaxi, acerola, amora, araçá, cajá, carambola, framboesa, jenipapo, laranja, limão, maçã verde, maracujá, morango, nêspera, pitanga, serigüela, tamarindo, tangerina, umbu, uva, ameixa, banana, caju, caqui, cereja, damasco, figo, goiaba, ingá, jabuticaba, jaca, jambo, jamelão, laranja-lima, lima, maçã vermelha, mamão, manga, marmelo, melancia, melão, nectarina, pêra, pêssego, pinha, sapoti.

Hortaliças – Abóbora, acelga, agrião, aipo, alcachofra, alface, alho, alho-poró, aspargo, berinjela, beterraba, brócolis, cebola, cebolinha, cenoura, chicória, coentro, couve, couve-flor, chuchu, erva-doce, escarola, espinafre, hortelã, jiló, manjeriço, manjerona, mostarda, maxixe, nabo, pepino, pimentão, palmito, quiabo, rabanete, repolho, salsa, taioba, tomate, vagem.

### CONSTRUTORES

São os alimentos em proteínas e aminoácidos, substâncias responsáveis pela construção dos tecidos de nosso corpo.

Leguminosas – Andu, ervilha, fava, feijão, feijão-verde, grão-de-bico, lentilha, mangalô.

Oleaginosas – Amêndoa, amendoim, avelã, azeitona, castanha de caju, castanha-do-pará (castanha-do-brasil), coco, nozes, pecã.

Sementes – de abóbora, de girassol, de jaca.

Azeite – de oliva, puro.

Óleos vegetais – girassol, milho.

Laticínios – Derivados do leite desnatado ou do leite de soja.

Ovos – Caipira ou de quintal.

Observe a variedade de alimentos que o Criador nos proporcionou. Todos saudáveis, preparados com o Seu amor para beneficiar cada habitante do planeta Terra. Não é sem causa que o salmista louva a Deus pelo cuidado com Sua natureza, a fim de que ela produza o necessário para manter a vida, ao afirmar: *“Fazes crescer a relva para os animais, e as plantas para o serviço do homem, de sorte que da terra tire o seu pão.”* Salmo 104:14.

**Pare! Medite e ore.**

Que tal experimentar viver sem comer carne até o “Reencontro”?

Seu organismo logo vai se acostumar com frutas, verduras e cereais.

Muitas pessoas voltaram ao natural e já nem se lembram da carne como alimento.

Fale com o Espírito sobre isso e veja que orientação Ele vai lhe dar.

Lembre-se: As mudanças que dão certo são as que fazemos sob a direção da Pessoa do Espírito Santo. Então, leve a sério esse conselho divino:

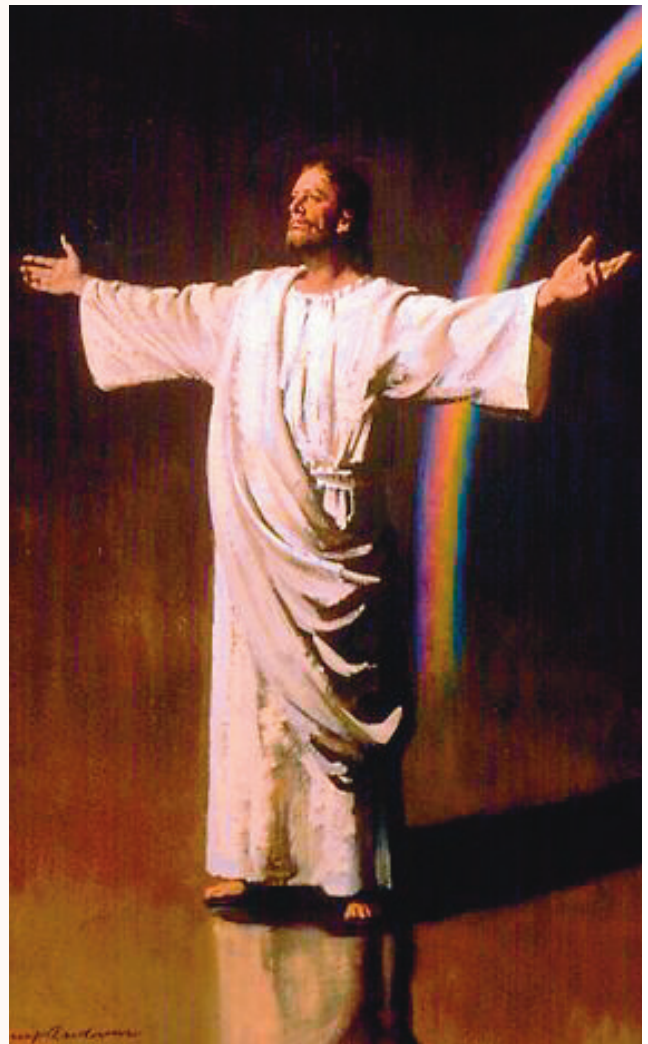
*“Quando vos assaltam tentações, quando vos rodeiam cuidado e perplexidade, quando, deprimidos e desanimados, vos achais prestes a ceder ao desespero, olhai a Jesus, e as trevas que vos envolvem dissipar-se-ão ao brilho de Sua presença. Quando o pecado luta pelo predomínio em vossa alma, e sobrecarrega a consciência, olhai ao Salvador. Sua graça é suficiente para subjugar o pecado. Que vosso grato coração, trêmulo de incerteza, volva-se para Ele. Apoderai-vos da esperança posta diante de vós.”*  
– CBV pág. 85.

*“Não devemos fazer de nós mesmos o centro, ficando ansiosos e cheios de medo quanto à nossa salvação. Tudo isso nos desvia da Fonte do poder. Entregue a Deus a tarefa de salvá-lo, e confie nEle. Fale sobre Jesus e pense nEle. Que o próprio eu se perca nEle. Abandone a dúvida; esqueça seus temores.”* – Caminho a Cristo, pág. 71.

Hoje é o décimo sexto dia da Jornada e, graças à ajuda do Espírito Santo, você caminhou todos os dias. Parabéns! O cristão que quer vencer faz isso mesmo. Tenha sempre em mente: Gente de sucesso faz o que deve ser feito até se acostumar. Que tal experimentar a viver sem comer carne até o “Reencontro”?

Seu organismo pode começar a se acostumar com frutas, verduras e cereais.

Você quer ter poder para vencer todas as coisas?  
Vá agora à Fonte Ilimitada do Poder.



## A DIFERENÇA É A ORAÇÃO

“A oração é a resposta para cada problema da vida. Ela nos põe em sintonia com a sabedoria divina, a qual sabe como ajustar cada coisa perfeitamente. Às vezes, deixamos de orar em certas circunstâncias porque, a nosso ver, a situação é sem esperança. Mas nada é impossível com Deus. Nada é tão emaranhado que não possa ser remediado, nenhuma relação humana é tão tensa que Deus não possa trazê-la à reconciliação e à compreensão; nenhum hábito é tão profundamente enraizado que não possa ser vencido; ninguém é tão fraco que Ele não possa tornar forte. Ninguém é tão doente que Ele não possa curar. Nenhuma mente é tão obscura que Ele não possa tornar brilhante. Se alguma coisa nos causa preocupação ou ansiedade, paremos de propagá-la e confiemos em Deus por restauração, amor e poder.”

*Review and Herald, 7 de outubro de 1865.*



Oito Dias



Para ter Saúde Emocional

Parte

3

# PARTE 3

17 - Maturidade Emocional

18 - Em Busca de Nossa Identidade

19 - Atitude Adequada Diante da Vida

20 - Aprendendo a Lidar com as Emoções - I

21 - Aprendendo a Lidar com as Emoções - II

22 - Pratique Introspecção e Meditação

23 - Desenvolva Valores e Hábitos

24 - Oração





□ 17º Dia

## Maturidade Emocional

*“Todos nós sempre cometemos erros. Quem não comete nenhum erro no que diz é uma pessoa madura, capaz de controlar todo o seu corpo.” Tiago 3:2, NTLH.*

*“Uma pessoa correta traz bênção para a vida dos outros, e quem aumenta o número de amigos é sábio.” Provérbios 11:30, NTLH.* Nos próximos dias, estaremos trabalhando nosso ser espiritual para que possamos ser uma bênção aos que nos cercam, na medida em que investirmos tempo para lidar com as nossas emoções. A cada dia estaremos dando um passo para desenvolver e melhorar nossa maturidade emocional.

Ao longo do tempo, tenho entrado em contato com pessoas que deixaram suas igrejas e tenho reparado que uma boa parte delas não o fez por problemas doutrinários, mas por mágoas que sofreram por parte de alguém que não as tratou como gostariam. Por outro lado, quantas pessoas sofrem em seus lares, no trabalho ou na escola porque têm dificuldades em se relacionar, seja por estarem cercadas de pessoas “difíceis”, seja pela própria incapacidade de lidar com as suas emoções.

Quando Deus nos criou, também determinou que passássemos por um período de desenvolvimento. Não nascemos prontos. Leva um bom tempo até chegarmos ao pleno potencial de nosso ser. Não podemos exigir de uma criança as mesmas respostas de um adolescente, que também não são as mesmas respostas de um adulto. Até mesmo a vida espiritual exige desenvolvimento. *“E quando uma pessoa ainda está vivendo de leite, isso demonstra que ela ainda não foi muito longe na vida cristã, e não sabe muito sobre a diferença entre o certo e o errado. Ainda é um cristão bebê! Vocês não poderão comer alimento espiritual sólido enquanto não se tornarem melhores cristãos, e não aprenderem a distinguir o certo do errado por meio da experiência em fazer o que é correto.” Hebreus 5:13 e 14, BV.* A maturidade envolve alcançar o pleno potencial do nosso ser, conforme o plano do Criador para cada um de nós.

**A maturidade pode ser dividida em quatro dimensões principais:**

### Maturidade física

Engloba o desenvolvimento das características físicas, estatura, peso, sexo, etc.

### Maturidade social

Compreende a evolução da sociabilidade, no sen-



tido de superação do egocentrismo infantil, na contribuição para o bem-estar social e a participação nas decisões de interesse social.

### Maturidade intelectual

Refere-se à maneira como a pessoa vai conhecendo-se a si mesma e o mundo que a cerca.

### Maturidade emocional

Diz respeito à expressão e ao controle das emoções no decorrer dos anos – parte fundamental da vida humana.

Livros como *Inteligência Emocional*, escrito por Daniel Goleman, refletem a importância que o mundo tem dado à maturidade emocional. Não basta apenas ter a capacitação técnica (o saber fazer) para se ter sucesso, é preciso saber relacionar-se, e isso envolve a capacidade de lidar com as próprias emoções e as dos outros.

Da mesma forma que o exercício físico ajuda no desenvolvimento do corpo, é possível também o desenvolvimento emocional.

Nos próximos dias, ofereceremos algumas ferramentas que poderão auxiliá-lo nessa tarefa.

A pessoa madura tem um sentido prático do que pode e não pode fazer. Geralmente, sente-se feliz em ser uma pessoa que usa e desenvolve a maior parte dos seus talentos e do potencial que possui. Reconhece suas limitações, mas isso não é motivo para deixar de realizar o que precisa ser feito. Paulo afirma: *“Agora, sinto-me feliz em me gloriar de ser tão fraco; estou feliz em ser uma demonstração viva do poder de Cristo, em vez de alardear meu próprio poder e meus talentos.”* 2º Coríntios 12:9, BV.

### Pare! Medite e ore.

Você se sente uma pessoa madura emocional e espiritualmente? Sim? Então glorifique a Deus agora. Agradeça a Ele por ter lhe concedido essa bênção.

Não? Por que ainda não amadureceu? O que lhe falta? O que depende de você e o que depende do Espírito Santo? Abra agora o seu coração a Jesus. Ele deseja, mais do que ninguém, que você se torne



maduro em todos os aspectos da vida.

O indivíduo emocionalmente maduro é ativo e produtivo. A pessoa madura não se considera uma vítima passiva das circunstâncias. Vê seu trabalho como um importante meio de sua própria expressão e como uma ajuda para seu crescimento pessoal. É capaz de ser espontâneo e vive sua vida de forma completa e criativa.

Um outro sinal de maturidade emocional é a capacidade de renunciar aos prazeres de curto prazo em benefício dos objetivos de longo prazo. Dessa forma, exerce um controle racional sobre suas emoções e desejos. Quando alguma satisfação imediata entrava seus planos, é capaz de disciplinar-se e evitá-la. Todavia, não é uma pessoa reprimida. Não deseja nem requer autodisciplina estrita: só a necessária para viver feliz. *“Todas as coisas me são lícitas, mas nem todas convêm. Todas as coisas me são lícitas, mas eu não me deixarei dominar por nenhuma delas.”* 1º Coríntios 6:12, AC.

A pessoa madura pode relacionar-se com os outros sem medo, nem tensão. Tem amigos no trabalho, é capaz de querer pessoas à sua volta e interessar-se por elas. Relaciona-se bem com os outros e considera sua amizade uma forma de adicionar mais valores à sua vida e à dos outros, ela traz bênção para a vida dos outros.

A capacidade de se adaptar às mudanças é outro sinal de maturidade emocional. Isso significa que a



peessoa é flexível. Quando surgem novas situações que tornam seus hábitos ineficazes, o que causa ansiedade e insegurança, ela não trata de lidar com essa situação ignorando as inovações ou aferrando-se ao seu sistema antigo; ao contrário, vê a inovação de forma realista e se adapta às novas circunstâncias para que sua conduta seja efetiva novamente. Aceita e segue ordens, e quando toma a posição de líder, proporciona direção, tendo em grande estima os sentimentos dos outros. Consegue fazer sugestões para melhorar o funcionamento do trabalho sem ressentir-se caso não sejam aceitas. Tiago lembra que: *“quem não comete nenhum erro no que diz é uma pessoa madura.”* Tiago 3:2, NTLH.

A maturidade emocional também pode ser revelada na pessoa que não se envolve em preocupações excessivas, dúvidas irreais; não “sonha acordado” nem permite que seja possuído por tristezas constantes. É um ser humano, e quando há uma boa razão para sentir-se mal, assim acontece, mas geralmente não o faz sem razão. Não guarda dúvidas concernentes a si mesma a ponto de provocar suspeita nos outros. Pode sonhar acordado em algumas situações, mas não substitui sua maneira de viver por esses sonhos. Ao verificar que tem problemas em qualquer área, é capaz de buscar ajuda profissional para prevenir alterações em seu bem-estar ou daqueles que vivem com ela.

**“Dieta” para a saúde emocional - Por Russell J. Holt**

#### Reduza seus desejos de bens materiais

Se não está agradecido e alegre com o que tem, você se sentirá descontente, ainda que tenha dinheiro em abundância, pois, quanto mais tiver, mais desejará ter. Desse modo, à medida que aumentarem seus bens, aumentariam suas preocupações. Assim ensinou Cristo: *“Pois onde estiverem as suas riquezas, aí estará o coração de vocês.”* Mateus 6:21, NTLH.

#### Reduza suas exigências

Não exija perfeição nem espere encontrá-la nos outros. Não a busque. Poupe muitas dores de cabeça. Suas exigências excessivas podem significar que padece de uma enfermidade: querer dominar os demais. Pratique a delicada arte de esquecer e perdoar... inclusive a si mesmo.

#### Reduza suas fantasias

Saia de seu mundo ilusório. Tenha alvos e aspirações realistas e evitará fracassos e desilusões. A verdadeira felicidade tem uma base sólida. Fixe alvos de acordo com seus talentos e possibilidades e trabalhe para

tornar seus sonhos em realidade... Deixe de “sonhar acordado”.

#### Reduza suas dívidas

Afastese do perigo das dívidas: perigo financeiro, mental e emocional. Você conhece alguém que tem dívidas e é feliz? Reduza suas dívidas e aumentará seu senso de segurança.

#### Reduza sua dependência do que é externo

Muitos se sentem aborrecidos porque dependem demasiado do rádio, da televisão e dos CDs. Se desejar ser mais feliz [viva dentro do programa de Deus para você, cada dia (acréscimo nosso)], utilize mais suas mãos e sua cabeça: cultive um jardim, colecion selos, leia, estude a natureza, etc. Utilize seus talentos e habilidades.



### Reduza suas diferenças com os demais

Não brigue pela moda ou costumes dos demais. Todos – inclusive você – temos diferentes valores e atuamos em níveis distintos, mas todos desejam a auto-realização. E lembre-se: nos assuntos de capital importância, há pouca ou nenhuma diferença entre as pessoas. Frente a uma catástrofe, quão pouco valem as chamadas “coisas de valor”!

### Reduza suas antipatias

Essas representam uma liberação emocional equivocada. Sua antipatia faz com que certas pessoas ou coisas reflitam seus temores, inveja ou incompreensão. Enriqueça sua vida emocional com grandes doses de amor, paciência, compreensão e tolerância, e desfrutará de felicidade.

### Reduza seu desgaste nervoso

Milhares estão morrendo de fome. Milhões não conseguem trabalho. Por toda parte vemos a discriminação, a injustiça e outros males semelhantes, mas não deixe que as condições negativas do mundo venham a deprimi-lo e desgastem a sua energia emocional. Jamais permita que os males políticos e sociais o perturbem.

### Reduza suas dúvidas

Quer viver infeliz? Duvide de todos e de tudo... até de você mesmo. As dúvidas e suspeitas irão convertê-lo em um verdadeiro paranóico. Se você duvida de sua capacidade para encontrar trabalho e mantê-lo, ou

se terá êxito em seus negócios ou estudos, está se preparando para o próprio fracasso.

Esse regime vai ajudá-lo a eliminar seu “sobrepeso” emocional e você se tornará mais ágil – psicológica e socialmente – para correr alegremente a grande carreira de sua vida.

Lembre-se: Cristo, diariamente na vida, é o Fator Nº 1 para se atingir a plena maturidade, então:

*“Quando vos assaltam tentações, quando vos rodeiam cuidado e perplexidade, quando, deprimidos e desanimados, vos achais prestes a ceder ao desespero, olhai a Jesus, e as trevas que vos envolvem dissipar-se-ão ao brilho de Sua presença. Quando o pecado luta pelo domínio em vossa alma, e sobrecarrega a consciência, olhai ao Salvador. Sua graça é suficiente para subjugar o pecado. Que vosso grato coração, trêmulo de incerteza, volte para Ele. Apoderai-vos da esperança posta diante de vós.”*  
– CBV pág. 85.

*“Não devemos fazer de nós mesmos o centro, ficando ansiosos e cheios de medo quanto à nossa salvação. Tudo isso nos desvia da Fonte do poder. Entregue a Deus a tarefa de salvá-lo, e confie nEle. Fale sobre Jesus e pense nEle. Que o próprio eu se perca nEle. Abandone a dúvida; esqueça seus temores.”* – Caminho a Cristo, pág. 71.

Você quer estar em sintonia com a sabedoria divina? Vá agora à Fonte Ilimitada do Poder.

## A DIFERENÇA É A ORAÇÃO

“A oração é a resposta para cada problema da vida. Ela nos põe em sintonia com a sabedoria divina, a qual sabe como ajustar cada coisa perfeitamente. Às vezes, deixamos de orar em certas circunstâncias porque, a nosso ver, a situação é sem esperança. Mas nada é impossível com Deus. Nada é tão emaranhado que não possa ser remediado, nenhuma relação humana é tão tensa que Deus não possa trazê-la à reconciliação e à compreensão; nenhum hábito é tão profundamente enraizado que não possa ser vencido; ninguém é tão fraco que Ele não possa tornar forte. Ninguém é tão doente que Ele não possa curar. Nenhuma mente é tão obscura que Ele não possa tornar brilhante. Se alguma coisa nos causa preocupação ou ansiedade, paremos de propagá-la e confiemos em Deus por restauração, amor e poder.”

*Review and Herald, 7 de outubro de 1865.*

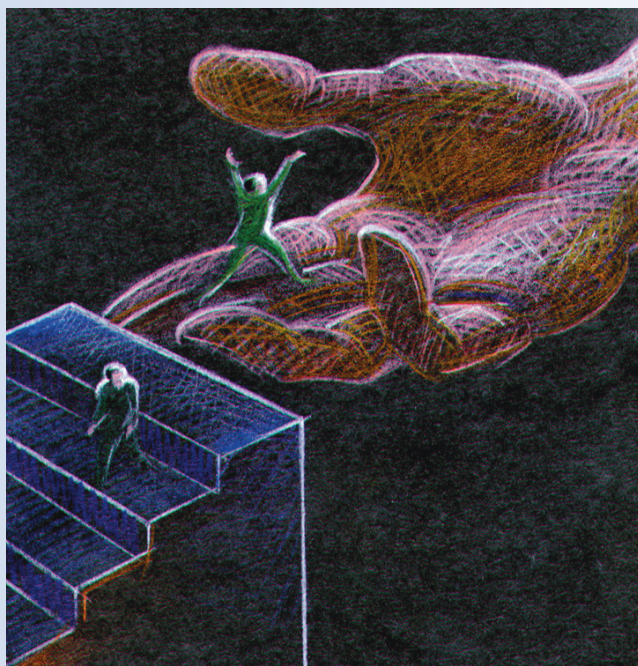




Uma clara e bem definida concepção da identidade é o fundamento sobre o qual se edifica a maturidade emocional. A identidade envolve o estado ou condição de ser quem você é, sua personalidade, seus talentos, seus desejos, seus dons e suas experiências. É esse conjunto de fatores que faz você único em todo o Universo. Entender esses aspectos que fazem você ser quem é verdadeiramente é algo extremamente importante para a sua vida.

Quando você entende a sua maneira de ser, a sua identidade, isso vai influenciar a maneira como você responde à autoridade. Ela explica como você lida com a crítica, como você gosta de ser conduzido. A maneira como Deus o fez e o formou explica como você lida com a confrontação, como lida com poder e a liberdade, como faz amigos, por que perde interesse numa tarefa e, quando a inicia, por que algumas vezes você acha difícil iniciar determinadas atividades. A sua maneira de ser mostra-lhe como lida com a culpa, por que enfatiza o que faz, por que é popular ou impopular, por que é querido pelas pessoas ou por que se afasta delas. Tudo é explicado pela maneira como Deus fez você. Essa maneira ainda explica o que o aborrece ou entristece, o que o preocupa, o que faz você feliz ou o que o amedronta.

Rick Warren cita quatro benefícios pelos quais deve construir a sua vida em torno da maneira como Deus fez você, descobrindo seus dons espirituais, seu coração, suas habilidades, sua personalidade, suas experiências – examinando-as e então edificando a sua vida da maneira como Deus moldou você.



## 1. Reduz estresse

Você pára de se comparar com as outras pessoas. A Bíblia diz que você não deve fazer isso (2 Coríntios 10:12). Você pára de fazer o que não tem habilidades e talentos para fazer. Você constrói a sua vida em torno dos seus pontos fortes e de suas limitações. Você maximiza aquilo em que é bom e não se preocupa com o resto, e isto é um redutor de estresse.

## 2. Aumenta o sucesso

O sucesso não é medido apenas pelas recompensas financeiras. Muitas pessoas são ricas, mas não se satisfazem com isso. Sucesso é saber qual é a vontade de Deus e estar bem no centro dela. Sucesso é ser o que Deus planejou que você fosse. É compreender quem você é e ser quem você é. É descobrir o seu canto, o seu ninho e dizer: “Este sou eu!”

## 3. Aumenta a satisfação

A vida com satisfação acontece quando você faz o que foi moldado para fazer, para o que Deus fez você. A liberdade acontece quando você faz aquilo que tem dons e habilidades para fazer. Você se alegra em fazer o que Deus planejou que você fizesse. De repente, você passa a sentir o amor de Deus de maneira muito mais intensa porque está em harmonia com os Seus planos.

## 4. Constrói a auto-estima

Um dos problemas mais comuns nos dias atuais é que muitos têm perdido seu sentido de “ser”. Ao buscarem reconhecimento e aceitação dos demais, têm procurado sua identidade fora de si mesmos. Alguém disse: “Não sou mais que uma coleção de espelhos, refletindo o que os demais esperam de mim.” Alguns estudos afirmam que 50% das pessoas estão no lugar errado em seu local de trabalho.

Fazer o que você foi feito para fazer constrói a sua auto-estima. Eu creio que uma genuína auto-estima está construída sobre duas verdades bíblicas:

- “Você é importante para Deus.” Jesus Cristo provou o quanto você é importante para Deus ao dar a Sua vida na cruz por você.
- “Você foi feito por Deus para um propósito.” Você tem uma parte no plano de Deus para este mundo e só você pode cumprir esse propósito.

Há mulheres que querem ser homens, homens que querem ser mulheres; pessoas de baixa estatura que queriam ser altas e outras altas que gostariam de ser mais baixas para passarem despercebidas; crianças querendo ser adultos e adultos querendo ser crian-







19º Dia

## Atitude Apropriada Diante da Vida

*“Que o ajudarão, a saber, o que é certo e direito. E assim, quando lhe fizerem perguntas, você saberá dar a resposta certa.” Provérbios 22:21, NTLH.*

As diferenças individuais na história de vida, no comportamento, na maneira como são enfrentados os conflitos e nos traços psicológicos podem acompanhar diversas características imunológicas ou de proteção do nosso organismo. Os cientistas Solomom, Levine e Kraft mostraram que o estresse em uma criança, nos primeiros anos de vida, poderia afetar a futura resposta de anticorpos na vida adulta.

Um estudo constatou que um estilo pessimista em relação à vida se correlacionava com baixa imunidade. Ademais, está cientificamente comprovado que ressentimentos, amarguras e hostilidades que não se resolvem de maneira saudável convertem-se em mal-estar e dores físicas.

**Pare! Medite e ore.**

Você está com alguma amargura, ódio ou ressentimento contra alguém? Fale agora com o Espírito Santo

que você quer se livrar desses venenos.

Talvez, neste momento, você esteja chorando porque o seu coração não quer perdoar. Mas pense no que Jesus ensinou sobre isso. Se você não perdoar, você vai se envenenar.

Para viver melhor, é preciso desenvolver uma atitude positiva diante da vida. *“O Senhor nos deu uma mente e uma consciência. Não podemos nos esconder de nós mesmos.” Provérbios 20.27, NTLH.*

Muitas vezes, não podemos mudar as situações, mas em todos os casos podemos mudar a nossa visão sobre o que acontece conosco.

Disse Charles Swindoll: *“Quanto mais vivo, mais me dou conta do impacto que a atitude da pessoa tem na vida. Para mim, a atitude é muito importante... é mais importante que o passado, a educação, o dinheiro, as circunstâncias, os fracassos... é mais importante que os êxitos, mais importante que tudo o que as pessoas dizem, ou fazem... é mais importante que a aparência, os dons ou as habilidades... a atitude pode fazer ou desfazer uma empresa,... uma igreja,... um lugar,... O admirável é que temos a oportunidade de escolher, a cada dia, a atitude que tomaremos para esse dia. Não podemos mudar nosso passado... não podemos mudar o fato de que certas pessoas atuarão de certa maneira... Não podemos mudar o inevitável... Tudo que podemos fazer é tocar a vida com a corda que temos... e esta corda é nossa atitude... Estou convencido de que a vida é composta de 10% do que sucede a cada um e 90% pela forma como reagimos ao que nos sucede.”*

Se você passa pela vida cheio de inibições, cedendo à vontade alheia, guardando seus desejos dentro de si mesmo ou, ao contrário, destruindo os outros a fim de atingir seus próprios objetivos, seu sentimento de valor próprio estará baixo. Nosso sistema de vida ocidental muitas vezes cultiva maneiras conflitivas de comportamento em várias áreas de relacionamento interpessoal, havendo uma nítida contradição entre comportamentos “recomendados” e comportamentos “reforçados”. De forma geral, a sociedade tem ensinado com tanto empenho a inibir a expressão dos direitos razoáveis de uma pessoa que ela pode sentir-se culpada por haver se afirmado. Isso pode gerar angústia, desapontamento e até auto-recriminação.

Cada pessoa tem o direito de ser e de expressar-se a si mesma, de sentir-se bem (sem culpas) por fazê-lo, desde que não fira seus semelhantes no processo. O apóstolo Paulo afirmou: *“Eu estou dizendo isso porque quero ajudá-los. Não estou querendo obrigar ninguém a nada. Pelo contrário, quero que façam o que é direito e*



certo e que se entreguem ao serviço do Senhor com toda a dedicação”. 1º Coríntios 7:35, NTLH.

O comportamento que torna a pessoa capaz de agir em seus próprios interesses, a se afirmar sem ansiedade indevida, a expressar sentimentos sinceros sem constrangimento ou a exercitar seus próprios direitos sem negar os alheios, é denominado de comportamento assertivo.

### O que é assertividade?

Agir com assertividade é expressar nossos pensamentos, sentimentos e crenças de maneira direta, honesta e apropriada. Representa uma atitude coerente, um comportamento adequado e uma forma de agir e de responder com propriedade às situações que vivemos.

A assertividade está em fazermos valer os nossos próprios direitos sem desrespeitar o direito dos outros. É um grande e importante exercício diário de comportamento. O apóstolo Paulo exerceu em diversas vezes sua assertividade, especialmente no que se referia aos seus direitos como apóstolo: “O salário que o trabalhador recebe não é um presente, mas é o pagamento a que ele tem direito por causa do trabalho que fez.” Romanos 4:4, NTLH.

Será que eu não tenho o direito de receber comida e bebida pelo meu trabalho? Será que nas minhas viagens eu não tenho o direito de levar comigo uma esposa cristã, como fazem os outros apóstolos, os irmãos do Senhor Jesus e também Pedro?... Se temos semeado entre vocês a semente espiritual, será demais se recebermos de vocês alguma recompensa material?... Assim o Senhor mandou também que aqueles que anunciam o evangelho vivam do trabalho de anunciar o evangelho. 1º Coríntios 9:4,5,11,14. Mesmo não fazendo uso de tais direitos, não deixava de afirmá-los.

Ser assertivo é saber e também conseguir dizer o que se quer, sem ofender ninguém, mas também sem se sentir constrangido ou culpado. Ou seja, ser assertivo é ser transparente quanto aos seus objetivos e desejos, é saber falar sobre isso com naturalidade e também saber dizer e ouvir respostas negativas frente a algumas situações da vida.

### Aperfeiçoamento de suas metas e habilidades assertivas

Para começar, responda as questões abaixo honestamente. De 1 a 5, você colocará uma nota ao lado da frase de acordo com a dificuldade ou facilidade que você tem para cada uma das situações.

Nunca (difícil) 1 2 3 4 5 Sempre (fácil)

- a) [ ] É fácil para eu falar em público.
- b) [ ] É fácil para eu ficar em pé e falar diante de uma classe, em um escritório, em uma festa de família, etc.
- c) [ ] Eu posso expressar meus sentimentos se eu quiser.
- d) [ ] Eu consigo perguntar coisas que não entendo numa reunião, num curso, numa excursão, etc.
- e) [ ] Eu consigo dizer “não”, sem me sentir culpado.
- f) [ ] Eu não tenho problemas em receber críticas.
- g) [ ] Eu respeito as outras pessoas.
- h) [ ] Eu me respeito e tenho auto-estima.
- i) [ ] Eu consigo expressar minha raiva e insatisfação de uma maneira calma e educada.
- j) [ ] Eu consigo me relacionar com pessoas que têm diferentes opiniões das minhas.

Encontre as situações que receberam as pontuações mais baixas nas afirmações acima. Escolha uma delas e escreva no espaço abaixo, em pequenas anotações, como você pode melhorar nesse aspecto. Se há mais de uma situação, escolha uma por vez e pratique as soluções que você encontrou.

Questão letra: [ ] Pontuação: [ ]

Situação: [ ] Maneiras de melhorar:

.....

.....

.....

.....

Questão letra: [ ] Pontuação: [ ]

Situação: [ ] Maneiras de melhorar:

.....

.....

.....

.....

Um cuidado que deve ser tomado, principalmente em suas primeiras asserções, é que pode acontecer que você seja assertivo em uma situação interpretada erroneamente. Além disso, pode ser que você use uma técnica ainda imperfeita e ofenda a outra pessoa. Se quaisquer destas situações ocorrerem, você deve ter muito boa vontade em admitir que errou. Não há necessidade de se justificar em demasia, tentando remediar a situação naturalmente, mas você deve ser aberto o suficiente para demonstrar que sabe quando cometeu um erro. Mais ainda, você não deve ficar apreensivo com as asserções futuras em relação àquela pessoa, se você sentir novamente que a situação exige isso. Continue a sua prática e você logo experimentará os bons resultados de desenvolver uma atitude positiva diante da vida. Como afirma o texto inicial, ao se aplicar ao conhecimento da Palavra de Deus, você vai encontrar as palavras certas para dizer em cada ocasião.

Lembre-se: Sem conhecer a programação diária de Deus para minha vida, o que vou fazer? Como o Espírito Santo vai me lembrar e orientar?

*“Quando vos assaltam tentações, quando vos rodeiam cuidado e perplexidade, quando, deprimidos e desanimados, vos achais prestes a ceder ao desespero, olhai a Jesus, e as trevas que vos envolvem dissipar-se-ão ao brilho de Sua presença. Quando o pecado luta pelo predomínio em vossa alma, e sobrecarrega a consciência, olhai ao Salvador. Sua graça é suficiente para subjugar o pecado. Que vosso grato coração, trêmulo de incerteza, volva-se para Ele. Apoderaí-vos da esperança posta diante de vós.”*  
– CBV pág. 85.

*“Não devemos fazer de nós mesmos o centro, ficando ansiosos e cheios de medo quanto à nossa salvação. Tudo isso nos desvia da Fonte do poder. Entregue a Deus a tarefa de salvá-lo, e confie nEle. Fale sobre Jesus e pense nEle. Que o próprio eu se perca nEle. Abandone a dúvida; esqueça seus temores.”* – Caminho a Cristo, pág. 71.

Está desanimado com alguma situação?

Vá agora à Fonte Ilimitada do Poder.



Caminhar todos os dias, graças a Deus isto já faz parte de minha vida. Estou orando por meus cinco amigos e, no “Reencontro”, eles estarão comigo, glorificando a Deus.

## A DIFERENÇA É A ORAÇÃO

“A oração é a resposta para cada problema da vida. Ela nos põe em sintonia com a sabedoria divina, a qual sabe como ajustar cada coisa perfeitamente. Às vezes, deixamos de orar em certas circunstâncias porque, a nosso ver, a situação é sem esperança. Mas nada é impossível com Deus. Nada é tão emaranhado que não possa ser remediado, nenhuma relação humana é tão tensa que Deus não possa trazê-la à reconciliação e à compreensão; nenhum hábito é tão profundamente enraizado que não possa ser vencido; ninguém é tão fraco que Ele não possa tornar forte. Ninguém é tão doente que Ele não possa curar. Nenhuma mente é tão obscura que Ele não possa tornar brilhante. Se alguma coisa nos causa preocupação ou ansiedade, paremos de propagá-la e confiemos em Deus por restauração, amor e poder.”

*Review and Herald, 7 de outubro de 1865.*

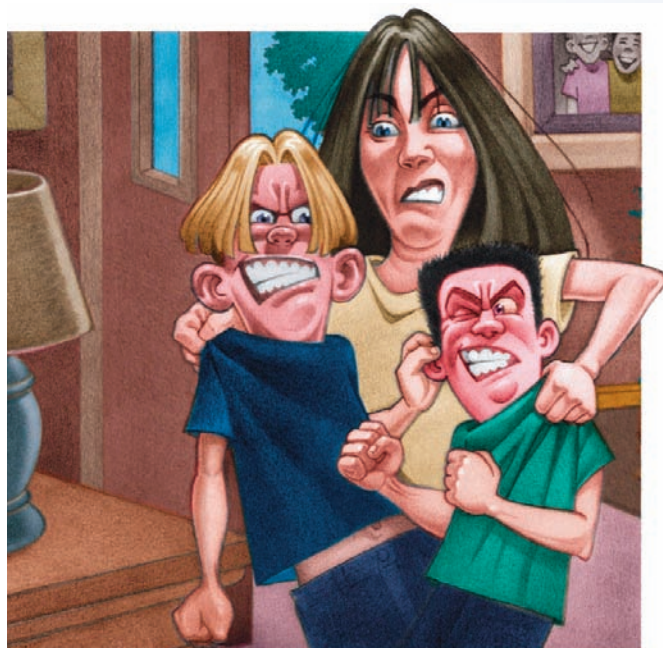


# Aprendendo a Lidar com as Emoções – Parte 1

“O Senhor renova as minhas forças e me guia por caminhos certos, como Ele mesmo prometeu.” Salmo 23:3, NTLH.

Em geral, o ser humano consegue racionalizar, procurando um sentido ou explicação para o que acontece em sua vida. Quando isso não ocorre, age movido pelas emoções e, nesse caso, as emoções básicas (tristeza, prazer, medo e ira) são manifestas de uma forma destrutiva. Hoje e amanhã estaremos aprendendo a lidar com as emoções. Elias, não conseguindo lidar com a sua tristeza, pensou em acabar com a vida (1º Reis 19:4). Davi, agindo por paixão, adulterou com Bate-Seba e matou seu marido (1º Reis 11). Movido pelo medo, Pedro negou a Jesus (João 18:15-18) e, pela ira, Caim matou Abel (Gênesis 4:8,14).

Quando a oferta de Caim foi rejeitada, ele levou o caso para o lado pessoal e sentiu-se rejeitado, imaginando que o culpado de tudo fosse Abel. Deus não rejeitou Caim, mas sim a sua oferta. Deus ainda lhe falava, no entanto, a mágoa crescente tornava-se um perigo, e foi alertado para que dominasse o seu desejo. Por não fazê-lo, a pior praga que Caim recebeu foi retirar-se da vida social: seria errante. O descontrole emocional afasta-nos das pessoas e pode nos levar a um estado chamado de estresse, para o qual o dicionário Aurélio nos diz que é “o conjunto de reações do organismo a



agressões de ordem física, psíquica, infecciosa, e outras capazes de perturbar a homeostase” (equilíbrio).

Segundo a Bíblia, perder o equilíbrio emocional não é saudável. “Ficar desgostoso e amargurado é loucura, é falta de juízo, que leva à morte.” Jó 5:2. “Com sua raiva, você está ferindo a si próprio.” Jó 18:4. A manutenção de um descontrole emocional (uma mágoa, ira ou um estado de estresse crônico) provoca um desgaste do corpo:

## No Descontrole Emocional

- Há uma redução no nível de serotonina, substância envolvida em vários processos cerebrais. As alterações podem levar desde a depressão e ansiedade até distúrbios alimentares
  - É liberado o hormônio aldosterona, que eleva a pressão arterial, facilita a dor no peito e a falta de ar. Como já há um estreitamento dos vasos sanguíneos por causa da secreção de adrenalina, pode ocorrer um infarto.
  - Cai a produção de linfócitos T e B (células de defesa), favorecendo a manifestação de doenças infecciosas, como gripe, herpes e pneumonia.
  - Há maior secreção de ácido clorídrico pelo estômago, que pode causar a gastrite.
  - As glândulas sebáceas recebem comando para trabalhar mais, produzindo gordura em excesso, o que impede a nutrição dos fios de cabelo e facilita a sua queda.
  - Como a pessoa tensa tende a contrair a musculatura, podem ser desencadeadas as dores musculares e dor de cabeça.
  - O cortisol, outro hormônio, também aumenta e faz subir o nível de glicose no sangue, elevando o risco de diabetes em quem tem propensão.
  - Na pele, a vasoconstrição provoca uma série de pequenos estímulos que são sentidos como prurido e coceira.
- A emoção, em si, não é “pecado”, aliás, deve ser manifesta de uma forma sadia, com sinceridade e racionalidade. Entretanto, se isso não acontece, Deus tem um antídoto para as “emoções danificadas”. “Ele restaura a minha alma.” Salmo 23:3. Essa é uma boa notícia. Periodicamente, todos nós precisamos de restauração. Somos ofendidos, magoados, traídos – a vida é dura. Estamos sujeitos a ficar desencorajados, deprimidos, e desesperados. Experimentamos cansaço, fracassos, frustrações e medos. Todos nós temos algum tipo de

ferida emocional de situações passadas. Carregamos ferimentos, cicatrizes de guerra, lixo emocional que Deus deseja eliminar da nossa vida. Ele quer restaurar a nossa alma. Ou seja, é preciso desenvolver intimidade com Deus, como salvaguarda contra o pecado e descontrole emocional.

### Pare! Medite e ore.

Deus quer curar a sua alma de todo ferimento ou cicatriz emocional. Intimidade com Deus é a receita do Espírito Santo para que Ele possa operar em sua vida. Você já se sente uma pessoa íntima de Deus? Se não, por quê? Fale agora em oração com o Senhor Jesus.

Nada pode destruir a alma mais rapidamente do que a culpa. *“As minhas culpas me afogam; são como um fardo pesado e insuportável. Estou encurvado e muitíssimo abatido; o dia todo saio vagueando e pranteando.”* Salmo 38:4 e 6.

### Como a gente se liberta da culpa?

#### Como tratar da culpa em nossa vida?

Existem várias opções: você pode negá-la, minimizá-la, negociar com ela rebaixando seus valores, racionalizar sua culpa, jogar a culpa nos outros ou se autoflagelar, mas nenhuma destas alternativas funciona. Só há um meio para solucioná-la. É preciso colocá-la nas mãos de Deus. Ele é o único que pode removê-la. *“Sim, todos pecaram; todos fracassaram, e não podemos alcançar o glorioso ideal de Deus; no entanto, Deus nos declara agora ‘sem culpa’ das ofensas que Lhe fizemos se confiarmos em Jesus Cristo, Aquele que em Sua bondade tira os nossos pecados gratuitamente.”* Romanos 3:23 e 24, BV.

Por outro lado, nem tudo o que fere a nossa vida é algo que nós mesmos fazemos. Às vezes, sofremos por causa de coisas que são feitas contra nós. Outras vezes, sofremos por ver outras pessoas sendo feridas. A verdade é que teremos sofrimentos durante a vida e experimentaremos a solidão. Aqui não é o Céu, ainda. A Terra é imperfeita. Algum dia desses, você vai sentir solidão. Algum dia desses o seu coração vai ser quebrado. Algum dia desses você vai sentir desespero e vai experimentar angústia, dor e ressentimento.

O rei Davi foi uma pessoa que conhecia bem o significado de viver angustiado. Ele experimentou o quanto o sofrimento danifica a alma. *“Misericórdia, Senhor! Minha vida é consumida pela angústia, e os meus anos pelo gemido; minha aflição esgota as minhas forças e os meus ossos se enfraquecem...”*. Salmo 31:9 e 10. Davi está dizendo que sabe o quanto o sofrimento danifica a alma.



Em 2 Samuel 12, Davi nos dá algumas dicas sobre como lidar com a angústia. Ele havia cometido adultério com Bate-Seba e planejou a morte do marido dela. Ele carregou a culpa daquela situação, mas confessou-a a Deus, conforme descreve o Salmo 51.

A seguir, ele ficou angustiado. Bate-Seba deu à luz uma criança como resultado daquele relacionamento ilícito. Ao nascer, a criança estava bem doente e Davi ficou tremendamente aflito. Dobrou seus joelhos, orou, jejuou. O que Davi fez com a sua angústia? Ele fez três coisas.

Estas são as coisas que você precisa fazer para que Deus venha restaurar a sua alma:

#### 1. Aceite o que não pode ser mudado.

*“Enquanto a criança ainda estava viva, eu jejeuei e chorei. Mas, agora ela está morta – por que devo eu jejuar? Poderia eu trazê-la de volta à vida?”* (2º Samuel 12:22 e 23).





## 2. Entregue-se aos cuidados de Deus.

O sofrimento na vida é inevitável, mas, permanecer como vítima, é opcional. *“Davi levantou-se do chão, lavou-se, perfumou-se e trocou de roupa. Depois, entrou no santuário do Senhor e O adorou.”* (2º Samuel 12:20). Davi foi à igreja. Lá ele adorou a Deus e ganhou uma nova perspectiva e forças para continuar.

## 3. Focalize-se no que ficou e não no que se foi.

*“Depois Davi consolou sua mulher Bate-Seba e deitou-se com ela, e ela teve um menino, a quem Davi deu o nome de Salomão.”* (2º Samuel 12:24).

Segundo a colocação dada ao estresse, disse o médico canadense Hans Selye, num congresso realizado em Munique, em 1988: *“O estresse é o resultado de o homem criar uma civilização que ele, o próprio homem, não mais consegue suportar. Trata-se de um sério problema social e econômico, pois é uma preocupação de saúde pública. Ceifa pessoas ainda jovens, em idade produtiva e geralmente ocupando cargos de responsabilidade, imobilizando e invalidando as forças produtivas da nação e da igreja.”*

São os grandes problemas da nossa vida que, de modo agudo ou crônico, vão lançar-nos no estresse. Assim, qualquer mudança tem o potencial de causar estresse, tanto as boas quanto as más.

O estresse ocorre de forma variável, dependendo da intensidade do evento de mudança que pode ir desde a morte do cônjuge, o índice máximo na escala de estresse, até pequenas infrações de trânsito ou a saída para as tão merecidas férias. Todos são fatores pessoais, familiares, sociais, econômicos e profissionais que originam a sensação de estresse e seu conseqüente desencadeamento de doenças como uma simples azia ou a queda imunológica que predispõe o corpo às infecções e mesmo às neoplasias (câncer).

A principal atitude para diminuir o estresse é um alerta ao modo de viver e de trabalhar com as vivências e com as emoções que a vida nos proporciona. E aí está verdadeira e milenar sabedoria. Alguns conselhos podem ser úteis:

### Para Diminuir o Estresse

#### • Praticar exercícios físicos.

Dê preferência à regularidade e não à intensidade. Caminhar 30 a 40 minutos por dia é muito bom.

#### • Procurar alimentar-se regularmente.

Ou seja, ter uma alimentação colorida, rica e equilibrada.

#### • Fazer relaxamento.

Use técnicas específicas ou realize atividades como jogos, pintura, ou até mesmo bate-papos.

#### • Aprender a reinterpretar as situações estressantes.

Aceitar as mudanças e estar aberto para melhor aceitar o que não pode ser mudado.

#### Lembre-se:

Jesus Cristo quer restaurar a sua alma. Como Ele faz isso? *“Consagre seu coração a Deus e estenda suas mãos a Ele... Então, você andarás de cabeça erguida, puro, firme e sem medo. Você esquecerá as suas desgraças, lembrando-as apenas como águas passadas.”* (Jó 11:13-16).



*“Quando vos assaltam tentações, quando vos rodeiam cuidado e perplexidade, quando, deprimidos e desanimados, vos achais prestes a ceder ao desespero, olhai a Jesus, e as trevas que vos envolvem dissipar-se-ão ao brilho de Sua presença. Quando o pecado luta pelo domínio em vossa alma, e sobrecarrega a consciência, olhai ao Salvador. Sua graça é suficiente para subjugar o pecado. Que vosso grato coração, trêmulo de incerteza, volte-se para Ele. Apoderaí-vos da esperança posta diante de vós.”* – CBV pág. 85.

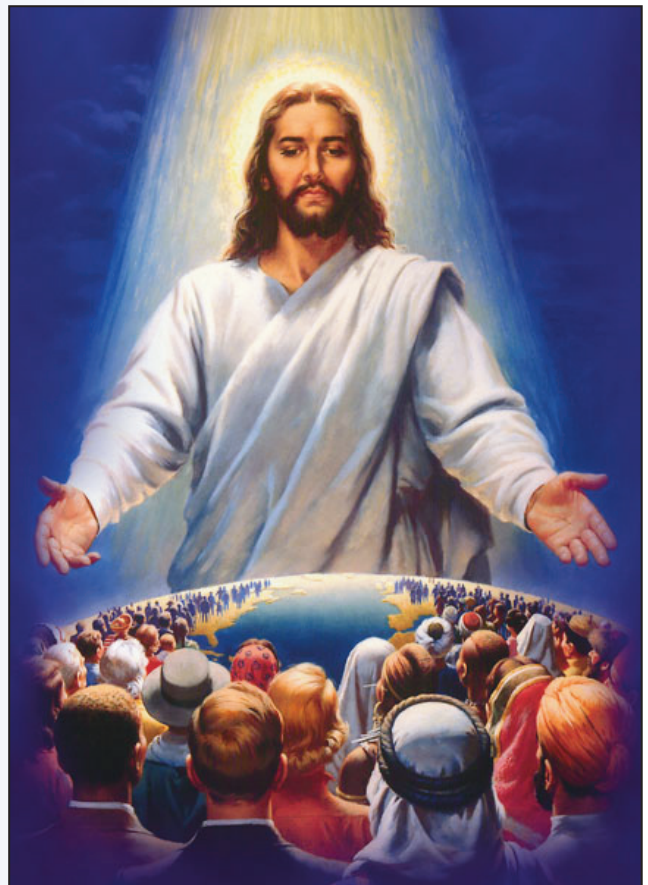
*“Não devemos fazer de nós mesmos o centro, ficando ansiosos e cheios de medo quanto à nossa salvação. Tudo*

isso nos desvia da Fonte do poder. Entregue a Deus a tarefa de salvá-lo, e confie nEle. Fale sobre Jesus e pense nEle. Que o próprio eu se perca nEle. Abandone a dúvida; esqueça seus temores.” – Caminho a Cristo, pág. 71.

Está desanimado com alguma situação?

Vá agora à Fonte Ilimitada do Poder.

### O programa de Deus para hoje



*Vinde a mim, todos os que estais cansados e sobrecarregados, e eu vos aliviarei. Mateus 11:28 .*

### A DIFERENÇA É A ORAÇÃO

“A oração é a resposta para cada problema da vida. Ela nos põe em sintonia com a sabedoria divina, a qual sabe como ajustar cada coisa perfeitamente. Às vezes, deixamos de orar em certas circunstâncias porque, a nosso ver, a situação é sem esperança. Mas nada é impossível com Deus. Nada é tão emaranhado que não possa ser remediado, nenhuma relação humana é tão tensa que Deus não possa trazê-la à reconciliação e à compreensão; nenhum hábito é tão profundamente enraizado que não possa ser vencido; ninguém é tão fraco que Ele não possa tornar forte. Ninguém é tão doente que Ele não possa curar. Nenhuma mente é tão obscura que Ele não possa tornar brilhante. Se alguma coisa nos causa preocupação ou ansiedade, paremos de propagá-la e confiemos em Deus por restauração, amor e poder.”

*Review and Herald, 7 de outubro de 1865.*



## Aprenda a Lidar com as Emoções – Parte 2

*“Tem compaixão de mim, pois me sinto fraco. Dá-me saúde, pois meu corpo está abatido, e a minha alma está muito aflita. Ó Deus, quando virás me curar? Vem salvar a minha vida, ó Senhor Deus! Por causa do Teu amor, livra-me da morte.” Salmo 6:2-4.*

*“Por que estás abatida, ó minha alma, e por que te perturbas dentro de mim?” Salmo 42:5.* A expressão do hebraico traduzida em português como “estar abatido” significa, literalmente, “curvar-se até embaixo”, “sentar-se no chão como um pranteador”, e “inclinar-se totalmente em profundo gemido e lamento”. Com essas palavras, o salmista demonstra toda a sua tristeza e perturbação, compartilhando momentos de infelicidade e também as circunstâncias que estavam contribuindo para isso.

Em nossos dias, muitas pessoas passam por experiências semelhantes às do escritor sacro. Com frequência, chegam aos consultórios pessoas infelizes, desanimadas, sem alegria para nada. Frequentemente cansadas, mas sem nenhuma doença física que possa explicar tais sintomas. Fatos da vida cotidiana que antes eram fonte de prazer, agora parecem não ter significado algum. Estão sofrendo de um mal muitas vezes incompreendido, a depressão.

As principais características que servem para reconhecer o estado depressivo são: alterações no peso, excesso ou falta de sono, lentidão ou agitação mental e física, fadiga ou perda de energia, sentimentos de menos valia e culpa, capacidade de concentração diminuída e pensamentos sobre morte. No salmo 102 há um relato vívido de alguém que passava por um estado depressivo: *“Não Te escondas de mim nesta hora de tanta angústia!... Estou ardendo em febre; meu coração está fraco, sem vigor como uma planta seca. Perdi a vontade de comer! Emagreci a ponto de os ossos aparecerem, de tanto que chorei e gemi de dor! Vivo sozinho... Não consigo dormir... Meus inimigos me ofendem a toda hora; furiosos, eles zombam de mim e ameaçam me matar. Minha comida tem gosto de cinza e as lágrimas se misturam com a minha bebida... Minha vida é como uma sombra que some depressa, quando o Sol se põe; estou murchando como uma plantinha qualquer.” Salmo 102:2-11, BV.*

De forma geral, a depressão reduz o desempenho individual em relação às funções social e econômica,

afetando o relacionamento familiar e conjugal.

Segundo a Organização Mundial de Saúde, 5% das pessoas têm depressão, e 10 a 20% vão sofrer de depressão. Cerca de 25% das mulheres e 10% dos homens vão sofrer de depressão em algum momento. De 40% a 60% dos suicídios têm causa depressiva.

Os homens depressivos suicidam-se quatro vezes mais que as mulheres. O impacto da depressão é frequentemente subestimado, tanto em termos do sofrimento pessoal como da responsabilidade econômica para o serviço de saúde e da comunidade.

Ela ocorre, de forma geral, como resultado das interações negativas da pessoa com seu ambiente, pois alteram o seu equilíbrio orgânico. O estresse, uma perda importante, doenças físicas, decepções e o uso de alguns medicamentos ou drogas são reconhecidos como as principais causas que podem induzir às alterações nos níveis hormonais, provocando a depressão.

**Existem alguns mitos sobre a depressão:**

### 1. Depressão é sinal de fraqueza.

“Se ela realmente quisesse, ela poderia sair dessa depressão.” ou “Ela tem um caráter forte. Vai sair dessa.” A depressão é um quadro clínico e não uma fraqueza de caráter.

### 2. É melhor não perguntar sobre a depressão.

“Só piora as coisas.” Se fosse assim, seria impossível tratá-la. Demonstrar sensibilidade e compreensão



dentro dos limites possíveis e dedicar-se à pessoa deprimida do mesmo modo que se dedica a uma pessoa fisicamente doente são as atitudes corretas.

### 3. Ter vida social ou trabalho mais intensos.

“Se ele sair mais, logo vai se sentir melhor.” ou “Se me envolver no trabalho, a depressão vai embora.” Os deprimidos encontram-se tão ou mais incapacitados que aqueles com outras doenças crônicas (hipertensão, artrite e diabetes mellitus), sendo que a função social é uma das mais comprometidas nesses indivíduos.

### 4. Ter família bem estruturada e bom trabalho.

“Não sei por que ela está deprimida. Ela tem um ótimo emprego e um marido maravilhoso. A vida dela é bem mais fácil que a minha.” Devemos lembrar que o ser humano é único e precisamos aprender a respeitar cada um em suas diferenças e fraquezas.

### 5. Duvidar de que a pessoa não é capaz de atentar contra a vida.

“Sei que ele está muito deprimido e falou em morte, mas ele não vai se suicidar. Ele não é disso.” Grande número dos suicídios (cerca de 70%) aconteceram em momentos de crises depressivas. Portanto, deve-se ficar atento à pessoa deprimida, mantendo-a disfarçadamente próxima, mas aparentando deixá-la à vontade e à distância.

### 6. O verdadeiro cristão não sente depressão.

O Dr. John White, psiquiatra, livre-docente da Universidade de Manitoba, membro de uma equipe pastoral de aconselhamento, diz: *“Por mais significativas que sejam as causas físicas de nossas depressões, a compreensão das Escrituras, a esperança no Deus das Escrituras e uma conscientização de que nós, seres humanos, habitamos um mundo material e físico, são da máxima importância.”*

**Isto não nos isenta da depressão, mas pode oferecer um recurso preventivo, bem como curativo, importante ao se defrontar com o problema.**

*“As misericórdias do Senhor são a causa de não sermos consumidos, porque as Suas misericórdias não têm fim, novas são cada manhã. Grande é a Tua fidelidade. A minha porção é o Senhor, diz a minha alma; portanto esperarei nEle. Bom é o Senhor para os que se atêm a Ele, para a alma que O busca. Bom é ter esperança e aguardar em silêncio a salvação do Senhor.”* Lamentações 3:22-26.

Além das atitudes acima descritas, a Bíblia apre-

## COMO AJUDAR alguém da sua família que está deprimido

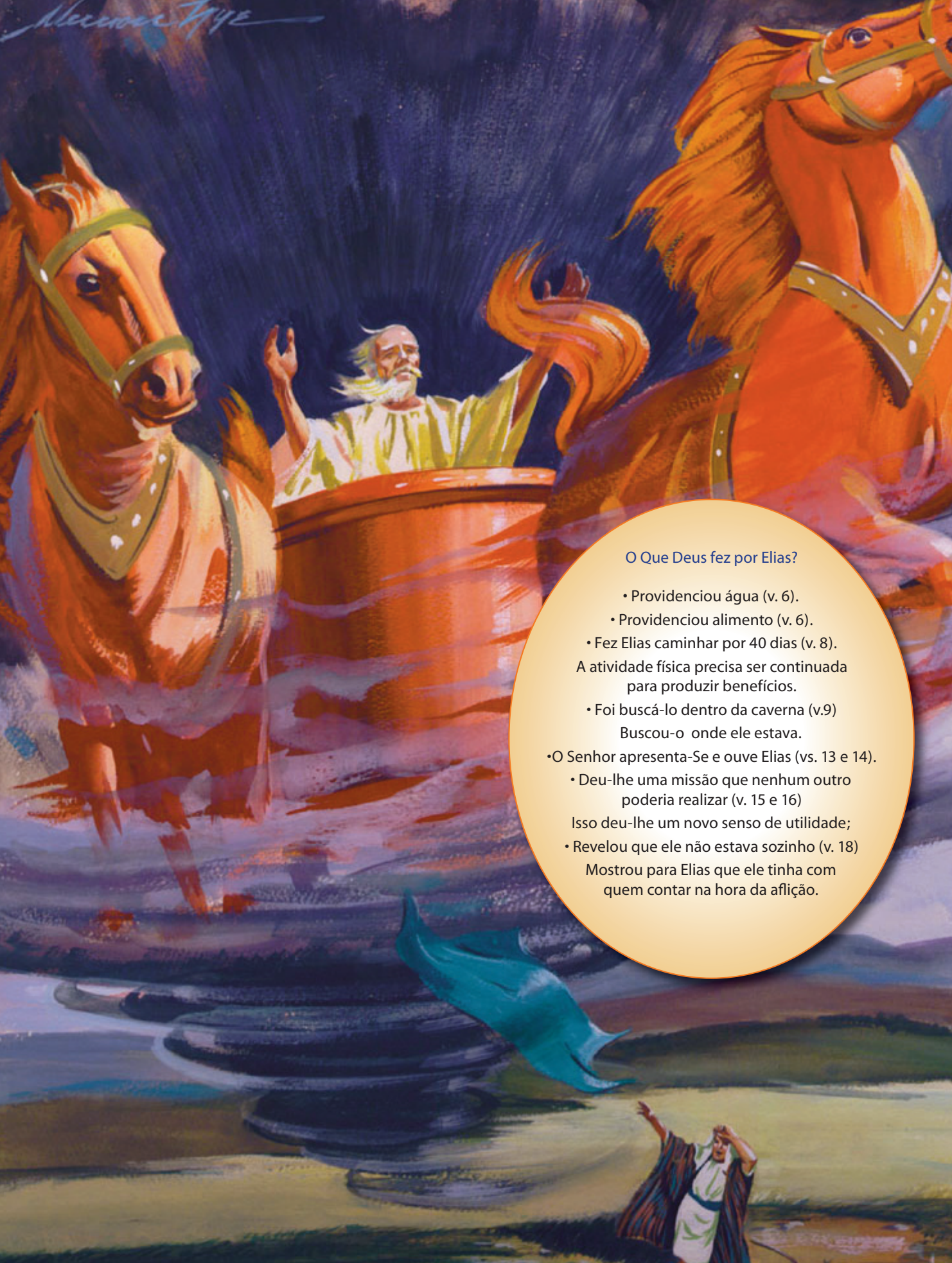
- Cultivar a paciência e ter paciência com a pessoa doente.
- Aceitar e procurar ajuda (não tenha medo de recorrer a profissionais capacitados).
- Não simular sentimentos; reconhecer as agressões e decepções, mas sem remoê-las, apenas admitindo-as.
- Elogiar a pessoa deprimida no momento em que ela se manifestar de forma não depressiva, quando está ativa.
- Estimular a pessoa deprimida para que se dedique a atividades que lhe sejam prazerosas e fáceis de realizar, sem excessos e sem benevolência demasiada.
- Planejar e ordenar as atividades diárias junto com o deprimido.
- Demonstrar sensibilidade e compreensão dentro dos limites possíveis.

senta como Deus ajudou Elias a enfrentar uma crise depressiva (I Reis 19), o que pode ser benéfico para nós nos dias atuais. A crise depressiva de Elias revelou-se na sua fuga (v. 4), no desejo de morte (v. 4), no sono profundo (v. 5), no isolamento (v. 9) e no senso de que seu esforço era inútil, de que era injustiçado (v. 10) e que estava só (v. 11).





Alencar 74



#### O Que Deus fez por Elias?

- Providenciou água (v. 6).
- Providenciou alimento (v. 6).
- Fez Elias caminhar por 40 dias (v. 8).  
A atividade física precisa ser continuada para produzir benefícios.
- Foi buscá-lo dentro da caverna (v.9)  
Buscou-o onde ele estava.
- O Senhor apresenta-Se e ouve Elias (vs. 13 e 14).
- Deu-lhe uma missão que nenhum outro poderia realizar (v. 15 e 16)  
Isso deu-lhe um novo senso de utilidade;
- Revelou que ele não estava sozinho (v. 18)  
Mostrou para Elias que ele tinha com quem contar na hora da aflição.



O apóstolo Paulo reconhece a importância desse elemento, quando diz: *“Todavia, fizeste bem em tomar parte na minha aflição.”* (Filipenses 4:14).

Muitas vezes, pensamos que o cristão deve ser um super-homem, imune a certos sentimentos. A verdade é que somos também suscetíveis a esse tipo de sofrimento, e não precisamos envergonhar-nos disso, porém, temos a oportunidade de procurar as causas e, mais ainda, temos uma ajuda que os incrédulos não têm.

Você não precisa ficar angustiado: além da assistência médica e psicológica necessária, podemos procurar Aquele que pode consolar-nos. O apóstolo Paulo compreendeu bem isso e, escrevendo aos coríntios, teve uma posição bem prática: *“Em tudo somos atribulados, mas não angustiados; perplexos, mas não desesperados; perseguidos, mas não desamparados; abatidos, mas não destruídos.”* (2º Coríntios 4:8 e 9).

Ele também enfatizou que o nosso sofrimento é transitório: *“Pois tenho para mim que as aflições deste tempo presente não se podem comparar com a glória que em nós há de ser revelada.”* (Romanos 8:18).

O próprio Jesus declarou: *“Bem-aventurados os que choram, porque eles serão consolados.”* (Mateus 5:4). Você tem uma esperança em Deus. Experimente provar desse conforto que está à sua disposição.

#### Lembre-se:

Para evitar e sair da depressão a receita é: *“Quando vos assaltam tentações, quando vos rodeiam cuidado e perplexidade, quando, deprimidos e desanimados, vos achais prestes a ceder ao desespero, olhai a Jesus, e*

*as trevas que vos envolvem dissipar-se-ão ao brilho de Sua presença. Quando o pecado luta pelo domínio em vossa alma, e sobrecarrega a consciência, olhai ao Salvador. Sua graça é suficiente para subjugar o pecado. Que vosso grato coração, trêmulo de incerteza, volte-se para Ele. Apoderai-vos da esperança posta diante de vós.”*  
– CBV pág. 85.

*“Não devemos fazer de nós mesmos o centro, ficando ansiosos e cheios de medo quanto à nossa salvação. Tudo isso nos desvia da Fonte do poder. Entregue a Deus a tarefa de salvá-lo, e confie nEle. Fale sobre Jesus e pense nEle. Que o próprio eu se perca nEle. Abandone a dúvida; esqueça seus temores.”* – Caminho a Cristo, pág. 71.

Estás desanimado com alguma situação?

Vá agora à Fonte Ilimitada do Poder.

Daqui a dezenove dias  
será o “Reencontro”.

Continue colocando em prática  
tudo que tem aprendido. Seu  
testemunho será uma bênção!

### A DIFERENÇA É A ORAÇÃO

“A oração é a resposta para cada problema da vida. Ela nos põe em sintonia com a sabedoria divina, a qual sabe como ajustar cada coisa perfeitamente. Às vezes, deixamos de orar em certas circunstâncias porque, a nosso ver, a situação é sem esperança. Mas nada é impossível com Deus. Nada é tão emaranhado que não possa ser remediado, nenhuma relação humana é tão tensa que Deus não possa trazê-la à reconciliação e à compreensão; nenhum hábito é tão profundamente enraizado que não possa ser vencido; ninguém é tão fraco que Ele não possa tornar forte. Ninguém é tão doente que Ele não possa curar. Nenhuma mente é tão obscura que Ele não possa tornar brilhante. Se alguma coisa nos causa preocupação ou ansiedade, paremos de propagá-la e confiemos em Deus por restauração, amor e poder.”

*Review and Herald, 7 de outubro de 1865.*





□ 22º Dia

## Pratique Introspecção e Meditação

*No glorioso esplendor da Tua majestade, e nas Tuas maravilhas meditarei. Salmo 145:5, TB.*

Hoje em dia, existe um grande número de técnicas de relaxamento e autoconcentração sob o título de “ajudas psicológicas”. Algumas produzem bons resultados para certas pessoas e outras são mais efetivas para outras. Qualquer que seja a técnica, se é boa para o indivíduo, leva a uma suave reação no corpo. Todavia, esses meios não permitem, como meta final, o reencontro com a “realidade última” (que, a nosso ver, é nos entregarmos à influência positiva e transformadora do Espírito Santo). Portanto, referimo-nos a essa forma – estruturada ou sem estrutura – de meditação na qual a pessoa trata de estabelecer um contato direto, significativo e iluminador com Deus. Essas pausas periódicas, que nos tiram da agitação diária e da carreira interminável de obrigações, permitem-nos fazer um balanço dos nossos pensamentos e conduta, avaliar os progressos e planejar o futuro. Além de ajudar a pôr um foco em nossa vida, também exercem influência calmante em nosso sistema nervoso, limitando suas reações impulsivas e mantendo-nos em paz com Deus, conosco mesmos e com o mundo que nos cerca.

A introspecção é o estado de contemplação ou o estar absorto com os próprios pensamentos. É um estado ou condição em que a pessoa alcança impermeabilidade ao mundo externo e, portanto, pode concentrar-se em seu mundo interno.

Deve-se distinguir esse ato da hiperosexia (o estado

de preocupação apresentado por pessoas mentalmente enfermas, que dão uma atenção exagerada a seus sentimentos e pensamentos). A introspecção é um elemento importante na meditação. É por meio dela que nos implicamos no conteúdo de nossas reflexões.

Muitos pensam que a meditação é a simples leitura da Bíblia ou de um livro inspiracional pela manhã, sem sequer parar para tomar consciência sobre como tal conteúdo se aplica de alguma forma à própria vida.

Em Romanos 7, Paulo parte de um esforço introspectivo: “Porque não faço o bem que quero, mas, o mal que não quero, esse faço.” Romanos 7:19. A partir da conscientização do seu conflito interior e de como isso o incomodava, de sua incapacidade de resolvê-lo por si mesmo, ele chega à solução do seu conflito: “Portanto, agora, nenhuma condenação há para os que estão em Cristo Jesus, que não andam segundo a carne, mas segundo o espírito.” Romanos 8:1.

Já a meditação é um dos processos por meio do qual podemos alcançar serenidade, paz, gozo, maior eficiência na vida diária. Aumenta a nossa capacidade cognitiva e emocional para amar, uma vez que desenvolvemos uma percepção mais profunda da realidade e da compreensão de Deus. “A minha boca falará sabedoria; De entendimento será a meditação do meu coração.” Salmo 49:3, NTLH. A meditação bíblica tem Cristo como centro. E o que quer dizer isso? Um exemplo: quando Jesus pegava um tema do cotidiano e tirava uma lição espiritual, como a parábola da figueira, fazia os discípulos, pela contemplação da natureza, chegarem ao conhecimento de uma verdade espiritual sobre o reino de Cristo. Essa pode ser considerada uma meditação cristocêntrica, ainda que o tema inicial fosse uma simples figueira. Já um indivíduo que, freqüentando reuniões de certos grupos religiosos, aprende como Cristo vai realizar uma transformação em sua vida financeira, chega mesmo a ser orientado pelo líder espiritual a ver Jesus agindo em seu favor. Embora a meditação tivesse Cristo como tema, teve o homem e não Deus como centro. O Salmo 73, por outro lado, começa com uma inquietação bem humana: porque os ímpios prosperam e os bons passam dificuldades? Asafe só encontrou uma resposta quando entrou no santuário.

As inquietações pelas quais passamos ao longo da vida podem vir a ser um caminho bem oportuno para desenvolver o hábito de tornar a meditação essencial no uso do tempo a cada dia. É o momento em que abrimos o coração a Deus e descobrimos em Sua

revelação o remédio para as nossas angústias. Ou, o contrário, é o momento em que adoramos a Deus e descobrimos mais um motivo para desejar a Sua presença em nossa vida. O que não podemos fazer é determinar, sob o rótulo de cristocêntrico, apenas um modelo, já que os próprios escritores bíblicos escreveram de tantas e tão belas formas.

### **Meditar é como um retorno.**

É o reencontrar-se com fases da vida ou áreas com as quais havíamos perdido contato. Cristo afirmou que deveríamos ser como crianças, se desejarmos entrar no reino dos Céus (Mateus 18:3). Logo nos vemos lembrando de nossa própria infância e de lá extraímos lições espirituais. Lendo a oração de Cristo em que Ele fala do perdão, alguém pode lembrar-se de uma situação traumática em sua vida (um período ou fase triste) gerada por alguém próximo, que ainda não conseguiu perdoar. Uma pessoa que vivia estressada, ao estudar a Bíblia, descobre Mateus 22:37 a 39 e entende o quanto tem deixado de lado os relacionamentos (com Deus, consigo mesmo e com o próximo) por conta das demandas de trabalho. Sua meditação fez com que entrasse em contato com uma área de sua vida que estava sendo menosprezada.

Essa atividade permite-nos um acesso a mais em nossas potencialidades, muito acima do pouco que as utilizamos, porque não estamos em contato diário com elas. Sabemos que muitos de nossos talentos e dons têm sido enterrados, quer por um desenvolvimento medíocre, devido aos traumas de nossa infância, quer simplesmente porque cremos e nos fizemos adultos em um meio ambiente pouco sofisticado e falta de estímulos. Daí o valor corretivo e medicinal da meditação.

Não há um caminho curto para alcançar esse objetivo. Assim, por meio da meditação, entramos em contato com valiosas qualidades que, em alguns casos, nem sabíamos que estavam em nós mesmos. Uma pessoa que fuma e não consegue largar o cigarro afirma: "Não sou capaz de largar o vício." Ao conhecer a Cristo, passa a encontrar forças para exercer seu domínio próprio sobre o cigarro. Em outros casos, a pessoa vive um terrível senso de baixa auto-estima. Quando conhece a Cristo e passa a meditar em Sua palavra, diariamente, começa a enxergar coisas positivas em si mesmo. Já é capaz de ser uma pessoa bondosa e aprende a amar! Começa a descobrir os resquícios de uma imagem e semelhança com a qual fomos criados, uma imagem que o pecado teima em apagar. Desse modo, a meditação diária, com o propósito principal



de buscar a Deus, vai nos levar a experiências recompensadoras.

### **A meditação cristã refere-se a:**

- Um estado de elevada consciência ou elevada compreensão interna de Deus, de si mesmo e de outros tem conseqüências positivas no estilo de vida e na conduta de quem a pratica.
- Um estado de desconexão da confusão do mundo, fazendo a pessoa estar conectada a Deus e aos outros; confronta o estresse da vida com uma nova força ou poder espiritual.
- Uma comunhão intensamente pessoal com Deus, de espírito e mente, para pôr em movimento nossa capacidade de transcendência.
- Meditação organizada do que é mais simples para o mais complexo, de acordo com a capacidade de cada um. A graça, como tema de meditação, oferecerá assunto por toda eternidade para o maior dos sábios, mas o mais simples adorador encontrará alimento ao demorar-se em contemplá-la.
- Razão, a doutrina e o intelecto são enfatizados.
- Uma profunda união com Deus por meio da oração ou uma consideração reflexiva da verdade das Escrituras.



- Um “caminho até o Eterno”: a meta é uma união significativa com Deus para alcançar a realização.
- Vontade ativa: a Bíblia fala de santificar o corpo, a alma e o espírito. Ao meditar, devemos fazê-lo de forma integral. Nosso intelecto, nossas emoções devem estar voltados para Deus.

Sabemos que nem todos obteremos os mesmos resultados com um tipo de meditação, por isso, limitamo-nos aqui a oferecer os princípios básicos que você deve manejar para iniciar-se nessa valiosa experiência. O tipo ou forma de meditação que sugerimos, expresso em seu mínimo denominador comum, é composto dos seguintes passos:

### PARA MEDITAR

1. Busque um lugar tranquilo, onde não esteja exposto a distrações, ruídos, excesso de luz e, especialmente, ao telefone.
2. Sente-se ou ajoelhe-se em um lugar confortável e suave.
3. Use bem a respiração. Inspire e expire profundamente.
4. Medite quando não estiver cansado ou intelectualmente fatigado, pois, de outra forma, não poderá concentrar-se ou sentirá sono.
5. Assegure-se de que já tenha entendido bem o que significa meditação antes de iniciar a atividade.

Meditação é o ato de refletir em pensamentos profundos e continuados; é uma reflexão solene sobre assuntos sagrados ou pessoais, voltados para Deus e expressos em forma de narração (monólogo) ou com pausas, para permitir que Deus, por meio de Seu Espírito, trabalhe em nós e possamos então organizar os nossos pensamentos para chegar a uma conclusão sábia ou perceber Sua contribuição diretamente.

6. Se você está iniciando, sugerimos o tipo de meditação não estruturada, ou seja, concentre-se em um ponto ou tema por vez e trabalhar nele – mesmo depois da meditação – até alcançar o objetivo. O excesso de estrutura impedirá que você aplique suas energias físicas, emocionais e espirituais no tema de sua meditação.

7. Comece com temas bem gerais (Exemplo: Senhor, por que sou tão defensivo? Por que sou tão sensível à crítica que não posso escutar tudo o que me dizem, pois bloqueio meu contato com a realidade nesse momento? Esse temor abrirá sua própria estrutura defensiva e iniciará o caminho até a auto-avaliação,

que o levará à auto-aceitação e, finalmente, a reconhecer a necessidade da ajuda que encontrará na Palavra de Deus. O Salmo 77 é um modelo de meditação que caminha nessa direção. A partir de suas inquietações, Asafe encontra nas obras de Deus o alívio para a sua angústia). Por meio desse processo, você pode dar gigantescos passos para desenvolver sua inter-relação com os demais e alcançar a sua maturidade emocional. Lembre-se, porém, de que não há apenas um modelo de meditação.

8. Use a meditação como uma ferramenta e os resultados como sinais que o guiarão pelo caminho certo, mas, recorde-se de que sua meta é encontrar-se com Cristo.

O bom uso da respiração é uma prática que poderá acrescentar um excelente recurso à sua prática de meditação. *“Para possuir bom sangue, é preciso respirar bem. Plena e profunda inspiração de ar puro, que encha os pulmões de oxigênio, purifica o sangue. Isso comunica ao mesmo uma cor viva, enviando-o, qual corrente vitalizadora, a todas as partes do corpo. Uma boa respiração acalma os nervos, estimula o apetite e melhora a digestão, o que conduz a um sono profundo e restaurador.”* – CBV, p. 272.

Em geral, a pressa do cotidiano e a má postura acabam por dificultar a respiração que, em muitos casos, é ofegante e ansiosa. Por isso, o Espírito de Profecia sugere que devemos reeducar nossas práticas de respiração para termos os benefícios desse remédio natural (o ar puro). *“O professor deve impressionar seus alunos com a importância da respiração profunda. Mostre como a salutar ação dos órgãos respiratórios, auxiliando a circulação do sangue, revigora o organismo todo, estimula o apetite, promove a digestão, e leva a conciliar um sono profundo e agradável, dessa maneira não somente refrigerando o corpo, mas também acalmando e tranquilizando o espírito. E ao ser apresentada a importância da respiração*



profunda, deve insistir-se na prática. Dêem-se exercícios que a promovam e cuide-se de que fique estabelecido o hábito.” – OC, 365.

Além de “acalmar os nervos” ou ser relaxante, a boa respiração produz saúde. Para tanto, deve-se procurar uma posição confortável e praticar a inspiração e a expiração profundamente, enchendo os pulmões e esvaziando-os usando os músculos abdominais. A boa respiração pode ser uma grande aliada no processo de relaxamento quando você estiver tenso, preparando você para uma boa meditação, que certamente irá redundar em bem-estar e maior espiritualidade. “Mas ele faz da Lei do Senhor a fonte de sua alegria. A todo instante, de dia e de noite, ele pensa nessa Lei; fica imaginando como pode obedecer ao Senhor mais de perto.” Salmo 1:2, BV.

Enfim, que a cada dia você possa fazer como o salmista: “No glorioso esplendor da tua majestade, e nas tuas maravilhas meditarei.” Salmo 145:5, TB.

#### Lembre-se:

Viver na presença de Jesus a cada momento é o que vai fazer de você uma pessoa espiritualmente vitoriosa. Então:

*“Quando vos assaltam tentações, quando vos rodeiam cuidado e perplexidade, quando, deprimidos e desanimados, vos achais prestes a ceder ao desespero, olhai a Jesus, e as trevas que vos envolvem dissipar-se-ão ao brilho de Sua presença. Quando o pecado luta pelo predomínio em vossa alma, e sobrecarrega a consciência, olhai ao Salvador. Sua graça é suficiente para subjugar o pecado. Que vosso grato coração, trêmulo de incerteza, volva-se*

*para Ele. Apoderaí-vos da esperança posta diante de vós.”*  
– CBV pág. 85.

*“Não devemos fazer de nós mesmos o centro, ficando ansiosos e cheios de medo quanto à nossa salvação. Tudo isso nos desvia da Fonte do poder. Entregue a Deus a tarefa de salvá-lo, e confie nEle. Fale sobre Jesus e pense nEle. Que o próprio eu se perca nEle. Abandone a dúvida; esqueça seus temores.”* – Caminho a Cristo, pág. 71.

Está sem esperança e sem saber como agir?

Vá agora à Fonte Ilimitada do Poder.

Daqui a dezoito dias será o “Reencontro”. Continue pondo em prática tudo o que tem aprendido. Seu testemunho será uma bênção.

Que tal, no próximo Sábado, jejuar e tirar alguns momentos para meditar

sobre o sacrifício de Cristo por você?

## A DIFERENÇA É A ORAÇÃO

“A oração é a resposta para cada problema da vida. Ela nos põe em sintonia com a sabedoria divina, a qual sabe como ajustar cada coisa perfeitamente. Às vezes, deixamos de orar em certas circunstâncias porque, a nosso ver, a situação é sem esperança. Mas nada é impossível com Deus. Nada é tão emaranhado que não possa ser remediado, nenhuma relação humana é tão tensa que Deus não possa trazê-la à reconciliação e à compreensão; nenhum hábito é tão profundamente enraizado que não possa ser vencido; ninguém é tão fraco que Ele não possa tornar forte. Ninguém é tão doente que Ele não possa curar. Nenhuma mente é tão obscura que Ele não possa tornar brilhante. Se alguma coisa nos causa preocupação ou ansiedade, paremos de propagá-la e confiemos em Deus por restauração, amor e poder.”

*Review and Herald, 7 de outubro de 1865.*



## Desenvolva Valores e Hábitos Saudáveis

*“Tenha cuidado com o que você pensa, pois a sua vida é dirigida pelos seus pensamentos.” (Provérbios 4:23, NTLH).*

Um dos princípios cardeais da pessoa emocionalmente madura é desenvolver e viver uma filosofia de vida apropriada, seguindo um sistema de valores coerentes e bem definidos. A hipocrisia, ou seja, viver uma coisa e pregar outra, foi um dos pecados que Jesus mais combateu. A filosofia de vida deve ser funcional, significativa e ajustada à realidade da vida no meio ambiente em que você vive.

**Essa vida pode ser considerada um laboratório onde Deus nos colocou para purificar a fórmula de nossa existência. Há uma obra de santificação que deve ser diária. Devemos viver esta vida com os olhos fitos na eternidade. Essa compreensão permite-nos ver esta vida como um meio para alcançar um fim e não como um fim em si mesma, como pensam aqueles que querem em meio a valores morais e sociais distorcidos encontrar todo tipo de prazer sem sentir culpa.**

Devemos ter a consciência de um Deus transcendente, que faz brotar em cada um o desejo de buscar a perfeição e o infinito, o que não é possível sem a atuação desse Deus, perfeito e eterno, no ser humano. O desejo pelo que é transcendente converte-se, assim, em uma meta real, espiritual e intelectualmente alcançável; dentro do que é possível ao ser humano. *“Tudo posso naquele que fortalece.”* Filipenses 4:13. O ato sobrenatural, por meio do qual reconhecemos nossas limitações e o desejo de mudança, denomina-se conversão.

Em primeiro lugar, é com as experiências que aprendemos a desenvolver uma filosofia de vida adequada e prática. Elas são um elemento importante para aprendermos a vontade de Deus para a nossa vida, por três motivos:

**1. As experiências são planejadas para ensinarem-me a confiar em Deus.**

*“Mas isso aconteceu para nos ensinar a confiar não em nós mesmos e sim em Deus...”. (2º Coríntios 1:9, BLH).*

Você nunca saberá que Deus é tudo o que você precisa até que Ele seja tudo o que você tenha.

Algumas vezes, Deus simplesmente remove as estacas que nos escoram e tudo cai por terra. As coisas não

acontecem da maneira como nós gostaríamos que acontecessem, porque nunca saberíamos que Deus é tudo o que precisamos até que Ele seja tudo o que temos. Deus permite experiências para ensinar-nos que Ele é digno de confiança.

**2. As experiências são planejadas para edificar o nosso caráter.**

Nós não edificamos o nosso caráter lendo sobre o assunto. É através da experiência, quando fazemos as escolhas certas ao sermos tentados a fazer a coisa errada. Paulo afirma: *“E também nos alegramos nos sofrimentos, pois sabemos que os sofrimentos produzem a paciência, e a paciência traz a aprovação de Deus, e esta aprovação cria a esperança.”* (Romanos 5:4, BLH). O sofrimento realmente constrói o caráter em nossa vida. As experiências que estão lá, estão lá para ensinar-nos. Em Provérbios 20:30 (BLH), lemos: *“Os castigos curam a maldade da gente e melhoram o nosso caráter.”*

**3. As experiências são planejadas para alcançar os propósitos de Deus.**

Há um propósito por trás de tudo o que nos acontece. Por exemplo: Paulo, o apóstolo, foi levado como prisioneiro para Roma. Ele foi aprisionado injustamente, algemado e colocado num navio que naufragou na viagem para Roma. Depois, ele foi lançado numa prisão escura em Roma. Foi amarrado a um soldado pessoal de César, 24 horas por dia. Mesmo assim, Paulo diz, em Filipenses 1:12, BLH: *“Meus irmãos, eu quero que*



vocês saibam que as coisas que me aconteceram ajudaram de fato no progresso do evangelho.”

### Como aproveitar melhor as experiências:

#### 1. Examine as suas experiências.

“Será que a experiência de vocês não serviu para nada? Não é possível!” (Gálatas 3:4, BLH).

#### 2. Extraia as lições que você aprende.

“Pensem hoje na grandeza de Deus e naquilo que aprenderam a respeito do Seu poder e da Sua força.” (Deuteronômio 11:2, BLH).

#### 3. Explore as experiências de outros.

“As pessoas aprendem umas com as outras, assim como o ferro afia com o próprio ferro.” (Provérbios 27:17, BLH). “Quando alguém está querendo aprender, o conselho de uma pessoa experiente vale mais do que anéis de ouro ou jóias de ouro puro.” (Provérbios 25:12, BLH).

#### 4. Empregue as suas experiências para encorajar e ajudar pessoas.

“Portanto, animem e ajudem uns aos outros, como estão fazendo agora.” (1º Tessalonicenses 5:11, BLH). “Porque assim como tomamos parte nos sofrimentos de Cristo, assim também, por meio dEle, participamos da Sua grande ajuda. Se sofremos, é para auxiliarmos e salvarmos vocês. Se somos ajudados, então vocês também são e recebem forças para suportar os mesmos sofrimentos que nós suportamos.” (2º Coríntios 1:5 e 6, BLH).

### Regras e valores

Uma regra é uma expectativa descrita em linguagem que, de certo modo dirige nossa conduta. É qualquer expectativa que você tem de como algo deveria ser ou de como alguém deveria pensar ou se comportar.



É a partir dessas regras que formulamos nossos valores (um alvo ou propósito social que é considerado desejável por uma pessoa ou sociedade). Por exemplo: muitas pessoas têm dificuldade em conversar com pessoas que não conhecem. O que não se dão conta é de que, desde crianças, ouvimos nossos pais dizerem que não devemos falar com estranhos. A regra foi internalizada: “Não fale com estranhos.”

Os valores, ao lado das regras são os pontos de referência que servem de validação aos ditames de nossa consciência. O sistema de valores de uma pessoa geralmente reflete seu nível de maturidade emocional, qual é a sua direção, se é consistente com a sua realidade social, sua educação e idade.

Em nossa sociedade, o trabalho (a vida profissional) assumiu o principal valor. Até mesmo quando nos apresentamos, fazemos questão de dizer qual é a nossa profissão ou qual é o nosso cargo na igreja. Todavia, no Evangelho, podemos ler: “Busca primeiro o reino de Deus e todas estas coisas vos serão acrescentadas.” (Mateus 6:33). De fato, o relacionamento com Deus, o relacionamento consigo mesmo e o relacionamento com o próximo devem ser as grandes prioridades do reino de Deus e seus principais valores. E, como resultado dessa inversão em nosso mundo, muitas pessoas têm dificuldade de compreender que sua vida relacional é mais importante que sua vida profissional. É o trabalho e sua recompensa (o dinheiro, posição social, etc.) que devem estar a serviço de Deus, de si mesmo e do seu próximo, e não o inverso. Quando pensamos: “Estou trabalhando! Deus e os meus queridos vão entender...”, deveríamos antes lembrar-nos de que o trabalho é importante, mas, na ordem divina, os relacionamentos estão em primeiro lugar.

Quando não cumprimos as regras, a culpa é inevitável. “O ímpio é preso por suas próprias culpas e é apanhado pelos laços do pecado.” (Provérbios 5:22, BJ).

Quando as expectativas são equivocadas alguns problemas podem surgir. Quando as regras impostas a si mesmo (auto-regra) são muito acima da sua capacidade de cumpri-las, isso pode gerar frustração e culpa. “Ai de vós, também, doutores da lei, que carregais os homens com cargas difíceis de transportar...”. (Lucas 11:46). Se criamos regras de conduta para outra pessoa ou um grupo (regras não-executáveis) sem que estes concordem com elas, podemos nos decepcionar e nos magoar. “Diz o Senhor: Maldito é o homem que põe a sua confiança noutro homem cujo coração se afasta de Deus, que confia na natureza humana para se fortalecer. Será semelhante a um débil cacto no





deserto, sem esperança de melhores dias, vivendo em extensões de terreno ensalitrado, numa zona de estêreis desertos; tempos de prosperidade foram-se de vez, para ele.” (Jeremias 17:5 e 6). Se existe uma falha em seguir regras, por serem muito severas, a tendência é minimizar sua importância: “Todas essas proibições têm a ver com coisas que se tornam inúteis depois de usadas. São apenas regras e ensinamentos que as pessoas inventam. De fato, essas regras parecem ser sábias, ao exigirem a adoração forçada dos anjos, a falsa humildade e um modo duro de tratar o corpo. Mas tudo isso não tem nenhum valor para controlar as paixões que levam à imoralidade.” (Colossenses 2:22 e 23, NTLH). Se seguirmos a regra excessivamente, podemos caminhar para o fanatismo. “Não sejas demasiadamente justo, nem demasiadamente sábio; por que te destruirias a ti mesmo?” (Eclesiastes 7:16). Saulo era um fariseu tão zeloso que passou a matar cristãos. Era tão inflexível, que foi incapaz de desafiar sua forma de pensar, mesmo diante do testemunho de Estevão. Os cristãos eram blasfemos e deveriam morrer conforme o que a lei preconizava. Criou sua regra e, e seu fanatismo em segui-la, fez o escritor bíblico dizer que “respirava ameaças e morte contra os discípulos.” (Atos 9:1). Foi no encontro no caminho de Damasco que ele pode defrontar-se com o absurdo de suas regras contra os cristãos e “reescrevê-las”. O perseguidor torna-se perseguido.

“Podemos pretender provar que temos razão. Mas Deus convencer-Se-á disso?” Provérbios 5:22 (O Livro).

### Desafie suas regras:

- Reconheça que se sente magoado, irado, perturbado, deprimido ou sem esperança.
- Lembre-se de que se sente mal porque está tentando impor uma regra não- executável a alguém ou algum grupo, ou está tentando estabelecer regras exageradas para si.
- Confirme sua disposição em desafiar essa regra.
- Descubra sua regra ou regras não executáveis.
- Pense em esperar conseguir o que se quer, em lugar de querer conseguir o que se quer. Repare que quando você deseja ou espera que as coisas aconteçam do jeito que quer, pensa com mais clareza e tem mais “paz”.

Ao nos depararmos com Gênesis 33:10, uma das questões que mais ressaltam aos olhos é a vívida expressão de Jacó diante do perdão recebido de Esaú. Esses irmãos viveram separados por mais de vinte anos; no caso de Jacó, com a ameaça de receber sobre si a paga do seu erro passado, o que o impediu de ver sua mãe e seu pai pelo resto da vida. Não conseguia se perdoar por ter enganado seu pai e ter usurpado o direito de seu irmão, bem como não conseguia enfrentar a real ameaça que representava a vingança de Esaú. Por outro lado, esse último também continuava refém de Jacó, uma vez que, por esses anos todos, ajuntou um exército e esperava apenas a oportunidade de pôr um fim à vida de seu irmão.

Na prática, ambos, ao seu modo, precisavam de perdão para prosseguir na vida. Jacó precisava se autoperdoar e receber o perdão de Esaú. Este, precisava perdoar Jacó para que, por fim, pudesse desvencilhar-se do passado. Esse evento, mais do que o reencontro de dois irmãos, marcou distinta e profundamente a ambos, uma vez que, daquele momento em diante, não estavam mais limitados um pelo outro; poderiam realizar seu futuro sem as mágoas e os temores que os havia mantido cativos ao passado irrecoverável.

Perdão, mais do que uma obrigação constante na vida do cristão, é uma ode à vida, um ato de amor à liberdade, um ato de adoração a Deus.

Não é sem causa que Paulo menciona que “quem está em Cristo é uma nova criatura, as coisas antigas já se passaram, eis que tudo se fez novo”. (2º Coríntios 5:17). Embora o contexto imediato dessa passagem tenha a ver com outros aspectos da vivência cristã, certamente o reconhecimento de nossas regras e valores e a necessidade de mudá-las para

cumprirmos o propósito de Deus para a nossa vida é dos elementos constantes naqueles que passaram da morte para a vida.

#### Lembre-se:

Para desenvolver uma correta filosofia de vida cristã, a ordem da pessoa do Espírito Santo é:

*“Quando vos assaltam tentações, quando vos rodeiam cuidado e perplexidade, quando, deprimidos e desanimados, vos achais prestes a ceder ao desespero, olhai a Jesus, e as trevas que vos envolvem dissipar-se-ão ao brilho de Sua presença. Quando o pecado luta pelo domínio em vossa alma, e sobrecarrega a consciência, olhai ao Salvador. Sua graça é suficiente para subjugar o pecado. Que vosso grato coração, trêmulo de incerteza, volva-se para Ele. Apoderai-vos da esperança posta diante de vós.”*  
– CBV pág. 85.

*“Não devemos fazer de nós mesmos o centro, ficando ansiosos e cheios de medo quanto à nossa salvação. Tudo isso nos desvia da Fonte do poder. Entregue a Deus a tarefa de salvá-lo, e confie nEle. Fale sobre Jesus e pense nEle. Que o próprio eu se perca nEle. Abandone a dúvida; esqueça seus temores.”* – Caminho a Cristo, pág. 71.

Você não consegue perdoar?

Vá agora à Fonte Ilimitada do Poder.

*Daqui a dezessete dias será o “Reencontro”. Continue pondo em prática tudo o que tem aprendido. Seu testemunho será uma bênção.*

Só para lembrar:

*Você continua orando por cinco amigos que ainda não aceitaram a Cristo?*

*Está caminhando todos os dias? Tem usado os demais remédios de Deus?*

*Está estudando qual parte da Bíblia e do Espírito de Profecia para enriquecer sua jornada?*

*Que tal, no próximo sábado, jejuar e tirar alguns momentos para meditar sobre o sacrifício de Cristo por você?*

### A DIFERENÇA É A ORAÇÃO

“A oração é a resposta para cada problema da vida. Ela nos põe em sintonia com a sabedoria divina, a qual sabe como ajustar cada coisa perfeitamente. Às vezes, deixamos de orar em certas circunstâncias porque, a nosso ver, a situação é sem esperança. Mas nada é impossível com Deus. Nada é tão emaranhado que não possa ser remediado, nenhuma relação humana é tão tensa que Deus não possa trazê-la à reconciliação e à compreensão; nenhum hábito é tão profundamente enraizado que não possa ser vencido; ninguém é tão fraco que Ele não possa tornar forte. Ninguém é tão doente que Ele não possa curar. Nenhuma mente é tão obscura que Ele não possa tornar brilhante. Se alguma coisa nos causa preocupação ou ansiedade, paremos de propagá-la e confiemos em Deus por restauração, amor e poder.”

*Review and Herald, 7 de outubro de 1865.*





□ 24° Dia

## Oração

“Não fique pensando que você é sábio; tema ao Senhor e não faça nada que seja errado. Pois isso será como um bom remédio para curar suas feridas e aliviar seus sofrimentos.” (Provérbios 3:7 e 8, NTLH).

Vários cientistas estão estudando as relações entre saúde e fé. Pesquisas apontam que as pessoas com fé, ou que seguem uma religião, têm maior longevidade e hábitos de vida mais saudáveis, aderem mais facilmente aos tratamentos e se recuperam melhor de cirurgias. Diversas pesquisas no mundo inteiro mostram a fé como um dos fatores determinantes nos tratamentos e na qualidade de vida dos pacientes, independente da religião.

Na atualidade, uma nova área da medicina foi criada, a psiconeuroimunologia, para estudar a forma como as emoções, a crença e a atitude positiva influenciam o sistema imunológico das pessoas. Essa noção, que perdeu força no Ocidente, com o racionalismo acima de tudo, vem sendo recuperada por meio de pesquisas que mostram a correlação entre emoções e corpo. A psiconeuroimunologia significa o estudo dos mecanismos de interação e comunicação entre a mente e os três sistemas responsáveis por manter o organismo equilibrado: o sistema nervoso, o imunológico e o endócrino.

Segundo um amplo estudo realizado através de dados obtidos em 42 pesquisas científicas, com mais de 126 mil casos, os religiosos (praticantes), em geral, tinham

29% a mais de possibilidade de viver mais tempo do que os não-religiosos. Outros cientistas americanos estudaram 3.963 pessoas e notaram que os religiosos praticantes tinham menor incidência de hipertensão arterial – a pesquisa foi divulgada na publicação *Psychiatry Med*, em 1998.

Fazer a vontade do Senhor é verdadeiramente “*um bom remédio para curar suas feridas e aliviar seus sofrimentos*”. *Provérbios 3:8, NTLH*. E isto acontece de diversas formas:

O Senhor sabe o que é melhor para a nossa vida. Foi Ele quem nos criou e Seus mandamentos refletem em diversos textos o Seu cuidado para que tenhamos uma boa saúde, como aqueles que refletem o cuidado com a temperança. “*Filho, preste atenção no que Eu digo. Escute as Minhas palavras. Nunca deixe que elas se afastem de você. Lembre delas e ame-as. Elas darão vida longa e saúde a quem entendê-las*”. (*Provérbios 4:20-22 NTLH*).

Outra explicação é que a pessoa que possui alguma religião adota hábitos de vida mais saudáveis. Em geral, envolve-se menos em riscos no trânsito e em comportamento sexual inseguro. Também adere mais aos tratamentos e segue mais as recomendações médicas. Tem menos depressão e sobrevida maior em doenças como o câncer. Ou seja, além de viver mais, tem melhor qualidade de vida.

“O que muda o tratamento de câncer e de hipertensão, é a pessoa se manter no tratamento, apesar de todas as dificuldades. O médico, às vezes, tem a ilusão de que o importante é escolher o bom remédio. No entanto, muitas vezes, não é o bom remédio; é manter a garra do paciente, a auto-estima, a vibração, a confiança”, frisa o médico Eymard Mourão Vasconcelos, doutor em Medicina Tropical. “*Mas o fruto do Espírito é: amor, alegria, paz, longanimidade, benignidade, bondade, fidelidade, mansidão, domínio próprio. Contra estas coisas não há lei*.” (*Gálatas 5:22*.)

Note que o fruto não é seu, mas do Espírito Santo em sua vida. É Ele quem produz tais coisas em sua vida. O grande problema é que nós queremos desenvolver o fruto sem Ele, e o resultado é frustrante. Sem intimidade com Deus, sem a busca pelo Seu Espírito, nossos esforços serão nulos. Desenvolver o fruto do Espírito, no poder do Espírito, é também uma questão de saúde.

Por outro lado, mesmo o exercício da fé também é um gerador de saúde, à medida que o ser humano tem uma esperança. Pedro a chama de viva esperança (I Pedro 1:3), e ela nos oferece uma dimensão

de propósito para a sua vida. Isso alivia a ansiedade, ajuda a produzir endorfinas, que proporcionam uma sensação de bem-estar a todo o organismo.

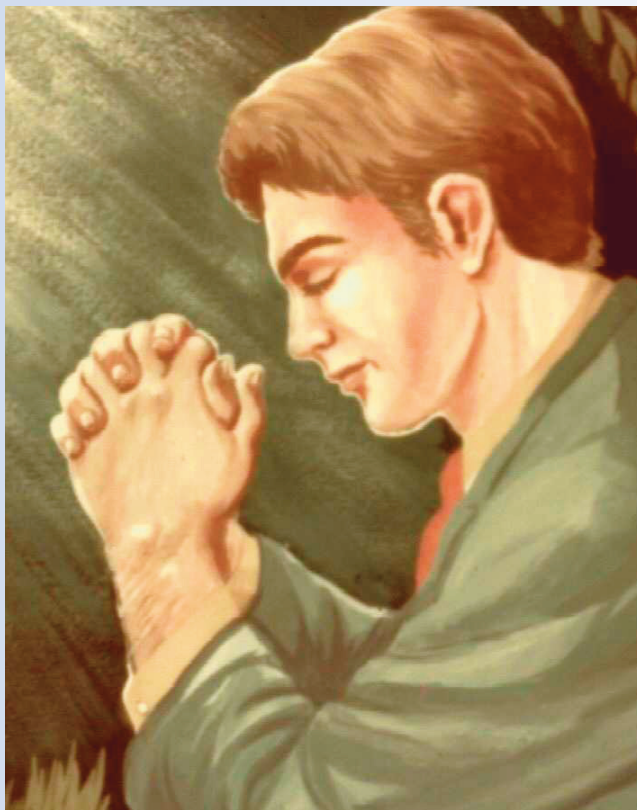
### **Pare! Medite e ore.**

Você tem recebido diariamente o batismo do Espírito Santo no seu encontro com a Palavra de Deus? Que programa você tem seguido a cada dia? O seu ou o de Deus? Que frutos tem produzido? Converse com o Espírito Santo sobre esse assunto.

Homens e mulheres que oram, além de terem mais confiança na sua restauração, freqüentemente ficam curados mais facilmente de doenças, nas quais o estresse é um fator determinante.

Um estudo, realizado pela Faculdade de Medicina de Dartmouth, em 1995, demonstrou que os pacientes que manifestavam convicções religiosas tinham três vezes mais chance de sobreviver a cirurgias cardíacas.

Para os especialistas, há mecanismos psíquicos que fazem com que a pessoa que tem fé lide melhor com o estresse, que interfere no sistema imunológico e na recuperação de doenças.



O hábito da oração, assim como da meditação, é relatado como um fator que acalma a mente. A oração e meditação regulares e sem pressa funcionaria para diminuir o estresse e a pressão arterial.

O interesse dos pesquisadores pelo tema tem crescido também em outros países. Em 2003, aproximadamente 70 das 125 escolas de medicina dos Estados Unidos tinham cursos que estudavam as relações entre saúde e espiritualidade. Dez anos antes, eram somente quatro. Não se trata de subestimar os ganhos da ciência médica, mas muitos especialistas e profissionais da Saúde já consideram que a fé não é empecilho para a Ciência. Ela pode ser um instrumento importante no tratamento dos pacientes, um remédio auxiliar na cura de doenças.

### **Algumas pesquisas que relacionaram saúde e fé:**

#### **• Mortalidade:**

Estudo de 28 anos, em 5.286 adultos, com idades entre 21 e 61 anos, mostrou que nos praticantes de religião havia 23% a menos de mortalidade que nos não-praticantes (Public Health, 1997).

#### **• Hipertensão arterial:**

Na análise de 16 estudos recentes, 14 deles demonstraram que o envolvimento religioso estava associado a níveis menores de pressão arterial diastólica.

#### **• Doenças Cardiovasculares:**

Na análise de 16 estudos recentes, 12 mostraram que o envolvimento religioso estava associado a uma menor incidência de doenças cardiovasculares ou mortalidade cardiovascular.

• Depressão: Em 29 estudos que analisaram a relação entre depressão e religiosidade, 24 mostraram que o envolvimento religioso reduz os sintomas depressivos e previne novas crises.

#### **• Ansiedade:**

Em 114 pacientes com diagnósticos recentes de vários tipos de câncer, níveis maiores de espiritualidade estavam correlacionados a menores índices de ansiedade (Autor: Kaczorowski, 1985). Em 70 estudos prospectivos e cruzados, foi encontrada a relação entre envolvimento religioso e menor ansiedade ou medo.

#### **• Sistema imunológico:**

Em 106 portadores de AIDS, encontrou-se uma associação entre religiosidade, menores índices de depressão e aumento do estado imunológico.

(Journal of Psychosomatic Research, 1999).

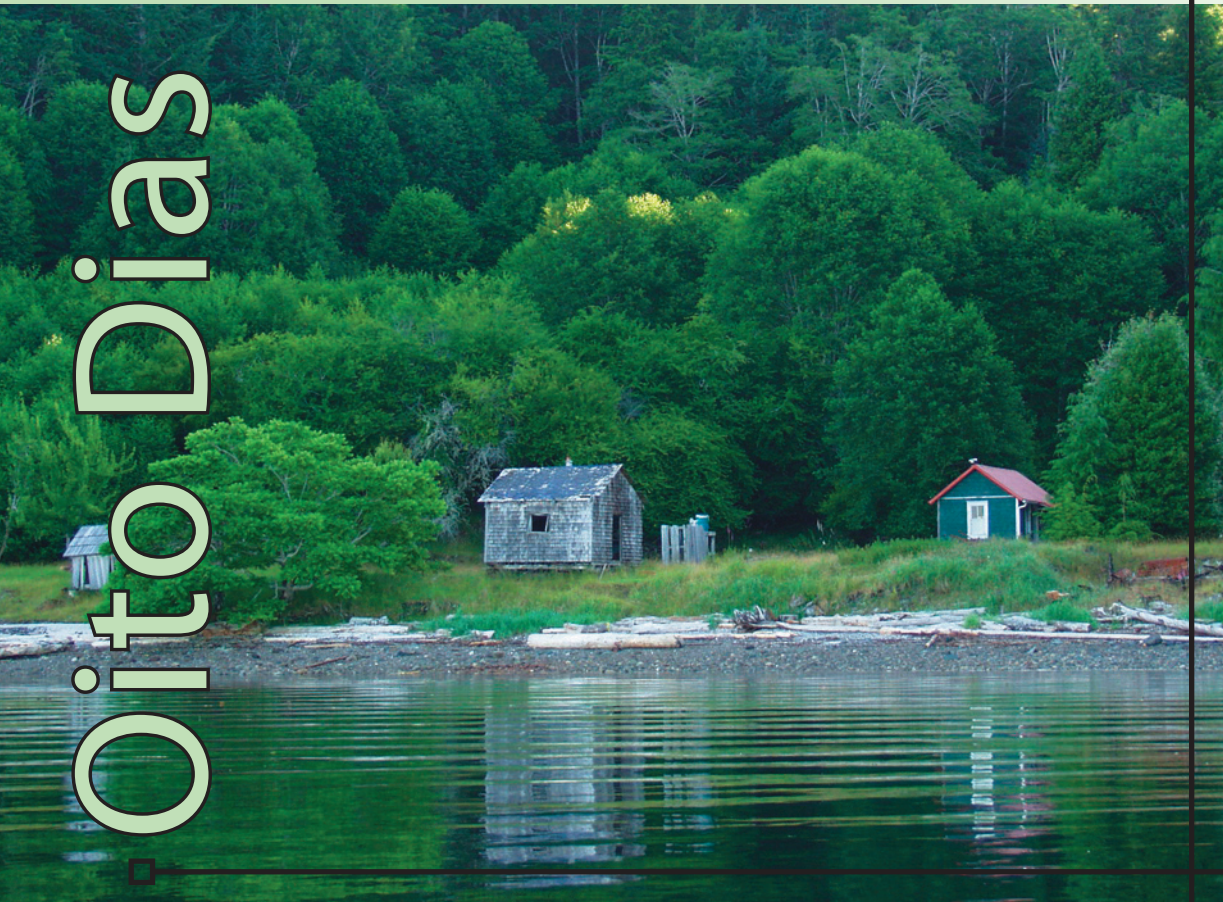
### **Lembre-se:**

Para manter viva a sua fé e confiança na providência de Deus, mesmo nos momentos difíceis da vida, o Espírito Santo aconselha:





# Oito Dias



**Para ter Saúde Ambiental**

Parte

**4**



# PARTE 4

25 - O Cuidado da Natureza como Missão

26 - A Natureza como Reveladora das Obras de Deus.

27 - A Vida no Campo

28 - Ambiente Doméstico Saudável

29 - O Clima e a Saúde

30 - Ambiente e Exercício

31 - Educação Ambiental

32 - Os Adventistas e o Meio Ambiente

## O Cuidado da Natureza como Missão

Estamos iniciando uma nova etapa rumo à saúde total. Nesta oportunidade, vamos dar atenção à nossa relação com o meio ambiente. Serão oito dias importantes para conhecermos os aspectos da saúde ligados às questões ambientais e tomarmos decisões quanto ao nosso plano de vida com Cristo e à manutenção da nossa saúde.

Em todo o mundo, a preocupação com o meio ambiente é destaque na Imprensa. As notícias são as piores possíveis. Os poluentes avolumam-se de tal forma na natureza que até mesmo as condições atmosféricas do Planeta estão sendo afetadas.

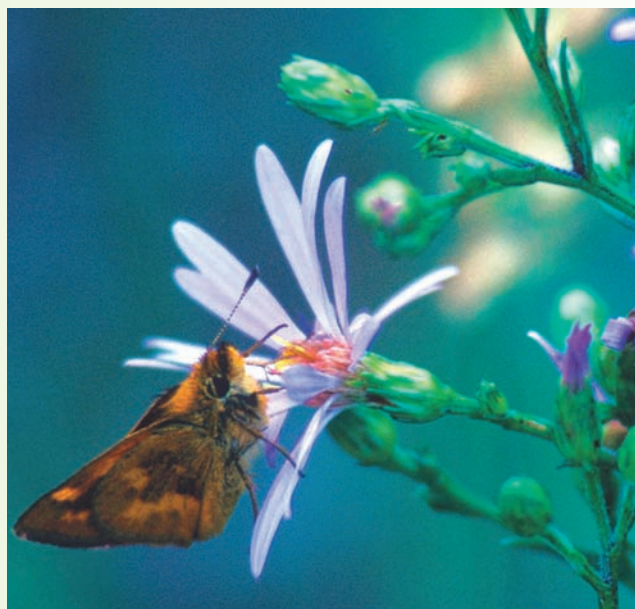
Para que se tenha idéia da importância do ambiente, segundo a Organização Mundial de Saúde, aproximadamente seis milhões de pessoas morrem anualmente no mundo devido ao câncer. Para 2020, acredita-se que dez milhões de pessoas perderão a vida por causa do câncer. No Brasil, em 1999, 104 mil pessoas morreram em função dessa doença.

Alguns fatos contribuem para o aumento da incidência de câncer na população: as pessoas estão vivendo mais e, com isso, surgem as deficiências imunológicas e a instalação do câncer. Por outro lado, há uma crescente urbanização, fato que contribui para o aumento da poluição, estresse e outros fatores cancerígenos. Todavia, segundo o médico Helion Povoá, em seu livro *A Chave da Longevidade*, pág. 176, escreve: *“Calcula-se que 80% dos casos dessa doença estão relacionados com fatores ambientais, portanto, evitáveis.”*

### Ecologia: A Resposta da Humanidade

Tão logo percebeu a gravidade dos problemas inerentes à natureza, o homem tratou de criar meios para cuidar dela. Para isso, criou a Ecologia, uma ciência que estuda as questões do meio ambiente. Essa ciência tratou de dar nomes às coisas. Apareceram termos como Ecossistema, Comunidade Biótica, Biomas, Dominantes Ecológicos entre outros. Infelizmente, essa ciência tem sido algo meramente acadêmico e distante do grande público, que fica à mercê de notícias da mídia e das incursões de grupos de preservação ecológica por todo o mundo.

O ser humano, desde que foi criado, depende da natureza para a sua sobrevivência. Com a degradação do



meio ambiente, a Terra já não pode mais contemplar sua população humana com o alimento abundante dos tempos antigos. Diante desse quadro, é necessário um compromisso de cada indivíduo para a preservação ambiental.

### Pare! Medite e ore.

Como cristão fiel, você já parou para pensar que o seu compromisso com a preservação do meio ambiente é maior do que o do descrente? Por quê? Você é uma pessoa íntima do Deus Criador da natureza. A natureza é a revelação especial do Criador para o homem. Fale agora, em oração, com o Espírito Santo sobre esse assunto e diga como pretende agir de agora em diante.

Dados da Organização Mundial de Saúde revelam que o crescimento rápido e desordenado da população humana sobre a face da Terra tem trazido resultados negativos, como desequilíbrio ecológico entre as espécies animais, erosão causada pelo desmatamento para criar áreas de pastoreio de gado, desertificação, destruição ou poluição dos depósitos naturais de água, redução da fauna (perde-se uma espécie animal por ano; até 1950, a perda era de uma espécie a cada 10 anos), contaminação do ar pela emissão de partículas químicas tóxicas e de radioatividade e a redução da camada protetora de ozônio.

Em decorrência destas condições, surgem as doenças da poluição: depressão do sistema imunológico, ocasionando o aparecimento de diversas enfermidades alérgicas e respiratórias; fibrose dos pulmões, com diminuição da área respiratória; agravamento dos quadros de doenças de pele; diversos tipos de tumo-



res malignos, cardiopatias, etc.

Em todo o mundo, os governos têm dado mostras de sua preocupação com o meio ambiente. Diversas providências foram tomadas a partir do ano 2000, por ocasião de uma famosa reunião de ecologistas e autoridades em saúde ambiental do mundo inteiro. Lamentavelmente, os níveis de poluição não estão baixando muito.

Defesa da natureza: uma bandeira do cristianismo

O mundo cristão e, em particular, os adventistas, não podem ficar parados, esperando apenas providências dos governantes e de organizações de defesa ambiental. Conservar a natureza e cuidar dela, em todos os sentidos, preservando-a do desequilíbrio, é um dever de cada cidadão que professa ter fé em Deus. Mais que isso, é uma ordem divina que nos foi dada pelo Criador, desde o casal original, e que permanece até nossos dias (ver Gênesis 2:15).

Nesse particular, há uma sutil, mas importante diferença entre os motivos de cada grupo diante da natureza. O mundo cuida do meio ambiente com o propósito de ter saúde e perpetuar a espécie. Os cristãos são conclamados a cuidar do meio ambiente com duas finalidades: primeiro, para a honra e glória de Deus; segundo, porque a natureza é a fonte da revelação das obras de Deus. A saúde, no caso, é simplesmente a conseqüência natural do foco nos dois primeiros motivos.



### Vejamos o exemplo de Cristo:

*Cristo gostava de reunir o povo em torno de Si sob o azul dos céus, numa relvosa encosta, ou à margem de um lago. Ali, rodeado pelas obras por Ele próprio criadas, era-Lhe possível atrair-lhes a atenção das coisas artificiais para as naturais. No crescimento e desenvolvimento da natureza,*

*eram revelados os princípios de Seu reino. Ao erguerem os homens o olhar para os montes de Deus, e contemplarem as maravilhosas obras de Sua mão, podiam aprender preciosas lições de verdade divina. Nos dias futuros, as lições do divino Mestre lhes seriam assim repetidas pelas coisas da natureza. O espírito seria elevado e o coração encontraria descanso. – Ciência do Bom Viver, Pág. 54.*

### PARA MEDITAR E SE PRONUNCIAR:

- A natureza é reveladora das obras de Deus.
- A natureza tem os princípios ativadores do programa de cura que Deus pôs em nosso organismo.
- A primeira missão dada ao ser humano foi a de cuidar da natureza.

Assim, duas perguntas são muito importantes:

1. Que papel deveria desempenhar a igreja na preservação do meio ambiente?

---

---

---

2. Que atitudes você deve adotar para fazer a sua parte quanto à preservação da natureza?

---

---

---

Nas próximas 24 horas, até o estudo do texto de amanhã, procure orar muito a Deus a fim de que Ele o ajude a perceber o poder do Criador na natureza. Tome tempo para formular idéias sobre o seu papel como agente comissionado por Deus para cuidar da natureza. Faça uma lista dos benefícios que essa atividade poderá trazer a você, à família e à comunidade.

Uma vez conscientizado da importância da íntima

relação com a natureza, crie um propósito para sua vida, envolvendo a área de preservação ambiental. Escreva abaixo o seu novo propósito de estilo de vida.

**Lembre-se:**

A verdadeira consciência ecológica vem de seu relacionamento diário com Deus. Na presença dEle, com certeza, você será um agente de preservação da natureza, pois agora sabe que:

**Meu novo propósito:**

*Deus cuida de tudo, sustentando todas as coisas que criou. Aquele que mantém os incontáveis mundos através da imensidão do Universo, ao mesmo tempo atende as necessidades do pequeno pardal que, confiante, solta o seu humilde gorjeio. O Pai celeste observa com ternura cada um de Seus filhos quando saem para o seu trabalho diário, assim como quando se entregam à oração; quando repousam à noite, e quando se levantam pela manhã; quando o rico se banqueteia em seu palácio, ou quando o pobre reúne seus filhos em torno da mesa escassa. Nenhuma lágrima é derramada sem que Deus saiba. Não há sorriso que Ele não perceba. – Caminho a Cristo, pág. 86.*

Se você se sente uma pessoa fraca...

Vá agora à Fonte Ilimitada do Poder.

*Faltam somente quinze dias para o “Reencontro”. Já pensou em você com seus amigos, todos louvando e glorificando a Deus? Continue colocando em prática tudo o que tem aprendido. Gente de sucesso faz o que deve ser feito até se acostumar.*

*Só para lembrar: Você tem adorado a Deus, devolvendo fielmente o santo dízimo e as ofertas? Está caminhando todos os dias? Tem usado os demais remédios de Deus?*

*Que tal no próximo sábado jejuar e tirar alguns momentos para meditar sobre o sacrifício de Cristo por você? Um passeio com a família no sábado à tarde seria um ótimo programa e, depois desta lição, com certeza será melhor. Vamos planejar?*

**A DIFERENÇA É A ORAÇÃO**

“A oração é a resposta para cada problema da vida. Ela nos põe em sintonia com a sabedoria divina, a qual sabe como ajustar cada coisa perfeitamente. Às vezes, deixamos de orar em certas circunstâncias porque, a nosso ver, a situação é sem esperança. Mas nada é impossível com Deus. Nada é tão emaranhado que não possa ser remediado, nenhuma relação humana é tão tensa que Deus não possa trazê-la à reconciliação e à compreensão; nenhum hábito é tão profundamente enraizado que não possa ser vencido; ninguém é tão fraco que Ele não possa tornar forte. Ninguém é tão doente que Ele não possa curar. Nenhuma mente é tão obscura que Ele não possa tornar brilhante. Se alguma coisa nos causa preocupação ou ansiedade, paremos de propagá-la e confiemos em Deus por restauração, amor e poder.”

*Review and Herald, 7 de outubro de 1865.*





□ 26° Dia

## A Natureza como Reveladora das Obras de Deus

Um dos ambientes que mais me impressionou foi o terceiro andar do Aeroporto Internacional Luiz Eduardo Magalhães, em Salvador, na Bahia, Brasil. Possivelmente, não pela arquitetura bonita e bem delineada, mas por uma exposição de entidades dos cultos afros que por lá estava sendo realizada. Parei por algum tempo para ler as descrições contidas em cada base das estátuas representativas das entidades do candomblé. Em dado momento, algo aconteceu comigo: vi que as coisas estavam muito sombrias. Estava pasmo com a revelação do caráter de cada entidade e com as coisas que pedem como oferendas. Depois que saí do recinto, pensei comigo mesmo: "Se um pouco de tempo em meio a essas coisas tenebrosas serviu para mudar meu humor e

minha visão do que se passava à minha volta, quanto mais se eu tivesse que me dedicar a essas atividades por toda a vida!"

Provavelmente você também já tenha permanecido em algum tipo de ambiente onde não se sentiu muito bem. Por si só, experimentou a importância do meio em que vivemos. Nas grandes cidades, o medo decorrente da sensação de possíveis assaltos, a atmosfera carregada de poluição, os diversos odores que permeiam o ar, a vida apressada e as diversas cores dos luminosos apelos da propaganda que estão por toda a parte, de certo modo, fazem com que algumas pessoas assumam atitudes de proteção, capazes até de considerar cada desconhecido que se aproxima como um potencial inimigo e não como nosso próximo.

Deus também sabe que o meio ambiente pode nos modificar, por isso:

O Criador escolheu para nossos primeiros pais o ambiente que mais convinha à sua saúde e felicidade. Não os colocou num palácio, nem os rodeou dos adornos e luxos artificiais que tantos lutam hoje em dia por obter. Colocou-os em íntimo contato com a



natureza, em estrita comunhão com os santos entes celestiais.

*No jardim que Deus preparou para servir de lar a Seus filhos, graciosos arbustos e flores delicadas saudavam por toda parte o olhar. Havia árvores de toda variedade, muitas delas carregadas de aromáticos e deliciosos frutos. Em seus ramos gorjeavam os pássaros seus cânticos de louvor. À sua sombra, livres de temor, brincavam juntas as criaturas da Terra. – Ciência do Bom Viver, pág. 262.*

Que contraste! Que diferença entre o que Deus vê como o melhor para o homem, para sua saúde e felicidade, e as condições agora existentes!

*Adão e Eva, em sua imaculada pureza, deleitavam-se nas cenas e nos sons do Éden. Deus lhes designara o trabalho no jardim - "... o lavrar e o guardar". (Gênesis 2:15). O trabalho de cada dia lhes trazia saúde e contentamento, e o feliz par saudava com alegria as visitas de seu Criador, quando, na viração do dia, andava e falava com eles. Diariamente lhes ensinava Deus Suas lições. – Ciência do Bom Viver, pág. 262.*

Que sentimentos lhe despertam o meio ambiente de sua cidade e de seu trabalho? Faça um breve relato.

### Ambiente e Plano de Vida

Precisamos começar a pensar no ambiente como parte de um plano de vida traçado por Deus para a nossa saúde e alegria de viver. Também nesse particular, o que era bom para Adão é bom para nós.

#### Pare! Medite e ore.

Hoje, 20% dos fatores determinantes para uma boa saúde estão no meio ambiente. Você já parou para analisar o significado disso?

Converse com Deus sobre esse percentual, e peça para que Ele o ajude a ampliar a visão dessa realidade.

Como o pecado modificou o ambiente terrestre e isso fez mal ao homem, Satanás tem usado essa estratégia para envolver os filhos de Deus, cada vez mais, em um mar de artificialidades. Trancados em casas e, pior, apartamentos apertados e pouco ventilados, os homens habituaram-se a ver, por suas janelas engradadas, apenas o asfalto, casas, chaminés e outras obras que não trazem à sua lembrança a imagem de um Deus Criador.

Muitos acabam enfermos pelas condições insalubres







do ambiente em que vivem. Outros, até mesmo quando ficam enfermos, pensam em fazer mudanças para recuperar a saúde, mas são poucos os que pensam no meio ambiente.

Pensemos então: Por que Deus Se preocupou tanto com o ambiente em que iria colocar o casal original? Por que a Bíblia descreve, com tantos detalhes, o ambiente na Nova Terra?

No que se refere ao meio ambiente, qual é o plano de vida de Deus para nós, hoje em dia?

*O plano de vida que o Senhor designara a nossos primeiros pais encerra lições para nós. Embora haja o pecado lançado suas sombras sobre a Terra, Deus deseja que Seus filhos encontrem deleite nas obras de Suas mãos. Quanto mais estritamente for seguido Seu plano de vida, tanto mais maravilhosamente operará Ele para restaurar a sofredora humanidade. O doente necessita ser posto em íntimo contato com a natureza. Uma vida ao ar livre, num ambiente natural, operaria maravilhas em favor de muitos inválidos, quase sem nenhuma esperança.*

*O rumor, a confusão e agitação das cidades, sua vida constrangida e artificial são muito fatigantes e exaustivos para o doente. O ar, carregado de fumaça e pó, de gases venenosos e de germes de doenças, constitui um perigo para a vida. Os doentes se encerram, na maioria dos casos, dentro de quatro paredes, e chegam a sentir-se, por assim dizer, prisioneiros em seu quarto. Ao olharem para fora, a vista encontra casas, calçadas, multidões apressadas, sem ter talvez uma nesga do céu azul ou da luz do Sol, de relvas verdes, flores ou árvores. – Ciência do Bom Viver, pág. 263.*

## Dicas para melhorar seu meio ambiente

### 1. Mude o visual de sua casa.

Remova tudo aquilo que é inútil e só ocupa espaço. Torne sua casa mais ampla.

### 2. Decore o ambiente com coisas da natureza.

Tudo que lembre o poder criador de Deus. Algumas plantas poderiam cair bem.

### 3. Marque passeios com a família ou com os amigos.

Pode ser em um parque ecológico, jardim zoológico, lagoa, praia ou propriedade rural de amigos. Faça isso com frequência e verá os resultados. Não esqueça de admirar o Criador quando estiver em meio às obras de Suas mãos.

### 4. No trabalho, faça sugestões para humanizar o ambiente.

Tome tempo para dar uma saída e respirar algum ar mais puro, especialmente se trabalha dentro de salas com ar condicionado.

### 5. Pense em outros meios de estar ao ar livre.

Não esqueça os itens de segurança pessoal e da família.

### Lembre-se:

Este, provavelmente, seja o segundo dia em que você cuida de sua saúde ambiental e faltam somente catorze dias para o “Reencontro”. Você e seus amigos vão estar todos reunidos para louvar e glorificar a Deus. Continue colocando em prática tudo o que tem aprendido. Gente de sucesso faz o que deve ser feito até se acostumar. É uma guerra, sabe! Por isso, tome tempo para orar muito e saiba que...

*Deus cuida de tudo, sustentando todas as coisas que criou. Aquele que mantém os incontáveis mundos através da imensidão do Universo, ao mesmo tempo atende as necessidades do pequeno pardal que, confiante, solta o seu humilde gorjeio. O Pai celeste observa com ternura cada um de Seus filhos quando saem para o seu trabalho diário, assim como quando se entregam à oração; quando repousam à noite, e quando se levantam pela manhã; quando o rico se banqueteia em seu palácio, ou quando o pobre reúne seus filhos em torno da mesa escassa. Nenhuma lágrima é derramada sem que Deus saiba. Não há sorriso que Ele não perceba. – Caminho a Cristo, pág. 86.*

Você deseja obter forças e sabedoria  
para cuidar do meio em que vive?

Vá agora à Fonte Ilimitada do Poder.

### **A DIFERENÇA É A ORAÇÃO**

“A oração é a resposta para cada problema da vida. Ela nos põe em sintonia com a sabedoria divina, a qual sabe como ajustar cada coisa perfeitamente. Às vezes, deixamos de orar em certas circunstâncias porque, a nosso ver, a situação é sem esperança. Mas nada é impossível com Deus. Nada é tão emaranhado que não possa ser remediado, nenhuma relação humana é tão tensa que Deus não possa trazê-la à reconciliação e à compreensão; nenhum hábito é tão profundamente enraizado que não possa ser vencido; ninguém é tão fraco que Ele não possa tornar forte. Ninguém é tão doente que Ele não possa curar. Nenhuma mente é tão obscura que Ele não possa tornar brilhante. Se alguma coisa nos causa preocupação ou ansiedade, paremos de propagá-la e confiemos em Deus por restauração, amor e poder.”

*Review and Herald, 7 de outubro de 1865.*



## A Vida no Campo

Para Vicente, os dias não iam muito bem depois que recebeu o diagnóstico de câncer com metástases em boa parte de seu corpo. Sentia um mal-estar intenso e o vômito era um agravante, pois saía algo escuro e estranho de dentro dele. Por vezes, ele se perguntava sobre o “porquê” e “como” viera a ter tal doença. Os dias seguintes à cirurgia que havia permitido o fatídico diagnóstico foram de sofrimento, incertezas e espera, até que tomou uma decisão que requereria grande esforço pessoal. Queria morar em um local o mais próximo possível da natureza. Seus familiares prontamente o removeram da cidade grande para o campo. Foi o bastante para a vida começar a mudar. Agora, cheio de vitalidade e renovada esperança de viver, Vicente caminha por um bom tempo em meio à vegetação, nem se importando com catéteres e ataduras ainda pendurados em seu corpo. A alegria enche-lhe o coração de otimismo e força. A fé em seu Criador renova-se a cada dia e ele tem, sim, uma nova oportunidade de viver, encontrada nas coisas simples que revelam a grandiosidade do Deus infinito.

Ellen White, pela palavra da inspiração, apresenta o contraste marcante entre a vida no campo e a vida nos grandes centros urbanos:

E para os que são fracos em poder moral, as cidades enxameiam de perigos. Nelas, os doentes que têm apetites não naturais a vencer se encontram continuamente expostos à tentação. Eles necessitam ser colocados em novos ambientes, onde haja novo rumo à corrente de seus pensamentos; precisam ser postos sob influências inteiramente diversas das que lhes infelicitaram a vida, e por algum tempo afastados de tudo que desvia de Deus, para uma atmosfera mais pura. O quanto possível, todos os que estão procurando recuperar a saúde se devem colocar num ambiente campestre, onde possam fruir os benefícios da vida ao ar livre.

A natureza é o médico de Deus. O ar puro a alegre luz solar, as belas flores e árvores, os belos pomares e vinhas e o exercício ao ar livre nessa atmosfera são transmissores de saúde – o elixir da vida.

Os médicos e enfermeiras devem estimular os pacientes a estarem demoradamente ao ar livre. A vida assim é o único remédio de que muitos inválidos necessitam. Possui maravilhoso poder para curar doenças causa-

das pelas irritações e excessos da vida moderna, vida que enfraquece e destrói as energias do corpo, da mente e da alma.

*Quão aprazíveis, para os enfermos cansados da vida da cidade, do ofuscante clarão das muitas luzes e do ruído das ruas, são o sossego e a liberdade do campo! Com que sofreguidão se volvem eles para as cenas da natureza! Com que prazer se sentariam fora para fruir a luz solar e respirar o perfume das árvores e das flores! Há vivificantes propriedades no bálsamo do pinheiro, na fragrância do cedro e do abeto, e outras árvores que têm também propriedades curadoras.*

*Em caso de doença crônica, nada influi mais para o restabelecimento da saúde e felicidade do que viver no meio das atraentes cenas do campo. Aí, os mais enfraquecidos enfermos podem sentar-se ou estar deitados à luz do Sol ou à sombra das árvores. Basta-lhes levantar os olhos para verem sobre si a folhagem magnífica. Uma suave sensação de repouso e alívio os envolve quando ouvem o murmúrio da brisa. Os espíritos abatidos revivem. As forças que se esgotavam se refazem. Inconscientemente, o espírito inunda-se de paz, e o pulso febril torna-se mais calmo e regular. À medida que os doentes se fortalecem, vão-se aventurando a dar alguns passos para colher delicadas flores, preciosas mensageiras do amor de Deus à Sua família sofredora neste mundo. – Ciência do Bom Viver, págs. 264 e 265.*

### Pare! Medite e ore.

A natureza é o médico de Deus. O que isto quer dizer para você? Responda em oração a Deus. Fale que, de agora em diante esse assunto vai receber maior atenção em sua apertada agenda.

### Atividades ao ar livre

Reconhecidamente, a qualidade de vida que desfrutamos no campo é muito melhor que aquela das grandes cidades. No entanto, a vida dos enfermos no campo não deve ser apenas contemplativa. A saúde requer movimento e algumas atividades são de fundamental importância; dentre elas, destaca-se o plantar e colher. Isso lhes transmite vida e revigora as forças.

Devem ser feitos planos a fim de conservar os doentes ao ar livre. Procurai alguma ocupação agradável e fácil para os que podem trabalhar. Fazei-lhes compreender quão agradável e salutar é esse trabalho ao ar livre. Entusiasmai-os a encher os pulmões com ar puro. Ensinai-os a respirar fundo e a exercitar os músculos abdominais quando respiram e falam. Eis um hábito que lhes será de valor incalculável.



O exercício ao ar livre devia ser prescrito como necessidade vital. E para tal exercício nada há melhor do que o cultivo do solo. Dai aos pacientes canteiros a cultivar, ou fazei-os trabalhar no pomar ou na horta. Levando-os assim a deixar seus quartos e a passar o tempo ao ar livre, a cultivar flores ou a fazer algum outro trabalho leve e agradável, sua atenção será afastada de si mesmos e de seus sofrimentos.

Quanto mais o paciente puder ser conservado ao ar livre, de menos cuidados necessitará. Quanto mais agradável for o ambiente, mais se encherá de ânimo. Encerrado numa casa, embora elegantemente mobiliada, torna-se nervoso e sombrio. Rodeai-o das coisas da natureza, colocai-o onde possa ver desabrochar as flores e ouvir trinar os pássaros, e então seu coração cantará em uníssono com as canções das aves. O corpo e a alma experimentarão alívio. A inteligência despertará, a imaginação será estimulada, e preparado o espírito para apreciar a beleza da Palavra de Deus.

*Ao ar livre, no meio das coisas que Deus criou, respirando ar puro e sadio, falar-se-á melhor ao doente da vida nova em Cristo. Aí poderá ser lida a Palavra de Deus, e a luz*

*da justiça de Cristo brilhará em corações entenebrecidos pelo pecado. – Ciência do Bom Viver, pág. 267.*

**Pense comigo:**

**Se a vida no campo favorece tão positivamente os enfermos, então ela também não será bastante positiva para os que estão sadios?**

É claro que muitas pessoas estão de tal maneira presas à vida nas grandes e médias cidades que já não se sentem com qualquer esperança de um dia virem a se libertar dessa vida profundamente estressante. Contudo, o bom é não desanimar. Para todos, o ideal é iniciar uma estratégia para sair dos grandes centros. Isso deve ser, entretanto, muito bem planejado. Não devem ser tomadas atitudes intempestivas e apressadas. Deve-se orar muito e pedir a Deus que mostre uma oportunidade. Ao mesmo tempo, podem-se tomar providências a médio e a longo prazos para que isso aconteça. Até esse fato tornar-se realidade, convém estar com a família no campo, o maior número de vezes possível.

Para os pais que ainda têm crianças pequenas, os piqueniques, as visitas a estações de preservação





ambiental, a um sítio ou fazenda de amigos, a uma praia distante, podem ser oportunidades excepcionais de mostrar a Deus na natureza e ensinar às crianças a valorização das coisas que nela existem.

Pare agora para meditar. Descreva, abaixo, o lugar dos seus sonhos em meio à natureza. Tome tempo para orar a Deus e contar-Lhe seus planos. Peça que Ele Lhe dê a oportunidade de viver em um cantinho em meio à natureza.

SEU LUGAR IDEAL:

---

#### Lembre-se:

Coloque Deus em primeiro lugar e Ele satisfará os desejos de seu santificado coração, pois...

*Deus cuida de tudo, sustentando todas as coisas que criou. Aquele que mantém os incontáveis mundos através da imensidão do Universo, ao mesmo tempo atende as necessidades do pequeno pardal que, confiante, solta o seu humilde gorjeio. O Pai celeste observa com ternura cada um de Seus filhos quando saem para o seu trabalho diário, assim como quando se entregam à oração; quando repousam à noite, e quando se levantam pela manhã; quando o rico se banqueteia em seu palácio, ou quando o pobre reúne seus filhos em torno da mesa escassa. Nenhuma lágrima é derramada sem que Deus saiba. Não há sorriso que Ele não perceba. – Caminho a Cristo, pág. 86.*

Peça a Deus que Lhe dê uma visão mais apropriada do que Ele deseja para a Sua vida...

Vá agora à Fonte Ilimitada do Poder.

*O grande dia está chegando; faltam somente treze dias para o “Reencontro”. Já pensou em você com seus amigos, todos louvando e glorificando a Deus? Continue pondo em prática tudo o que tem aprendido. Gente de sucesso faz o que deve ser feito até se acostumar.*

*Só para lembrar: Você tem adorado a Deus devolvendo fielmente o santo dízimo e as ofertas?*

*Está caminhando todos os dias? Tem usado os demais remédios de Deus?*

*Está estudando qual parte da Bíblia e do Espírito de Profecia juntamente com esta Jornada?*

*Que tal, no próximo sábado jejuar e tirar alguns momentos para meditar sobre o sacrifício de Cristo por você?*

### A DIFERENÇA É A ORAÇÃO

“A oração é a resposta para cada problema da vida. Ela nos põe em sintonia com a sabedoria divina, a qual sabe como ajustar cada coisa perfeitamente. Às vezes, deixamos de orar em certas circunstâncias porque, a nosso ver, a situação é sem esperança. Mas nada é impossível com Deus. Nada é tão emaranhado que não possa ser remediado, nenhuma relação humana é tão tensa que Deus não possa trazê-la à reconciliação e à compreensão; nenhum hábito é tão profundamente enraizado que não possa ser vencido; ninguém é tão fraco que Ele não possa tornar forte. Ninguém é tão doente que Ele não possa curar. Nenhuma mente é tão obscura que Ele não possa tornar brilhante. Se alguma coisa nos causa preocupação ou ansiedade, paremos de propagá-la e confiemos em Deus por restauração, amor e poder.”

*Review and Herald, 7 de outubro de 1865.*

# Ambiente Doméstico Saudável

## Como identificar resíduos perigosos no lar?

Existe uma longa lista de elementos utilizados cotidianamente em casa, cujos componentes podem provocar riscos ao meio ambiente e à saúde. Sua periculosidade reside na manipulação inadequada, armazenamento, e acúmulo quando se encontram em desuso. Entre esses produtos, destacam-se as pilhas, tintas de pinturas, lustra-móveis, medicamentos e até a coleira contra pulgas do cãozinho de estimação.

Acadêmicos da Escola de Engenharia em Construção da Universidade Católica de Valparaíso, no Chile, realizaram um estudo para identificar esses resíduos e projetar um plano de educação sobre o tema.

Há dez anos, um estudo na Europa detectou a presença de alguns resíduos (diluentes, restos de pinturas e medicamentos, etc.) que, mesmo em pequenas quantidades, ao juntarem-se com outros, poderiam criar problemas no meio ambiente doméstico e interferir na saúde das pessoas.

Outro propósito do estudo foi determinar o grau de conhecimento que as pessoas tinham sobre a periculosidade dos agentes contaminadores a que estavam expostos, comprovando-se que existia uma grande ignorância sobre o assunto. Como não podemos evitar a compra desses produtos, é muito importante que o façamos responsabilmente.

Para definir o que seria um resíduo perigoso, os estudiosos recorreram às categorias usadas para descrever os resíduos industriais. São cinco as categorias: inflamabilidade, corrosibilidade, reatividade, toxicidade e explosividade.

Um produto converte-se em resíduo quando não é mais usado ou quando não cumpre sua vida útil. Por exemplo, quando sobra tinta da pintura de uma residência, o resíduo é transformado em “lixo”. Nesse caso, o perigo está nos pigmentos e agentes inflamáveis que contém e que facilmente podem desencadear incêndios.

## Inimigos silenciosos

Muitos passam inadvertidos pelo uso cotidiano, tais como produtos de limpeza, asseio pessoal, pinturas, pilhas, ceras, baterias de automóveis, desinfetantes e outros. Os usuários geralmente não se preocupam

em identificar seus componentes, além disso, existem alguns que não têm instruções de armazenamento, conservação e manuseio. Há também um grande número de pessoas que não levam em conta as precauções necessárias para utilizar e descartar os resíduos.

## Educação e reciclagem

Considera-se fundamental implementar um plano de educação ambiental para instruir a população sobre os produtos – resíduos perigosos – e em como devem ser manuseados e eliminados da casa. Propõe-se implementar um programa gradual de coleta de resíduos de maneira a tirá-los ou pelo menos reduzir a quantidade deles no ambiente doméstico.

### Esse plano tem três etapas:

1. A primeira contempla uma estação de transferência no subúrbio das cidades, que permita receber e armazenar detritos perigosos, com uma área destinada à reciclagem dos resíduos de tinta e combustíveis.
2. Na segunda etapa figuram supermercados e centros comerciais como pontos de coleta para a reciclagem.
3. A terceira etapa inclui um veículo especial para recolher os resíduos, o que deve ser desenvolvido





concomitante com uma campanha de divulgação para obter a participação da comunidade.

### Qualidade da água potável

Para evitar as enfermidades transmissíveis, hoje as cidades têm grandes estações de tratamento da água que deverá ser servida à população. “Tal medida realmente eliminou muitas doenças outrora preocupantes, mas trouxe um outro problema: os agentes contaminadores derivados do cloro, aplicados no processo de potabilização da água. Alguns efeitos sobre a saúde são: distúrbios nas funções do fígado e dos rins, defeitos de nascimento e câncer”, afirma Davyd Dayack, em Princípios de Saúde Ambiental (Universidade de Loma Linda, 12/02/2001).

Segundo esse pesquisador, 97% da água disponível em nosso planeta está nos mares e 2% nas calotas polares. Disponível nos lagos, rios e subsolo, somente 1%. Tais dados são de grande relevância para que cuidemos muito bem da água em nosso lar, evitando desperdícios.

Os estudos mostram ainda que se consome cerca de 100 litros de água diariamente para satisfazer todas as necessidades que requerem o uso deste líquido. Cada pessoa consome, em média, de um a três litros d’água por dia, só para beber. Nos países pobres, um milhão e meio de pessoas carecem de água limpa para beber.

Os depósitos e lençóis subterrâneos de água passam por uma contaminação sem precedentes na história da humanidade. As fossas domésticas, os grandes depósitos de lixo urbano, os resíduos industriais e o uso indiscriminado de fertilizantes e pesticidas são as principais causas dessa poluição.

**Diante do exposto, dois cuidados devem ser tomados por você, para ter um ambiente doméstico mais saudável:**

1. Evitar o desperdício de água.
2. Promover a eliminação do excesso de cloro da água que você recebe em casa.

A melhor maneira de remover o cloro da água é o uso de um filtro que ofereça essa facilidade. Tais equipamentos estão à venda nas casas de produtos domésticos e até nos supermercados. Eles são de vários tipos e preços. Cuidado! Seu primeiro critério de compra não deve ser o preço e sim a capacidade de remover o cloro anunciada pelo fabricante. Depois, verifique se esse fabricante é uma empresa responsável, se lhe dará boa cobertura de assistência técnica e de

reposição dos elementos filtrantes. Pode-se ver se tem algum selo de certificação ou creditação junto às entidades fiscalizadoras ou de controle de qualidade. Olhe o tempo de garantia dado pelo fabricante. Pronto! Agora você está livre para ver o melhor preço.

### Poluição sonora

Muita gente não se preocupa com a poluição sonora. Esta, porém, vem se constituindo em um dos maiores problemas ambientais dentro de casa. Com a modernização da vida, os aparelhos eletrônicos estão cada vez mais presentes e em maior número no lar. Cada um emite um ruído e tem um “piloto” aceso. A saúde do ser humano também depende do que ele ouve. Os sons suportáveis são medidos em decibéis. Quando a quantidade de decibéis é muito alta, experimentamos desconforto, irritabilidade e mudança de comportamento. Alguns pesquisadores afirmam, por exemplo, que o uso de fones de ouvido por um período muito longo pode causar demência.

Em sua casa há muito ruído? Aparelhos como televisão, ventiladores, rádios e ar condicionado estão aumentando os sons no ambiente? E como lhe chega a poluição sonora que vem da rua, se é que você mora em um lugar bem movimentado? Que tal algumas medidas para baixar os ruídos? Converse com as pessoas em casa a fim de estudarem juntos as providências necessárias.

### Poluição visual

Da próxima vez que você for ao campo, repare nas cores da natureza. Veja, por exemplo, o horizonte. Lá você poderá contemplar o verde em seus diversos matizes, o claro e lindo azul do céu, os contrastes de branco e cinza das nuvens, bem como alguns toques suaves de outras cores que podemos ver nas flores. Veja que nada agride os sentidos. Ao contrário, a natureza combina as cores de modo repousante.

Agora, pense no colorido das grandes cidades. Que diferença, não? Não há combinação de cores. Os luminosos em gás néon irritam a vista com sua constante troca de cores. As cores artificiais são um tanto agressivas.

E em casa? Como está “o visual”? Que tal tomar algumas providências simples para mudar isso e tornar a casa mais agradável visualmente também?

### Minha reação diante do tema estudado

Descreva, a seguir, sua reação às questões ambientais em seu lar. Cuide em dividir as providências em curto, médio e longo prazo. Tudo para tornar seu lar mais

agradável e também saudável.

.....

.....

.....

.....

**Lembre-se:**

O discernimento para tornar o seu ambiente doméstico saudável virá a partir de um relacionamento diário com Cristo. Então, vá à presença de Deus do jeito que você se levantar.

*Saiba que... Deus cuida de tudo, sustentando todas as coisas que criou. Aquele que mantém os incontáveis mundos através da imensidão do Universo, ao mesmo tempo atende as necessidades do pequeno pardal que, confiante, solta o seu humilde gorjeio. O Pai celeste observa com ternura cada um de Seus filhos quando saem para o seu trabalho diário, assim como quando se entregam à oração; quando repousam à noite, e quando se levantam pela manhã; quando o rico se banqueteia em seu palácio, ou quando o pobre reúne seus filhos em torno da mesa escassa. Nenhuma lágrima é derramada sem que Deus saiba. Não há sorriso que Ele não perceba. – Caminho a Cristo, pág. 86.*

Você está ansioso?

Vá agora à Fonte Ilimitada do Poder.

*O grande dia está chegando. Faltam somente doze dias para o “Reencontro”. Já pensou em você com seus amigos, todos louvando e glorificando a Deus? Continue pondo em prática tudo que tem aprendido. Gente de sucesso faz o que deve ser feito até se acostumar.*

*Só para lembrar:*

*Tem adorado a Deus devolvendo fielmente os santos dízimos e ofertas?*

*Está caminhando todos os dias? Tem usado os demais remédios de Deus?*

*Que tal no próximo sábado, jejuar e tirar alguns momentos para meditar sobre o sacrifício de Cristo por você?*

## A DIFERENÇA É A ORAÇÃO

“A oração é a resposta para cada problema da vida. Ela nos põe em sintonia com a sabedoria divina, a qual sabe como ajustar cada coisa perfeitamente. Às vezes, deixamos de orar em certas circunstâncias porque, a nosso ver, a situação é sem esperança. Mas nada é impossível com Deus. Nada é tão emaranhado que não possa ser remediado, nenhuma relação humana é tão tensa que Deus não possa trazê-la à reconciliação e à compreensão; nenhum hábito é tão profundamente enraizado que não possa ser vencido; ninguém é tão fraco que Ele não possa tornar forte. Ninguém é tão doente que Ele não possa curar. Nenhuma mente é tão obscura que Ele não possa tornar brilhante. Se alguma coisa nos causa preocupação ou ansiedade, paremos de propagá-la e confiemos em Deus por restauração, amor e poder.”

*Review and Herald, 7 de outubro de 1865.*



## O Clima e a Saúde

Entende-se por clima o conjunto das condições meteorológicas de uma determinada região. Esse conjunto inclui a temperatura ambiente, o grau de insolação, a pressão atmosférica, o regime das precipitações pluviométricas (chuvas), tipo e direção dos ventos, umidade relativa do ar, etc. Essas condições podem interferir favorável ou desfavoravelmente sobre a saúde dos seres humanos.

O clima tem uma influência direta sobre os seres vivos e, em particular, sobre o homem, determinando, por vezes, a sua cultura e os hábitos de estilo de vida. Neste sentido, o clima pode ser saudável ou doentio.

Um dos componentes mais importantes do clima é o tempo. Entende-se por tempo o estado da atmosfera em um dado momento.

**O tempo depende de vários fatores:**

- A quantidade de energia presente na atmosfera.
- Os ventos.
- A luz solar, com sua poderosa irradiação.
- A quantidade de água em suspensão no ar.
- A temperatura e a pressão atmosférica.
- O magnetismo que circunda nosso planeta.
- Situação geográfica.
- Outros fatores.

Esses diversos fatores, quando combinados, geram características que podem servir para classificar os climas em: clima de altitude, clima de planície, clima marinho e clima de floresta. A influência desses climas sobre a saúde é estudada por uma ciência denominada CLIMATOTERAPIA. Embora muito nova, essa ciência já se dividiu em uma série de outras, oriundas de certos aspectos do clima. É o exemplo do vento. Esse componente importante do clima pode afetar o ser humano tanto física quanto psiquicamente. Na Europa, é conhecida a disparidade entre os ventos do norte e do sul. Os ventos do sul, secos e quentes, modificam o humor das pessoas e as deprime; por outro lado, os ventos do norte, secos e fortes, são revigorantes.

O conhecimento da influência dos ventos sobre a saúde é estudada pela ANEMOTERAPIA. No futuro, os estudos nessa área permitirão a orientação aos



enfermos quanto ao clima mais adequado para o tratamento de suas enfermidades.

Classificação dos diversos tipos de clima e sua repercussão sobre a saúde

Os climas de altitude são aqueles vividos a mais de 700 metros, podendo chegar a 2000 metros ou mais, nos climas de grande altitude. Nesses casos em que pesa uma menor pressão do oxigênio, o ar é puro, sendo isento de poeiras ou pólen alérgico. Também é livre de micróbios patogênicos e de névoas. Para o ser humano, melhoram os movimentos respiratórios e os batimentos cardíacos; também é estimulante sobre a medula óssea, que passa a produzir mais glóbulos vermelhos para levar mais oxigênio ao cérebro. Geralmente esse clima é estimulante do apetite. O clima de montanha é muito favorável a indivíduos convalescentes de cirurgias ou doenças graves, estafa, anemia, etc.

Os climas de planície são mais suaves e mais temperados, sendo indicados aos doentes que não suportam mudanças climáticas bruscas, bem como os efeitos das altitudes.

O clima de floresta caracteriza-se por sua umidade, pouca luz, abundante matéria orgânica e poucas correntes de vento. A mata enche o ar de oxigênio e ozônio, aumentando a concentração de íons negativos e aromas balsâmicos. Esse clima é indicado para distúrbios cardiovasculares, problemas respiratórios e do sistema nervoso em geral.

De todos, porém, é o clima marinho o mais estudado, uma vez que tem seus benefícios à saúde humana inteiramente comprovados. A TALASSOTERAPIA é o ramo da ciência que estuda as formas de tratamento com as coisas do mar, incluindo-se o clima. É notório que, à beira-mar, respiramos oxigênio mais puro. Diversos outros elementos são considerados saudáveis: O Sol, a brisa, a água do mar, muitas riquezas terapêuticas, como as algas, as areias monazíticas de certas praias, etc. Problemas de pele, afecções por fungos, irritação nervosa e estresse, afecções respiratórias (rinite, sinusite, faringite) e crônicas (osteoporose, artrose, etc.), são algumas das muitas indicações de tratamento nesse clima. Além do mais, as massagens com a areia das praias são bastante escarificantes, sendo usadas em alguns spas com finalidades estéticas e de recuperação do tônus muscular.

Os banhos de mar estimulam a circulação e as funções respiratórias, tonificam o sistema neurovegetativo, estimulam as glândulas endócrinas, o gasto metabólico e o apetite.

### Aspectos negativos do clima

Lamentavelmente, as condições descritas acima não são as que vamos encontrar o tempo todo. Com tristeza, temos visto a natureza revolta com furacões, tornados, tsunamis, terremotos e outros cataclismos. Milhares de pessoas perdem a vida todos os anos em virtude das condições climáticas desfavoráveis. Pressionado pelo interesse financeiro e a ganância irresponsável de querer ganhar cada vez mais sem se importar com o dia de amanhã, o ser humano tem depredado tanto a natureza que já conseguiu desestabilizar o clima. Por esse motivo, devemos tomar certos cuidados ao buscarmos os diversos climas anteriormente referidos. É prudente precaver-se contra insetos quando se vai a uma região de matas; as montanhas podem estar tão frias que se tornam um tormento para os portadores de enfermidades respiratórias; o Sol, principalmente ao nível do mar, tornou-se tão agressivo que agora representa, em determinados horários, um risco de câncer, entre outros problemas.

Concluimos que, para um melhor aproveitamento das

belezas do clima, é necessário programarmos com cuidado o que devemos fazer quando buscamos certo clima em regiões inóspitas.

E você? O que está pensando de tudo isso? Quão terrível é o pecado, não? Como maculou a natureza! Por outro lado, quão forte é a natureza, pois, embora sofra com tanta agressão, ainda nos agracia com ambientes pitorescos, belezas naturais e boa alimentação.

E nós, que temos feito para diminuir as depredações da natureza? Às vezes, pensamos que os estragos são tão grandes que o meio ambiente não poderá ser modificado ao tomarmos pequenas providências. Esse é um ledão engano. É justamente pela falta das pequenas ações que a natureza sofre e se recupera com dificuldade.

Um dia, um grande homem, muito rico e muito sabido, mas pouco sábio, estava andando pela praia com seus assessores, ponderando sobre as grandes realizações, quando encontrou um garoto, sozinho, atirando as estrelas-do-mar de volta ao seu habitat natural. Surpreso, parou, e verificou que o menino não estava brincando com os outros colequinhas, mas que se esforçava freneticamente para salvar as pobres criaturas que estavam fora d'água. Com ar de desprezo e superioridade, o homem aproximou-se do garoto e perguntou-lhe porque estava jogando as estrelas de volta no mar. O menino disse-lhe que era para que elas não morressem desidratadas ao sol. O homem retrucou dizendo que milhares delas morriam a cada maré baixa, em milhares de praias por todo o mundo. Falou também que a atitude do garoto em nada mudaria esse panorama mundial e que deveria parar de se importar com as estrelas-do-mar e ir brincar com os outros garotos. O menino, entretanto, com os olhos voltados para o homem, abaixou-se outra vez, apanhou outra estrela-do-mar e, jogando-a nas águas do oceano, disse: "Mas para esta eu fiz a diferença!" No outro dia, quando a maré baixou, um menino e um homem, agora sábio, estavam jogando as estrelas do mar que chegaram à praia de volta às águas do oceano.

A história faz você pensar? Pensar é muito bom, mas agir é melhor ainda. Assim, que tal tomar providências para diminuir qualquer tipo de poluição que você mesmo e sua família possam estar provocando?

### Agora, pensando melhor:

Que tal cuidar de manter a natureza e o clima, não somente para não piorar a vida, mas como forma de louvar ao Deus da natureza?



Hoje, por favor, inclua as questões ambientais e climáticas em suas orações.

Também faça planos para desfrutar da natureza com a igreja, os amigos e a família.

Utilize o quadro abaixo para fazer uma lista das posições que você pretende assumir e apresente-as diante de Deus, em oração. Discuta as listas com seus familiares e membros de sua igreja local.

Minhas Providências:

1. Tomar tempo para orar a Deus, pedindo orientação sobre os cuidados que devo ter para com a natureza.

[ ]

2. Buscar uma vida de maior contato com a natureza.

[ ]

3. Estudar as condições climáticas em que vivo e ver quais as decisões que poderei tomar.

[ ]

4. Diminuir o uso de produtos industrializados que não sejam biodegradáveis.

[ ]

5. Programar saídas ao campo com a família.

[ ]

Outras providências sugeridas por você:

.....

.....

.....

**Lembre-se:**

Para agir em favor da preservação da natureza, primeiro devo cuidar da alma, e então tudo vai dar certo, pois...

*Deus cuida de tudo, sustentando todas as coisas que criou. Aquele que mantém os incontáveis mundos através da imensidão do Universo, ao mesmo tempo atende as necessidades do pequeno pardal que, confiante, solta o seu humilde gorjeio. O Pai celeste observa com ternura cada um de Seus filhos quando saem para o seu trabalho diário, assim como quando se entregam à oração; quando repousam à noite, e quando se levantam pela manhã; quando o rico se banqueteia em seu palácio, ou quando o pobre reúne seus filhos em torno da mesa escassa. Nenhuma lágrima é derramada sem que Deus saiba. Não há sorriso que Ele não perceba. – Caminho a Cristo, pág. 86.*

Você quer ser curado?

Vá agora à Fonte Ilimitada do Poder.

*Faltam somente onze dias para o Reencontro. Já pensou em você, com seus amigos, todos louvando e glorificando a Deus? Continue pondo em prática tudo o que tem aprendido. Gente de sucesso faz o que deve ser feito até se acostumar.*

*Só para lembrar: Você tem adorado a Deus devolvendo fielmente o santo dízimo e as ofertas?*

*Está caminhando todos os dias? Tem usado os demais remédios de Deus?*

*Que tal, no próximo sábado, jejuar e tirar alguns momentos para meditar sobre o sacrifício de Cristo por você?*

## A DIFERENÇA É A ORAÇÃO

“A oração é a resposta para cada problema da vida. Ela nos põe em sintonia com a sabedoria divina, a qual sabe como ajustar cada coisa perfeitamente. Às vezes, deixamos de orar em certas circunstâncias porque, a nosso ver, a situação é sem esperança. Mas nada é impossível com Deus. Nada é tão emaranhado que não possa ser remediado, nenhuma relação humana é tão tensa que Deus não possa trazê-la à reconciliação e à compreensão; nenhum hábito é tão profundamente enraizado que não possa ser vencido; ninguém é tão fraco que Ele não possa tornar forte. Ninguém é tão doente que Ele não possa curar. Nenhuma mente é tão obscura que Ele não possa tornar brilhante. Se alguma coisa nos causa preocupação ou ansiedade, paremos de propagá-la e confiemos em Deus por restauração, amor e poder.”

*Review and Herald, 7 de outubro de 1865.*

# Ambiente e Exercício



## Pensando para investir

Pense em algumas formas de investimento. Não! Não siga lendo! Pare e pense! Agora, diga para você mesmo qual das formas em que pensou é a melhor.

Que critérios você usou para chegar à melhor forma de investir? Foi o retorno desse investimento? Obviamente! Todo investidor está interessado no retorno. Agora vem outra pergunta: Você é um investidor sábio? Tem investido seus bens adequadamente?

Quando alguém nos fala de investimentos, logo pensamos em dinheiro. É, mas existem outras formas de investimento que são maravilhosamente rentáveis e que não têm necessariamente relação alguma com dinheiro.

Todos os dias nós investimos algo. Até mesmo na igreja, alguns aspectos caracterizam o puro investimento. Por exemplo: quando devolvemos os dízimos, estamos contribuindo para a pregação do Evangelho; com as ofertas, estamos investindo na preparação de nossos líderes, na construção de templos para louvar ao Senhor, no bem-estar das famílias assistidas pela ADRA Internacional ou pela ADRA local, através das

Sociedades de Dorcas da igreja, etc. Como resultado, colhemos pessoas batizadas para Deus, felicidade para as famílias pobres atendidas, assistência a comunidades atingidas por calamidades, além de outros frutos maravilhosos.

## Qual é o seu parecer?

Seria uma alternativa viável investir 40 minutos por dia, ou mesmo uma hora, num total de 365 horas anuais, em uma atividade que lhe permita pensar com maior clareza, trabalhar com mais entusiasmo, estudar com maior proveito e controlar melhor suas emoções e sua vida? Vale a pena investir umas 4 mil de nossa vida, desde que vivamos 40 mil horas a mais (ou seja, uns 5 anos extras)? Seria justificável o esforço se fossem esses os cinco melhores anos de nossa vida?

## O melhor investimento

Nosso maior capital é a saúde. Vernon W. Foster, em seu livro *Retorne ao Natural*, pág. 97, aconselha: “Um programa equilibrado e bem planejado de condicionamento físico é o maior investimento que podemos fazer. Produz dividendos não só na extensão da vida, como também, em sua qualidade. Pode evitar sermos internados freqüentemente em hospitais, ou sermos esquecidos, quando a idade pesar, em algum abrigo para anciãos.”

De quebra, este tipo de investimento paga dividendos extras, produzindo bem-estar e alegria de viver. E se o local for ao ar livre, pode render mais saúde para os ossos, vasos sanguíneos, coração e pulmões, além de facilitar o bom funcionamento do intestino, contribuindo assim para manter a pessoa sempre jovem, vigorosa e saudável.

*A natureza é o médico de Deus. O ar puro, a alegre luz solar, as belas flores e árvores, os belos pomares e vinhas e o exercício ao ar livre nessa atmosfera são transmissores de saúde – o elixir da vida. – CBV, pág. 264.*

## Começando o condicionamento físico

Antes de mais nada, torne a atividade física uma atividade interessante e agradável. Para isso, acerte com uma pessoa amiga um programa diário de atividades físicas, quando um poderá estimular o outro. É agradável conversar enquanto se faz atividade física.





## Lembre-se:

Para desenvolver o hábito de caminhar todos os dias, primeiro você terá que aprender a ir à presença de Deus todos os dias, sabendo que...

*Deus cuida de tudo, sustentando todas as coisas que criou. Aquele que mantém os incontáveis mundos através da imensidão do Universo, ao mesmo tempo atende as necessidades do pequeno pardal que, confiante, solta o seu humilde gorjeio. O Pai celeste observa com ternura cada um de Seus filhos quando saem para o seu trabalho diário, assim como quando se entregam à oração; quando repousam à noite, e quando se levantam pela manhã; quando o rico se banqueteia em seu palácio, ou quando o pobre reúne seus filhos em torno da mesa escassa. Nenhuma lágrima é derramada sem que Deus saiba. Não há sorriso que Ele não perceba. – Caminho a Cristo, pág. 86.*

Você quer ser curado?

Vá agora à Fonte Ilimitada do Poder.

*Faltam somente 10 dias para o Reencontro. Já pensou em você com seus amigos, todos louvando e glorificando a Deus? Continue pondo em prática tudo que tem aprendido. Gente de sucesso faz o que deve ser feito até se acostumar.*

*Só para lembrar: Você tem adorado a Deus devolvendo fielmente o santo dízimo e as ofertas?*

*Está caminhando todos os dias? Tem usado os demais remédios de Deus?*

*Que tal no próximo sábado, jejuar e tirar alguns momentos para meditar sobre o sacrifício de Cristo por você?*



## A DIFERENÇA É A ORAÇÃO

“A oração é a resposta para cada problema da vida. Ela nos põe em sintonia com a sabedoria divina, a qual sabe como ajustar cada coisa perfeitamente. Às vezes, deixamos de orar em certas circunstâncias porque, a nosso ver, a situação é sem esperança. Mas nada é impossível com Deus. Nada é tão emaranhado que não possa ser remediado, nenhuma relação humana é tão tensa que Deus não possa trazê-la à reconciliação e à compreensão; nenhum hábito é tão profundamente enraizado que não possa ser vencido; ninguém é tão fraco que Ele não possa tornar forte. Ninguém é tão doente que Ele não possa curar. Nenhuma mente é tão obscura que Ele não possa tornar brilhante. Se alguma coisa nos causa preocupação ou ansiedade, paremos de propagá-la e confiemos em Deus por restauração, amor e poder.”

*Review and Herald, 7 de outubro de 1865.*



# Educação Ambiental

Quando pensamos em educação, devemos ter o cuidado de considerar esse aspecto da vida em toda a sua abrangência. A educação deve contemplar os aspectos científicos, literários, gramaticais, comportamentais, higiênicos, espirituais, sociais e ambientais, além de outros. Para que haja uma boa educação, são necessários bons livros e bons mestres. Também não se devem dispensar os bons métodos.

Dentre os compêndios empregados na educação, a Bíblia e a natureza são, inquestionavelmente, os melhores. As primeiras lições ensinadas aos filhos, antes mesmo de irem às escolas, devem ser com a Bíblia e com a natureza ao ar livre.

*Mães, permiti que as crianças brinquem ao ar livre, escutem os trinos dos pássaros e aprendam o amor de Deus segundo se acha expresso nas belas obras que criou. Ensinai-lhes singelas lições do livro da natureza e das coisas que as rodeiam; e, à medida que a mente se lhes desenvolve, podem ser acrescentadas lições dos livros, sendo firmemente fixadas na memória. – Orientação da Criança, pág. 34.*

E para as famílias que têm filhos já crescidos, que foram criados sem contato com a natureza, já passou o tempo? Que se pode fazer agora?

*O cultivo do terreno é bom trabalho para as crianças e jovens. Leva-os ao contato direto com a natureza e com o Deus da Natureza. A educação em tal ambiente está de acordo com as indicações que Deus deu para a instrução da mocidade. À criança nervosa ou ao jovem nervoso, que*

*acha cansativas e difíceis de lembrar as lições dos livros, será isto especialmente valioso. Há, para esses, saúde e felicidade no estudo da natureza; e as impressões produzidas não se lhes dissiparão da mente, pois estarão associadas com os objetivos que se acham continuamente diante de seus olhos. – Orientação da Criança, pág. 34.*

Bem, hoje é o sétimo dia em que você trabalha sua saúde ambiental, bem como a de sua família. Creio que é chegada a hora de refletirmos mais profundamente sobre esse assunto.

**Pense! Será que as questões ambientais são de tão grande importância para o homem, aos olhos de Deus? Que acha você? Sim [ ] ou Não [ ].**

Quando lemos os primeiros versículos do capítulo um de Gênesis, encontramos Deus preparando um ambiente para os seres vivos que haveria de criar. Fez a Terra em sua estrutura física, depois colocou água no mundo; fez o Sol, a Lua e também as estrelas; fez o vento e as nuvens. Depois, coloriu tudo com diferentes matizes ao criar os vegetais. Em seguida, criou os pássaros e os demais seres vivos do reino animal. Quando todo o ambiente estava pronto, criou o homem e o colocou nesse local maravilhoso que chamou Éden. A sucessão entre o dia e a noite, a direção do vento e sua própria existência, os mistérios da luz e do som (Jó 37:16), a floração das plantas, os frutos deliciosos, tudo isso era objeto de admiração e estudo aos alunos da primeira escola ao ar livre na Terra.

Quando o homem caiu em pecado, Deus teve que expulsá-lo do Éden. Uma das primeiras lições foi avisar-lhe de como seria o ambiente que teria que enfrentar (Gênesis 3:18). Depois, vemos Deus usando as forças ambientais da natureza por ocasião do Dilúvio. Muitas vezes, como no caso de Moisés, vemos Deus retirando Seus instrumentos humanos para um



lugar no deserto ou em outro ambiente longe da civilização, com o propósito de preparar Seus servos, em meio à natureza, para as grandes tarefas por Ele designadas. Durante os momentos que se seguiram à morte de Jesus, a natureza deu visíveis sinais de sua íntima relação com o seu Criador. Embora haja trabalhado muito dentro das cidades, Jesus sempre buscou as montanhas e os lugares reservados, em meio à natureza, para comungar com o Pai Celestial e dEle obter forças para continuar em sua árdua missão. No final de toda a história da humanidade, revoltada e destroçada, a natureza tornar-se-á inóspita por mil anos, em nosso Planeta. Porém, ao final desses mil anos, Deus ressuscitará a natureza que criou, linda, exuberante, maravilhosa! Sim, a natureza cantará conosco, em júbilo, o grande dia da vitória do nosso Redentor. E quanto a nós? Bem, ser-nos-á devolvida a beleza edênica e o grande livro da natureza será novamente um compêndio que Cristo utilizará para Seus agradáveis encontros com os seres humanos.

#### O Livro da Natureza:

- É uma fonte infalível de instrução.
- Foi usado como compêndio no Éden.
- Mesmo maculado pelo pecado, continua ensinando-nos preciosas lições, desde a queda.
- Ilustra as lições da Bíblia.
- Tem seus mistérios interpretados pela Bíblia.
- O estudo da natureza fortalece a mente.
- A natureza e a Bíblia eram os compêndios usados na educação de Jesus.
- Jesus usou o Livro da Natureza para educar o povo e Seus discípulos.

*Esses são apenas alguns poucos motivos para que você perceba o quanto é importante o contato com a natureza. Para aumentar seus conhecimentos sobre cada um dos tópicos citados, leia o capítulo 6 – O Livro da Natureza, em Orientação da Criança, de Ellen G. White.*

#### Há lições práticas no ambiente natural

Reserve tempo para ir ao campo. Pode ser um local onde há mata, um parque, uma praia mais afastada, um sítio seu ou de um amigo. Procure sentir quão agradável é o dia em meio à natureza. Uma vez lá, releia este tema.

Em seguida, faça suas próprias observações. Procure aprender com tudo o que vê. Observe, por exemplo, as formigas. Elas estão por toda parte. São uma sociedade altamente organizada. São trabalhadoras e operosas. Trabalham nos dias secos para armazenar sua comida para o futuro. Constroem suas próprias casas. Cada integrante dessa sociedade tem seu papel e não há disputas. A própria Bíblia faz alusões a esses insetos: “Vai ter com a formiga...”. Em muitas áreas de nossa vida, precisamos aprender as lições que nos são ensinadas pelas formigas.

Podemos seguir-lhes o exemplo. Se pouparmos, poderemos contribuir para uma vida pessoal equilibrada. É o caso do orçamento em casa, reservando dinheiro para as ocorrências imprevisíveis no amanhã. Também em nossa relação com a igreja a que freqüentamos: cada “formiguinha” pode contribuir com seus dízimos e ofertas. Não é o esforço de uma só “formiguinha” que ajudará a fazer uma igreja grande e operante, mas a soma dos esforços coordenados de todas as “formiguinhas” poderá contribuir para que a obra de Deus cresça enquanto há tempo, porque logo virá o inverno dos últimos dias.





Agora é com você! Transcrevemos abaixo diversas lições que você poderá aprender e ensinar pelo que observa na natureza. Para mais detalhes, leia o capítulo 7 do livro *Orientação da Criança*, de Ellen G. White, sob o título: *Lições Práticas do Livro da Natureza*.

Marque um "X" no quadrado diante de cada lição que você for aprendendo com a natureza ou ensinou a seus filhos, alunos, netos, sobrinhos, etc.

- A voz de Deus nas obras de Suas mãos. [ ]
- O amor e o caráter de Deus. [ ]
  - A perfeição de Deus. [ ]
  - Deus como Criador. [ ]
    - O Sábado. [ ]
    - Obediência à lei. [ ]
  - Lições de Mordomia. [ ]
  - Lições da sementeira. [ ]
- Confiança e perseverança. [ ]

#### Lembre-se:

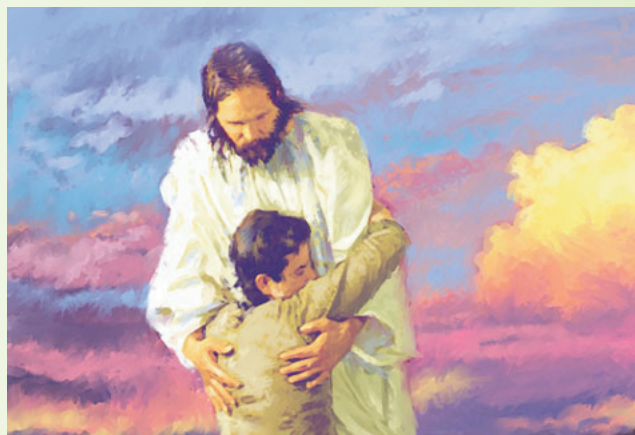
A comunhão com Cristo influencia o seu relacionamento com a natureza e o ambiente em que vive, portanto, saiba que...

*Deus cuida de tudo, sustentando todas as coisas que criou. Aquele que mantém os incontáveis mundos através da imensidão do Universo, ao mesmo tempo atende as necessidades do pequeno pardal que, confiante, solta o seu humilde gorjeio. O Pai celeste observa com ternura cada um de Seus filhos quando saem para o seu trabalho diário,*

*assim como quando se entregam à oração; quando repousam à noite, e quando se levantam pela manhã; quando o rico se banqueteia em seu palácio, ou quando o pobre reúne seus filhos em torno da mesa escassa. Nenhuma lágrima é derramada sem que Deus saiba. Não há sorriso que Ele não perceba. – Caminho a Cristo, pág. 86.*

Você está ansioso e confuso?

Vá agora à Fonte Ilimitada do Poder.



*Faltam somente nove dias para o “Reencontro”. Já pensou em você e seus amigos, todos juntos louvando e glorificando a Deus? Continue pondo em prática tudo que tem aprendido. Gente de sucesso faz o que deve ser feito até se acostumar.*

*Alem de seu encontro pessoal com Deus, tem feito o culto familiar todos os dias?*

### A DIFERENÇA É A ORAÇÃO

“A oração é a resposta para cada problema da vida. Ela nos põe em sintonia com a sabedoria divina, a qual sabe como ajustar cada coisa perfeitamente. Às vezes, deixamos de orar em certas circunstâncias porque, a nosso ver, a situação é sem esperança. Mas nada é impossível com Deus. Nada é tão emaranhado que não possa ser remediado, nenhuma relação humana é tão tensa que Deus não possa trazê-la à reconciliação e à compreensão; nenhum hábito é tão profundamente enraizado que não possa ser vencido; ninguém é tão fraco que Ele não possa tornar forte. Ninguém é tão doente que Ele não possa curar. Nenhuma mente é tão obscura que Ele não possa tornar brilhante. Se alguma coisa nos causa preocupação ou ansiedade, paremos de propagá-la e confiemos em Deus por restauração, amor e poder.”

*Review and Herald, 7 de outubro de 1865.*

## Os Adventistas e o Meio Ambiente

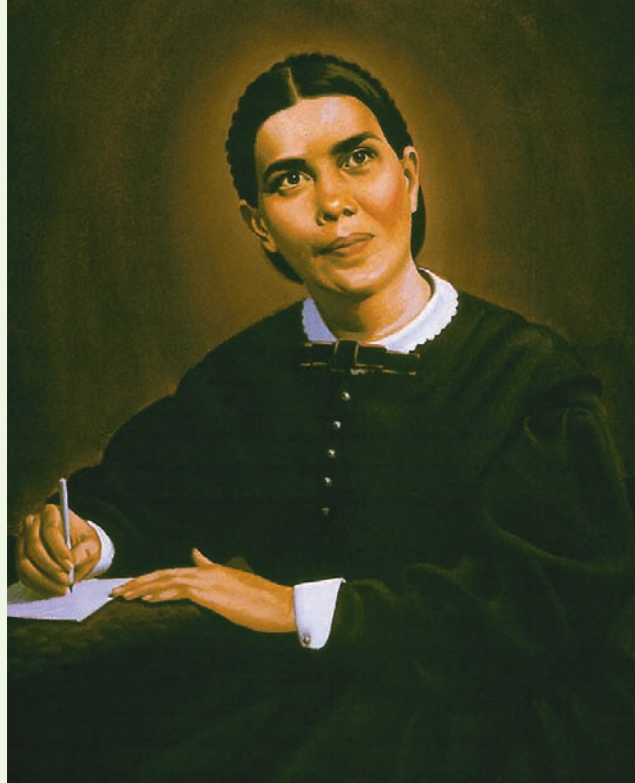
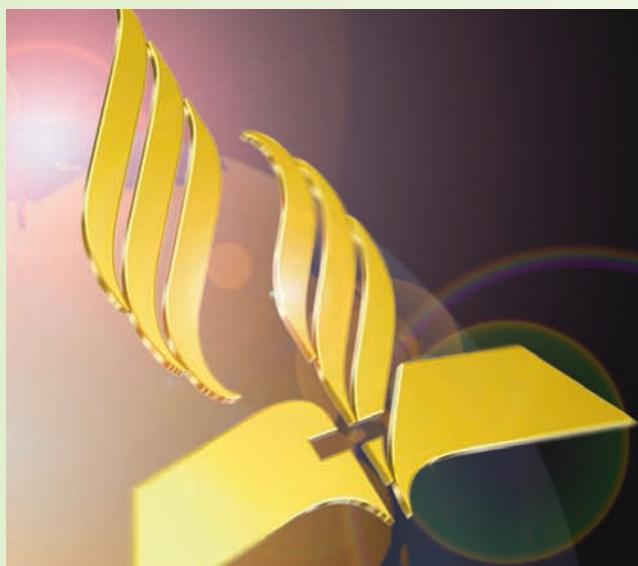
Durante os últimos sete dias, você fez uma jornada interessante através da natureza e do meio ambiente, tomou conhecimento da importância da saúde ambiental e suas repercussões sobre a saúde do Planeta e dos seres que nele vivem, foi alertado para o papel que cada filho de Deus deve desempenhar como guardião do meio ambiente e compreendeu que meio ambiente é algo que pode ser restrito, como a atmosfera de uma casa, ou amplo como o próprio mundo em que vivemos. Sendo assim, por que mais um dia para refletirmos sobre o papel dos adventistas junto ao meio ambiente? Bem, é isso que tentaremos responder. É necessário que você conheça o que pensa a Igreja, como instituição, a respeito desse tema.

### Os Adventistas – Mordomos do meio ambiente.

#### Declaração dos Adventistas do Sétimo Dia Sobre o Ambiente:

O mundo no qual vivemos é um dom de amor do Deus criador, dAquele “que fez os céus, e a terra, e o mar e as fontes das águas” (Apocalipse 14:7; 11:17, 18). Dentro dessa Criação, Ele colocou os seres humanos, postos intencionalmente em relacionamento com Ele, outros seres e o mundo ao redor. Portanto, como adventistas do sétimo dia, nós mantemos que sua preservação e cuidado estão intimamente relacionados com o nosso serviço a Ele.

Deus estabeleceu o Sábado, o sétimo dia da semana,



como um memorial e permanente lembrança do Seu ato criativo e do estabelecimento do mundo. Ao repousar nesse dia, os adventistas do sétimo dia reafirmam o sentido especial de relacionamento com o Criador e Sua Criação. A observância do Sábado apóia a importância de nossa integração com o ambiente.

A decisão humana de desobedecer a Deus quebrou a ordem original da Criação, resultando em uma desarmonia alheia aos Seus propósitos. Assim, o ar e as águas foram poluídos, florestas e vida selvagem espoliados e os recursos naturais explorados.

Porque reconhecemos os humanos como parte da Criação de Deus, nossa preocupação com o ambiente estende-se à saúde pessoal e ao estilo de vida. Advogamos uma maneira de viver saudável e rejeitamos o uso de substâncias tais como o tabaco, o álcool e outras drogas que prejudicam o corpo e consomem os recursos da Terra. Promovemos uma simples dieta vegetariana.

Como adventistas do sétimo dia estamos comprometidos com um relacionamento respeitoso e cooperativo entre todas as pessoas, reconhecendo nossa origem comum e percebendo nossa dignidade humana como um dom do Criador. Sendo que a pobreza humana e a degradação do ambiente estão inter-relacionadas, nós nos empenhamos em melhorar a qualidade de vida de todas as pessoas. Nosso alvo é o desenvolvimento equilibrado dos recursos enquanto as necessidades humanas são satisfeitas.



O progresso genuíno em relação ao nosso ambiente natural repousa sobre esforços pessoais e cooperativos. Aceitamos o desafio de trabalhar com o propósito de restaurar o total desígnio de Deus. Movidos pela fé em Deus, nós nos comprometemos a promover a cura que surge, tanto no nível pessoal como no ambiental, de vidas integradas ao serviço de Deus e da humanidade. Nesse compromisso, nós afirmamos nossa mordomia da Criação de Deus e cremos que a total restauração será complementada apenas quando Deus fizer novas todas as coisas.

(Essa declaração, sob o título Cuidando da Criação, foi primeiramente adotada durante o Concílio Anual da Igreja Adventista do Sétimo Dia, em outubro de 1992. Outros detalhes e outras declarações sobre os cuidados com o meio ambiente podem ser encontrados no endereço [www.adventist.org](http://www.adventist.org)).

Nota: Algumas idéias usadas neste tema foram inspiradas no trabalho de John T. Baldwin (PhD pela University of Chicago) e professor de teologia no Seminário Adventista do Sétimo Dia da Andrews University, Berrien Springs, Michigan, EUA. O trabalho foi publicado na revista Diálogo Universitário e encontra-se à disposição no site [www.adventist.org/education/dialogue/](http://www.adventist.org/education/dialogue/).

### O princípio bíblico de proteção da Terra

No primeiro tema que abordamos, verificamos nossa missão individual com o cuidado da natureza, mas agora é importante aprofundar nossa base bíblica no que concerne à missão de cuidar do ambiente em que vivemos.

Em Apocalipse 14:7, o primeiro anjo convoca a todos para adorarem “Àquele que fez os céus, a terra, o mar e as fontes das águas”. Essa é uma clara alusão a Deus, identificando-O pelas obras de Suas mãos e, em particular, o ambiente terrestre original. Quando se lê o relato da Criação, no capítulo 1 de Gênesis, tem-se claramente a idéia de que Deus é o criador do meio ambiente. O fato de que cada coisa criada tenha recebido uma qualificação de aprovação de seu próprio criador (“... e viu Deus que era bom...”), é outro tópico a considerar. Por fim, Deus fez um ambiente adequado para o homem que criara e deu-lhe a incumbência de cuidar desse meio. Daí por diante, vemos que, na maioria dos casos, o relacionamento de Deus com Suas criaturas pecadoras consta de grandes lições e advertências quanto à preservação do meio ambiente.

Em Levíticos 24:2 a 8, Deus ensina a necessidade da

renovação da terra, ao instituir um ano de descanso após 6 anos de plantio e colheita. Assim fazendo, Deus instruíu os israelitas sobre a conservação do solo.

Em Apocalipse 7:3 e 11:8 é feita uma clara alusão ao cuidado de Deus pela Terra e as conseqüências atribuídas aos que danificarem nosso ambiente. No primeiro verso, Deus justifica o cuidado com o ambiente a fim de preservar a vida de seus filhos, que ainda não haviam sido selados. Já no último verso, vemos a destruição dos que destroem a Terra, numa alusão clara à desaprovação de Deus pelos crimes contra o meio ambiente.

### Um Conselho Abalizado:

Os estudantes da Andrews University receberam de Dennis Woodland, o seguinte conselho:

- Conscientizem-se sobre o uso de energia.
- Sejam um “ecoconsumidor” quando for ao mercado.
- Comecem a reciclar o lixo doméstico.
- Encorajem sua instituição de ensino a plantar um arvoredo no campus.
- Ponham etiquetas nas árvores do campus para estimular o cuidado e a apreciação da terra verde.
- Apóiem grupos ecológicos locais.
- Gastem mais tempo em meio à Natureza.
- “Pensem globalmente, ajam localmente”.

Dennis W. Woodland, “Christian Environmental Stewardship,” Lake Union Herald (December 1996), págs. 12 e 13. Citado por John T. Baldwin.

### Uma Pausa Para a Reflexão Pessoal

Vamos parar agora para você refletir um pouquinho. Tome sua Bíblia e leia Romanos 8:18 a 23.

Como você empregaria esses versos à luz do que estamos estudando?

.....

.....

.....

.....

.....

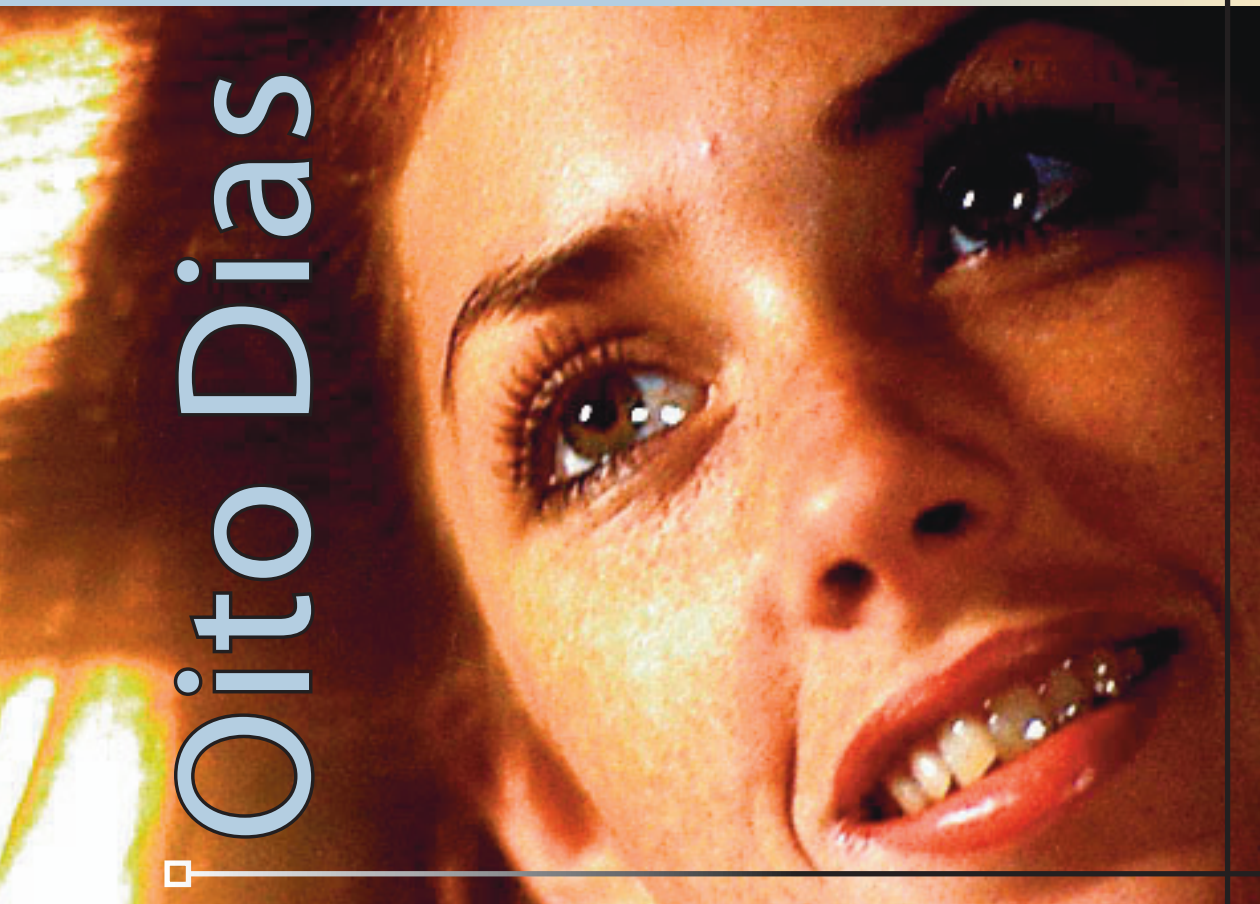
.....

.....





Oito Dias



Para ter Saúde Social

Parte

5

# PARTE 5

33 - Proatividade: a Verdadeira Liberdade está na Escolha

34 - Interdependência em Sociedade: Precisamos uns dos Outros

35 - Socialmente Saudável (viagens e comemorações)

36 - Alimentação Social - a Hora do Abraço.

37 - Automotivação: só Gostando do que Faz.

38 - A Quantos meu Trabalho Beneficia?

39 - Desenvolvimento Social em Pequenos Grupos

40 - Amor



# Proatividade A Verdadeira Liberdade está na Escolha

A biologia tem-me proporcionado momentos interessantes de meditação e reflexão. Como todo ser humano é feito sob princípios, tudo em nossa vida é uma questão de princípios. Tudo tem uma unidade estrutural e funcional sem a qual nada existe. Tal afirmativa tanto é verdadeira para a existência de qualquer coisa criada como para a existência do todo, do Universo. A maior prova disso é que:

*“No princípio era o Verbo, e o Verbo estava com Deus, e o Verbo era Deus. Todas as coisas foram feitas por intermédio dEle e, sem Ele, nada do que foi feito se fez. A vida estava nEle e a vida era a luz dos homens.” (João 1:1-4).*

Imagine a vida sem Cristo, o Verbo que se fez carne! Impossível! Partindo desse princípio, voltemos à biologia do corpo do ser humano. Somos formados de células. No princípio de tudo, há apenas uma célula; ela é o resultado da fusão de um gameta masculino chamado espermatozóide, com um gameta feminino chamado óvulo. Da célula inicial, que em biologia se chama ovo ou zigoto, vão se formando outras células; e dessas, mais outras. Segue assim, até que se formam os tecidos, que são sociedades de células. No entanto, para formar um tecido, não basta haver apenas um grupo de células; elas precisam ter uma identidade; algo que as torne dependentes umas das outras e, ao mesmo tempo, co-responsáveis pela existência de sua sociedade, o tecido.

Na composição dos tecidos do corpo humano, as células têm basicamente o mesmo tamanho, não sendo uma maior que a outra. Elas se contentam com sua área territorial “sabendo” que, se crescerem demais, vão atrapalhar a área das outras. Também, o interessante é que cada célula produz o suficiente para si mesma e um pouco de sobra. Dessa sobra, ela armazena uma certa quantidade como provisão para si mesma e, o restante, libera no meio intercelular para que seja utilizado por outras células carentes. Como, em um tecido, as células estão sempre em estágios diferentes de seu ciclo vital, umas necessitam das outras porque, em determinadas épocas, podem produzir pouco ou muito.

As sociedades de células formam vários tipos de

tecidos. Eles seriam um tipo de grupos sociais. Esses grupos sociais diferentes, mas unidos, formam os órgãos e sistemas. Aí, um grupo ajuda o outro para que os órgãos e os sistemas funcionem perfeitamente.

De uma maneira geral, há sinergismo nessas sociedades. É como se a célula sentisse. E realmente ela “sente” que uma depende da outra; assim, somente seguirão vivendo caso se ajudem mutuamente. Nesse caso, como o Criador Se revela em Suas obras, podemos dizer que, no que concerne à construção do nosso corpo, podemos parafrasear João 1:1 e 2 e dizer: *“No princípio era a célula, e todos os tecidos foram feitos por intermédio das células e sem elas, não existiria o ser humano. A vida está na célula e a célula é a unidade estrutural dos tecidos, órgãos e sistemas.”*

Nem tudo, porém, são flores nessas sociedades. Há ocasiões em que, por diversos fatores, uma célula contaminada (por radiação, radicais livres, oxidação ou toxinas alimentares) pode mudar toda essa harmonia e, quebrando o equilíbrio, trazer dor e infelicidade para todo o tecido. É o caso da célula que sofre uma modificação em seus genes, tornando-se mutante, no dizer da biologia. Como a mutação ocorre dentro do núcleo, e o núcleo é o “cérebro” da célula, podemos dizer que a contaminação mudou a “forma de pensar” da célula.



Às vezes, as mutações são tão violentas que as células se autodestroem. Outras vezes, elas começam a crescer e ocupar espaços que não lhes eram designados. Por vezes, para sustentar seu crescimento, essas células mutantes capturam tudo o que as outras células normais produzem e, por vezes, começam a destruí-las para se alimentarem de suas sobras. Em seguida, a célula mutante gera células filhas, tão descontroladas quanto elas, e estas também geram outras, até que se instala um tumor. Nesse momento, não somente a sociedade dos tecidos está sendo atingida, mas os órgãos também pagam um alto preço. A célula mutante é um grande exemplo de egoísmo. O tumor, que destrói tudo, é o resultado da quebra do princípio organizador dessa sociedade. Chamamos isso de doença! É assim que se forma o câncer, e ele é sinônimo de morte!

### Um pouco de Reflexão Pessoal

Como você faria a transcrição da sociedade celular para a sociedade humana? Tente fazer comparações:

• Que seria a célula?

---

---

• Que representa um tecido?

---

---

• Que significa a união dos tecidos?

---

---

• Que significado importante para a sociedade humana é representado pelos agentes provocadores de mutações?

---

---

• Que traços da estrutura social atual podem ser representados pelas células mutantes e, até mesmo, pelas células cancerígenas?

---

---

• Sendo você um ser social, que tipo de célula tem sido?

---

---

---

---

### Pensando na estrutura social

O termo “tecido social” é bem empregado quando se quer falar sobre a organização da sociedade humana. Nesse sentido, o ser humano seria uma célula da sociedade; o tecido seria a associação mais primária e básica entre as células – a família. Os órgãos seriam as comunidades formadas pelas famílias, e daí por diante. Percebe-se logo que, se a sociedade humana seguisse o exemplo das células, teríamos harmonia e não haveria tantas mazelas.

É fato inegável que a sociedade humana está cada vez mais desestruturada, mais caótica. Isso acompanha também a desestruturação da sociedade celular. A contaminação do pecado atingiu em cheio tanto uma quanto a outra forma de sociedade. Dessa maneira, nosso grande inimigo (Satanás) procura desorganizar a sociedade celular porque sabe que, se assim o fizer, causará a desintegração do corpo humano. Por outro lado, como o homem é a célula da sociedade e a família por ele formada é o esteio, a estrutura funcional da sociedade, Satanás sabe que, adoecendo o homem, adoecerá a família e, como consequência, a própria sociedade.

Em seu plano sórdido, Satanás tenta destruir a família. Ele tem avançado muito nos lares em que as pessoas se tornam egoístas e passam a competir entre si por coisas muito mesquinhas como, por exemplo, a liderança. O individualismo, o sentimento de independência e o egoísmo têm sido um câncer para a família e para sociedade atual. Pais e filhos se digladiam; marido e mulher também, só porque não param e vivem uns em função dos outros, procurando o bem



comum. Além de tudo, quando as coisas dão errado, ninguém se apressa em admitir a própria culpa.

**Proatividade:**

### Uma antiga solução hoje redescoberta

Em seu livro *Os 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes*, lançado no Brasil, pela Editora Best Seller, Atephen R. Covey traça um caminho que passa da total dependência para a independência e, daí, para a interdependência. Ele começa abordando o desejo instintivo de ser líder, muito comum entre os animais. Tal desejo, por vezes levado a extremos, tem contribuído para a desagregação da família.

As pressões do ser e do ter, a competitividade da vida moderna e a rápida mudança de costumes perpetrada por certos setores da mídia contribuem para que o homem, com os nervos à flor da pele, tenha grande dificuldade nos relacionamentos.


O ser humano, por outro lado, e em particular os cristãos, têm-se deparado com uma solução bíblica eficaz para resolver os problemas de relacionamento dentro da família e da sociedade como um todo: é a orientação bíblica de amarmos aos outros como a nós mesmos. Na verdadeira acepção do termo, quando conseguimos isso, estamos a caminho de nos tornarmos proativos, o primeiro passo para a interdependência e a estabilidade social.

Mas o que é um ser proativo? E o que significa uma família proativa? O proativo é o indivíduo que toma decisões baseadas em valores e princípios e não em emoções, e sob certas condições.

**Todos sabemos que entre um estímulo e uma resposta há um pequeno tempo onde poderemos exercer nossa liberdade de escolha. É aí que escolhemos de que forma responder. Se dermos a resposta certa, obviamente seremos os melhores beneficiados.**

Por outro lado, se a resposta for agressiva, desrespeitosa, viril e descabida, poderemos até obter uma pequena vitória na guerra dos argumentos, porém, certamente perderemos terreno no coração do interlocutor.

Para ser proativa, a pessoa deverá desenvolver e utilizar quatro singulares dons humanos: AUTOCONSCIÊNCIA, CONSCIÊNCIA, IMAGINAÇÃO E VONTADE INDEPENDENTE. Sob esses aspectos, um indivíduo poderá fazer tão grande mudança em sua forma de ser e de se relacionar, que opte por não ser mais vítima, nem reativo, nem ainda viver arranjando culpados para tudo o que lhe acontece.



Um ser proativo é aquele que ama incondicionalmente, que tem seu foco no servir; que perdoa e até desculpa aquele que lhe faz algum mal; que tem sempre um objetivo claro em sua mente e que sabe onde quer chegar.

Para ser proativo é preciso travar grandes batalhas contra si mesmo, suas inclinações, seus repentes. É preciso aprender a pedir desculpas e a respirar e contar até 10 antes de responder a um insulto, sabendo que a “resposta branda desvia o furor”.

E você? Está consciente de que, para mudar a sociedade é preciso ser proativo? Um proativo pode tornar sua família proativa. A família proativa pode ser o verdadeiro esteio da sociedade, pois, numa família assim, todos querem viver. Nela há segurança nos relacionamentos, há carinho, há paz e afetividade. Acima de tudo, há crescimento espiritual e, com ele, todos os outros tipos de crescimento que possam ser aspirados licitamente pelos humanos. No entanto, para que isso ocorra, é necessário que alguém escolha implementar as mudanças, a começar de si mesmo, sem forçar mudanças nos outros. Tudo é uma escolha!

Na vida do cristão proativo, é freqüente o retirar-se para a solidão do seu próprio eu, a fim de examinar o coração e os propósitos. Em seguida, submeter a Cristo todas as vontades, paixões e dúvidas. Acima de tudo, deixar sua oferta diante do altar e ir, depressa, reconciliar-se com seu próximo. O cristão proativo

respeita a liberdade dos outros. É um cidadão do Reino Celestial vivendo aqui na Terra e, por isso, ele faz a diferença!

### É saudável ser proativo

Com base em tudo o que você leu, colha exemplos da célula como elemento proativo e de Cristo como o Proativo Modelo; misture com as qualidades registradas anteriormente e trace um plano para mudar você mesmo, em prol da saúde de sua família e de sua sociedade.

Elabore uma lista de dificuldades pessoais a vencer e outra de objetivos a alcançar. Tome tempo para isso. Ore. Acima de tudo, lembre-se de que um proativo deve ser sincero consigo mesmo, com Deus e com a sociedade.

### Lembre-se:

Para ser um cristão proativo, o segredo é saber que...

*Quando o amor de Cristo se encontra no coração, como um suave perfume, esse amor não pode ficar escondido. Sua santa influência será sentida por todos aqueles com quem entramos em contato. O espírito de Cristo no coração é como fonte no deserto, que ali está para refrigerar a todos, despertando nas pessoas desfalecidas o desejo de beber da água da vida. No coração renovado pela graça divina, todas as ações são feitas por amor. Ele modifica o caráter, governa os impulsos, as paixões, a inimizade e torna mais nobres as afeições. Esse amor faz com que a vida se torne mais amena e espalha ao redor uma influência de bondade. – Caminho a Cristo, págs. 77 e 59.*

Você está preocupado?

Vá agora à Fonte Ilimitada do Poder.

*Faltam somente sete dias para o “Reencontro”.*

*Já pensou em você com seus amigos, todos louvando e glorificando a Deus? Continue pondo em prática tudo que tem aprendido.*

*Gente de sucesso faz o que deve ser feito até se acostumar.*

*Além de seu encontro pessoal com Deus, você tem feito o culto familiar todos os dias?*

*Tem freqüentado o seu pequeno grupo?*

*Você é pactuante?*

*Você sabia que a oferta deve ser: individual, planejada, sistemática e proporcional à bênção de Deus em sua vida?*

## A DIFERENÇA É A ORAÇÃO

“A oração é a resposta para cada problema da vida. Ela nos põe em sintonia com a sabedoria divina, a qual sabe como ajustar cada coisa perfeitamente. Às vezes, deixamos de orar em certas circunstâncias porque, a nosso ver, a situação é sem esperança. Mas nada é impossível com Deus. Nada é tão emaranhado que não possa ser remediado, nenhuma relação humana é tão tensa que Deus não possa trazê-la à reconciliação e à compreensão; nenhum hábito é tão profundamente enraizado que não possa ser vencido; ninguém é tão fraco que Ele não possa tornar forte. Ninguém é tão doente que Ele não possa curar. Nenhuma mente é tão obscura que Ele não possa tornar brilhante. Se alguma coisa nos causa preocupação ou ansiedade, paremos de propagá-la e confiemos em Deus por restauração, amor e poder.”

*Review and Herald, 7 de outubro de 1865.*





34º Dia



## Interdependência em Sociedade, Precisamos Uns dos Outros

Seu Gil era um homem calejado pelo trabalho em um pomar, há mais de 20 anos. O dono das terras, “chefe do bando”, como assim o intitulavam seus inconformados gerentes, era um homem ríspido, altamente profissional, altivo, centralizador e ditatorial. Todavia, em que se pesem essas características negativas, era extremamente competente no que fazia, o que justificava o crescimento daquela empresa de fruticultura.

Todos os meses, o “chefe” reunia os gerentes (eram 16) dos vários departamentos e pedia-lhes o relatório das atividades mensais. Repreendia os que não alcançavam os objetivos traçados para aquele mês e não se reportava aos que cumpriam bem a sua parte. Em seguida, tirava da bolsa um calhamaço de papéis contendo as instruções para alcançar as metas de cada setor no mês seguinte e as distribuía entre os gerentes. Então, despedia a todos, marcando a próxima reunião. Quando terminava a chatíssima reunião, todos os gerentes, inclusive Gil, reuniam-se na sala correspondente a eles e falavam muito mal do “chefe”. Não faltavam argumentos, queixas e promessas de mudança de emprego tão logo aparecesse uma outra oportunidade. Ali, todos trabalhavam sob tensão.

Um dia, Gil leu alguma coisa que falava de interdependência e proatividade. Decidiu mudar. “Bolou”,

ele mesmo, um programa alternativo ao do chefe e pediu uma audiência com ele, no que foi atendido. Expôs seu plano e teve o cuidado de dizer que tudo foi feito com base no plano do “chefe”, sem o qual, nada ele seria capaz de realizar. Absorto, o chefe verificou tudo. Fez algumas poucas correções e ordenou que colocasse o plano em marcha. Na reunião seguinte, os resultados de Gil foram maravilhosos e o chefe não entregou um plano de trabalho para ele para o mês seguinte. Simplesmente pediu que ele mesmo o fizesse. Outro detalhe: teceu-lhe rápidos elogios. Foi o bastante! Na sala dos gerentes, eles agora tinham mais um de quem falar.

Por três meses seguidos, o gerente do setor “X” não de acordo com os padrões da empresa. Por fim, foi chamado pelo chefe e recebeu a carta de aviso-prévio. Na sala dos gerentes, expressou sua tristeza e seu desapontamento, além das lamentações por estar perdendo um bom emprego, ao menos do ponto de vista do salário. Gil, que sabia que esse colega de trabalho falava muito mal dele, foi superior a tudo isso e, aproximando-se do colega, solidarizou-se com ele, ofereceu-se para ajudá-lo na elaboração de um plano mais ousado para o setor “X” e colocou o pessoal sob seu comando à disposição desse setor. Esse gerente, a caminho da demissão, aceitou tudo, pois era a sua única esperança.

Os dois trabalharam duro e logo o projeto alternativo ficou pronto e foi executado. A reunião seguinte ocorreu cinco dias antes do dia de desligamento do gerente demitido. Nessa ocasião, o setor “X” expôs um magnífico relatório de sucesso. Tudo acima das metas traçadas pelo chefe. Para tristeza do gerente demitido e de Gil, o chefe não disse absolutamente nada e procedeu como antes. Chegou o dia em que o infeliz gerente deveria receber suas contas e pegar, no setor de recursos humanos, sua carteira profissional com a demissão assinada. Para seu espanto, a secretária informou-o de que não recebera qualquer ordem do chefe para demiti-lo e, em lugar disso, o agora afortunado gerente percebeu que, em sua carteira, havia um aumento espontâneo de salário.

Desde esse dia, eram agora três as pessoas de quem se ouvia falar na sala dos gerentes. Por fim, o “modo Gil de ser”, foi contagiando os gerentes e todos foram se tornando proativos e interdependentes. Uns contribuíam para o sucesso dos outros porque sabiam que cumprir as metas era a única forma de garantir o emprego. Desse modo, quando um gerente completava suas metas, imediatamente colocava seu pessoal

à disposição do colega que não lograra alcançar seus objetivos. Impressionado, o chefe quis saber como fazer para se tornar amigo dos demais gerentes e Gil o aconselhou a visitar com regularidade a sala dos gerentes. Agora, naquele recinto, só se ouviam risos e histórias de sucesso. A empresa crescia e, com ela, todos lucravam juntos.

### A interdependência é um caminho difícil, mas vitorioso

Não saímos de nosso mundo egoísta com facilidade. Mudar é algo que custa... Tem um preço. Acima de tudo, requer a consciência da necessidade de mudança de estratégia. Passei uma vida tentando mudar meu filho. Queria que ele fosse uma fotocópia de mim mesmo. Eu era um "padrão de exatidão" que nunca dava certo. Quando deixei de tentar mudá-lo, ele simplesmente mudou. Percebi, então, que eu o havia atrapalhado o tempo todo e retardado a sua mudança.

Comece já criando um projeto pessoal de vida. Em seguida, submeta-o à análise e crítica dos membros da família. Depois, todos juntos deverão traçar um projeto para a família, e desta para a sociedade. A família não deve viver apenas o dia-a-dia. Deve ter um alvo a alcançar, sempre. O Dr. Covey diz que "a forma mais ampla de criação mental é a missão familiar ou

matrimônio". Sabemos que ele está certo. O matrimônio é uma instituição edênica, que está sob ataque. Deus mesmo assentou as bases dessa sociedade e ela não haverá de ser derrubada. No momento, está sob ataque feroz, mas triunfará porque é perfeita na forma em que Deus a criou.

Como segundo passo, estabeleça datas para encontros, com finalidades de conversar, rever os planos e recrear-se. Convém estabelecer as prioridades. Também é conveniente flexibilizar a agenda, pois a família deve ser movida por propósitos e não por datas e metas pré-estabelecidas.

A forma de pensar é o ponto seguinte a ser trabalhado na família. O "eu" deve ser trocado pelo "nós". Todos devem pensar em ganhos gerais e não em ganhos individuais com perdas para outros.

Outro passo em direção à interdependência deve ser a compreensão. Deve-se ter a consciência de ouvir uns aos outros e primeiro buscar compreender para depois ser compreendido. Ouvir é uma arte. No silêncio há muita sabedoria.

Em seguida, é bom desenvolver um plano de ajuda mútua, numa relação de amor e companheirismo, onde o problema de um passe a ser o problema de todos. É a ajuda mútua em ação.

Por fim, estimule o crescimento harmonioso de cada





membro da família nas seguintes dimensões: física, mental/emocional, social, ambiental e espiritual. Saiba, porém, que a dimensão espiritual é a principal, porque ela é a unificadora das demais.

#### Dicas para a vitória:

1. Tome tempo para ler o capítulo VI, "O Lar", do livro A Ciência do Bom Viver, escrito por Ellen G. White.
2. Busque uma leitura auxiliar no livro O Lar Adventista, da mesma autora.
3. Não deixe de ler Os 7 Hábitos das Famílias Altamente Eficazes, de Stephen R. Covey.
4. Ore a Deus para que o inspire a fazer algo pela família e pela sociedade.

#### Lembre-se:

Deus tem uma bênção cada dia para você e sua família e, de posse dela, poderá experimentar a verdadeira interdependência, pois...

*Quando o amor de Cristo se encontra no coração, como um suave perfume, esse amor não pode ficar escondido. Sua santa influência será sentida por todos aqueles com quem entramos em contato. O espírito de Cristo no coração é como fonte no deserto, que ali está para refrigerar a todos, despertando nas pessoas desfalecidas o desejo de beber da água da vida. No coração renovado pela graça divina, todas as ações são feitas por amor. Ele modifica o caráter, governa os impulsos, as paixões, a inimizade e torna mais nobres as afeições. Esse amor faz com que a vida se torne mais amena e espalha ao redor uma influência de bondade. – Caminho a Cristo, págs. 77 e 59.*

Você está preocupado?

Vá agora à Fonte Ilimitada do Poder.



*Faltam somente seis dias para o "Reencontro". Já pensou em você com seus amigos, todos louvando e glorificando a Deus? Continue pondo em prática tudo que tem aprendido. Gente de sucesso faz o que deve ser feito até se acostumar.*

*Além de seu encontro pessoal com Deus, você continua fazendo o culto familiar todos os dias? Você tem frequentado o seu pequeno grupo?*

*O pacto é uma oferta de amor, que deve ser individual, planejada, sistemática e proporcional à bênção de Deus em sua vida?*

### A DIFERENÇA É A ORAÇÃO

"A oração é a resposta para cada problema da vida. Ela nos põe em sintonia com a sabedoria divina, a qual sabe como ajustar cada coisa perfeitamente. Às vezes, deixamos de orar em certas circunstâncias porque, a nosso ver, a situação é sem esperança. Mas nada é impossível com Deus. Nada é tão emaranhado que não possa ser remediado, nenhuma relação humana é tão tensa que Deus não possa trazê-la à reconciliação e à compreensão; nenhum hábito é tão profundamente enraizado que não possa ser vencido; ninguém é tão fraco que Ele não possa tornar forte. Ninguém é tão doente que Ele não possa curar. Nenhuma mente é tão obscura que Ele não possa tornar brilhante. Se alguma coisa nos causa preocupação ou ansiedade, paremos de propagá-la e confiemos em Deus por restauração, amor e poder."

*Review and Herald, 7 de outubro de 1865.*

## Socialmente Saudável

*“Amado, acima de tudo faço votos por tua prosperidade e saúde, assim como é próspera a tua alma.” 3º João 2.*

Interessante é notar que o apóstolo deseja três bênçãos que muitos julgam incompatível nos dias atuais: prosperidade financeira, prosperidade espiritual e saúde completa. Se esse é um desejo de nosso Criador, com certeza é viável, e Ele mesmo nos mostra em Seus escritos como isso é possível. No início de tudo, Deus criou o ser humano e deixou instruções claras quanto à alimentação adequada: vegetariana.

Ser vegetariano não significa ficar fora do mundo. É claro que os eventos e a alimentação serão um pouco diferentes. Na verdade, cada pessoa terá um novo canal de testemunho em sua vida. E será fácil se observarmos com atenção como a ciência médica vem, passo a passo, confirmando e justificando a necessidade de mudança de hábitos de vida para aqueles que desejam ter saúde mais plenamente. Até os planos de saúde usam enganosamente em suas

campanhas publicitárias os termos “saúde perfeita” e “saúde integral”.

*“O Senhor afastará de ti toda enfermidade; sobre ti não porá nenhuma das doenças malignas dos egípcios.” Deuteronômio 7:15, 1ª. Parte.*

A mensagem de saúde é para este tempo, onde doenças estranhas estão surgindo nos animais e passando para os seres humanos. Algumas pessoas pensam que estão a salvo por acontecerem em outros países e não aqui. Essa é uma mensagem para prevenir doenças degenerativas comuns em nossos dias, todas elas associadas aos hábitos de vida da população. Além das doenças que a mídia destaca, existem ainda os comportamentos agressivos e a hiperatividade infantil, ambos relacionados com a alimentação rica em açúcar e aditivos alimentares.

**Pense! Medite e ore.**

Cada momento em sua vida, em suas caminhadas, ao beber água abundantemente e ao comer de forma integral, ecológica, natural e vegetariana, você poderá testemunhar do cuidado de Deus com Seus filhos. Principalmente nos momentos de lazer, nas festas e comemorações, quando louvamos a Deus por mais um ano de vida ou por uma vitória ou sucesso alcan-





çados, é importante que o façamos com a alimentação recomendada por nosso Criador.

Há algum tempo, as pessoas falavam das dificuldades de ser vegetariano no dia-a-dia. Felizmente, a realidade hoje é bem diferente. Os alimentos integrais estão presentes nas grandes redes de supermercados, em delicatessens, nas lojas especializadas em produtos naturais, onde geralmente podem ser adquiridos por bom preço.

Para ocasiões especiais ou não, também já dispomos de restaurantes especializados nessa culinária. Em muitos casos, há opções vegetarianas nos restaurantes à la carte, algumas vezes com indicação no próprio cardápio.

Nas viagens, essa situação não muda. Nos grandes centros urbanos, todas essas opções estão presentes, principalmente fora de nosso país. Nas pequenas cidades, vamos depender um pouco da criatividade, mas, mesmo assim, podemos contar com as churrasarias que geralmente oferecem um buffet variado de saladas, além de massas e feijões. Ou seja, tudo o que precisamos.

Nas comemorações em nossa casa, podemos encomendar ou preparar as receitas de salgados e doces do jeito natural, ou seja, substituindo a farinha branca pela integral e o açúcar comum por açúcar mascavo, ou pelo menos o demerara. Dessa forma, é possível fazer alguns doces, como cajuzinho, olho de sogra, brevidade, cocada; e diversos salgados, como tortinhas salgadas, empadas, pasteizinhos de forno, mini pizzas, bolinhos de legumes e outros pratos de acordo com a criatividade de cada um.

As adaptações devem respeitar o critério de saúde. Algumas coisas não poderão ser feitas, principalmente receitas que contêm leite condensado ou leite e açúcar, mistura que todos sabem ser danosa, mas usam mesmo assim. Os bolos podem ter suas receitas adaptadas, substituindo o leite por suco de laranja ou abacaxi e a gordura por pequena quantidade óleo de milho ou girassol. Se a quantidade pedida na receita for superior a meia xícara, compensar o restante com suco. Os ovos, necessariamente, devem ser reduzidos para um ou dois, no máximo, por receita. *“Os que se alimentam de comidas finas desfalecem nas ruas.” Lamentações 4:5, 1ª. parte.*

Para que a festa tenha a característica saudável, é necessário respeitar duas características: que ela seja simples e colorida. As preparações muito elaboradas, além de serem cansativas para quem faz, desfiguram o alimento, camuflando seu sabor original. O uso excessivo

de açúcar e gordura predispõe ao surgimento das doenças citadas anteriormente. Prefira preparações simples, ofereça alimentos com ingredientes naturais, regionais e de menor custo.

As cores são importantes em qualquer refeição e, numa comemoração, o colorido e as fibras naturais devem estar presentes. Se for um almoço, utilize a salada de hortaliças cruas servidas com azeite de oliva e molhos de salada. Pratos leves, elaborados com massas semi-integrais e proteína de soja junto com vegetais e temperos frescos devem ser servidos de forma convidativa. Sucos, de frutas ou polpas, variados, e sobremesas simples como iogurte, mel e castanhas também devem acompanhar a refeição. Se os comensais não estão habituados com o paladar dessa alimentação, abuse de temperos como o alho, cebola e cominho.

No caso de aniversário de crianças ou encontro de amigos, que geralmente acontecem à noite, a melhor opção são as frutas. Elas podem ser colocadas inteiras, formando arranjos decorativos, mas também devem vir servidas em porções, como nos restaurantes. Em festas infantis, a tradicional salada de frutas vai muito bem, acompanhada de sorvetes naturais, elaborados com iogurte e açúcar mascavo. Torradas e patês, pães recheados com frutas secas ou ricota e hortaliças constituem-se em opções simples e saudáveis.

Para o sorvete ficar cremoso, existem alguns segredos. A primeira “dica” é preparar uma compota da fruta e, antes de misturá-la ao iogurte, bater no liquidificador em baixa velocidade. A segunda é usar um iogurte novo, com baixo teor de acidez. A terceira é, após o primeiro congelamento, bater vigorosamente em batedeira e levar para congelar novamente. A última é retirar o sorvete do congelador cerca de dez minutos antes de servir para que ele atinja a temperatura ideal de degustação.

Bem, agora que você já sabe o que e como fazer, que tal começar a usar essas facilidades no próximo encontro de pôr-do-sol? Reúna os amigos e prepare uma bandeja de frutas coloridas, com dois ou três tipos diferentes, pão integral delicioso, um bolo natural, patês (ricota e milho verde, por exemplo) e suco de fruta. Deus vai abençoar sua iniciativa e vai cumprir as promessas que fez de manter a saúde na sua vida também.

Se ouvires atento à voz do Senhor teu Deus, e fizeres o que é reto diante dos Seus olhos, e deres ouvido aos Seus mandamentos, e guardares todos os Seus estatutos, nenhuma enfermidade virá sobre ti, das

que enviei sobre os egípcios; pois Eu sou o Senhor que te sara. Êxodo 15:26.

#### **Lembre-se:**

Para ser um cristão proativo e socialmente saudável, Cristo deve ocupar o primeiro lugar em sua vida, pois...

*Quando o amor de Cristo se encontra no coração, como um suave perfume, esse amor não pode ficar escondido. Sua santa influência será sentida por todos aqueles com quem entramos em contato. O espírito de Cristo no coração é como fonte no deserto, que ali está para refrigerar a todos, despertando nas pessoas desfalecidas o desejo de beber da água da vida. No coração renovado pela graça divina, todas as ações são feitas por amor. Ele modifica o caráter, governa os impulsos, as paixões, a inimizade e torna mais nobres as afeições. Esse amor faz com que a vida se torne mais amena e espalha ao redor uma influência de bondade. – Caminho a Cristo, págs. 77 e 59.*

Você está preocupado?

Vá agora à Fonte Ilimitada do Poder.

*Faltam somente cinco dias para o “Reencontro”. Já pensou em você com seus amigos, todos louvando e glorificando a Deus? Continue pondo em prática tudo que tem aprendido. Gente de sucesso faz o que deve ser feito até se acostumar.*

*Além de seu encontro pessoal com Deus, você tem feito o culto familiar todos os dias?*

*Tem freqüentado o seu pequeno grupo?*

*Você pactuante?*

*Você sabia que a oferta deve ser: individual, planejada, sistemática e proporcional à bênção de Deus em sua vida?*

*Parabéns! Você tem caminhado nos últimos trinta e cinco dias. Depois do*

*“Reencontro”, continue andando todos os dias, até o momento que Deus quiser.*

### **A DIFERENÇA É A ORAÇÃO**

“A oração é a resposta para cada problema da vida. Ela nos põe em sintonia com a sabedoria divina, a qual sabe como ajustar cada coisa perfeitamente. Às vezes, deixamos de orar em certas circunstâncias porque, a nosso ver, a situação é sem esperança. Mas nada é impossível com Deus. Nada é tão emaranhado que não possa ser remediado, nenhuma relação humana é tão tensa que Deus não possa trazê-la à reconciliação e à compreensão; nenhum hábito é tão profundamente enraizado que não possa ser vencido; ninguém é tão fraco que Ele não possa tornar forte. Ninguém é tão doente que Ele não possa curar. Nenhuma mente é tão obscura que Ele não possa tornar brilhante. Se alguma coisa nos causa preocupação ou ansiedade, paremos de propagá-la e confiemos em Deus por restauração, amor e poder.”

*Review and Herald, 7 de outubro de 1865.*





□ 36° Dia

## Alimentação Social A Hora do Abraço

*“Ele [Deus] é quem perdoa todas as tuas iniquidades; quem sara todas as tuas enfermidades.” Salmo 103:3.*

Nesse verso, o salmista Davi fala de duas atribuições de nosso Criador: perdoar erros e sarar doenças. É curioso que ele tenha colocado essas duas expressões juntas, associadas no mesmo verso. Na verdade, hoje a medicina e a psicologia abordam a importância das emoções no surgimento e no agravamento de muitas doenças. É o que se chama de medicina psicossomática. Ellen White já escreveu audaciosamente sobre esse tema, colocando que nove em cada dez doenças têm a influência da mente.

Nosso maravilhoso Deus deseja que tenhamos boa

saúde e, através do apóstolo João, escreve aos leitores no segundo verso de sua última carta: *“Amado, acima de tudo faço votos por tua prosperidade e saúde, assim como é próspera a tua alma.”*

Além de desejar, Deus indica os caminhos para alcançarmos saúde plena. Ele nos diz, claramente, mais uma vez nas cartas do apóstolo João: *“Aquele que não ama não conhece a Deus, pois Deus é amor.” 1º João 4:8.* Minhas atitudes têm sido harmoniosas com essa afirmação? Quantos abraços eu já dei hoje?

O próprio Cristo registra a necessidade de abandonarmos os fardos que carregamos inutilmente. São mágoas e ressentimentos que possuímos, ódio e rancores que sentimos, remorso e dúvidas que cultivamos, medos e insegurança que não assumimos. Enfim, encontros que não fazemos conosco mesmos.

Deus perdoa e esquece. E você, está seguindo o modelo divino ou diz que perdoa, mas não esquece? Essa lembrança triste, principalmente do ressen-  
ti-

mento, machuca a alma diariamente e impede o recebimento do privilégio de ser curada pelo Pai. Preciso encontrar-me comigo mesmo! Parece estranho, mas é necessário encontrar-me e ouvir a voz que está dentro de mim.

Talvez seja necessária a ajuda de um profissional da área de psicologia para encontrarmos os caminhos e as respostas que se estão dentro de cada um de nós. Ao falar colocando pra fora o mais íntimo de você, não se condene. Compreenda e peça a Deus para mudar o que for necessário para que possa ser um melhor instrumento em Suas mãos.

Depois do encontro consigo mesmo, é preciso encontrar o outro. Se necessário, pessoalmente. Abrir o coração e, com a voz de Cristo, falar de sentimentos, de alívio, de perdão, de aceitação das diferenças. Essa atitude será como um bálsamo. Às vezes, não é preciso falar, apenas mudar de ação: aproximar e tocar. Comece com um afago, um abraço, um gesto de carinho. Desse modo, você estará nutrindo, isso mesmo, alimentando sua alma com o alimento que, quando doado, alimenta dois: quem dá e quem recebe.

São necessários dois movimentos: um horizontal, em direção ao semelhante e outro vertical, em direção a Deus. É Deus quem perdoa e quem nos ensina a perdoar – está nos evangelhos. É Ele também quem cura e salva – está em toda a Bíblia. *“Teme ao Senhor e aparta-te do mal; será isto saúde para o teu corpo, e refrigério para os teus ossos.”* Provérbios 3: 7 e 8. O mal pode estar fora, mas é do mal que está dentro de mim que o sábio Salomão está falando. Também Cristo, ao ensinar Sua oração, suplica pelo livramento do mal. Este não vem de fora, também está dentro de mim.

*“O coração alegre é bom remédio, mas o espírito abatido faz secar os ossos.”* Provérbios 17:22. A alegria está no coração de quem conhece Jesus. Se você não é alegre, é por que não O conhece realmente. Esse é outro sentimento que proporciona saúde. E a alegria não existe para ser guardada, mas sim para ser partilhada. Expresse sua alegria em ser cristão e crente em Deus, em Suas promessas e no privilégio de ser considerado Seu filho.

Mudanças são feitas a partir de pequenas ações, mas devem ser feitas hoje, não amanhã ou um outro





dia. Abrace as pessoas ao seu redor. Lembre-se de fazer isso muitas vezes ao dia. Cumprimente todas as pessoas que encontrar. Guarde o nome de cada uma delas. Isso soa como música ao ouvido de quem escuta.

*Filho Meu, atenta para Minhas palavras; aos Meus ensinamentos inclina teu ouvido. Não os deixes apartar-se dos teus olhos; guarda no mais íntimo do teu coração. Porque são vida para quem os acha, e saúde para o seu corpo. Sobre tudo o que se deve guardar, guarda o teu coração, porque dele procedem as fontes da vida. Provérbios 4:20 a 23.*

Seus pensamentos podem mudar suas ações e suas ações podem mudar sentimentos.

Acima de tudo, ande nos caminhos do Senhor seu Deus, ouça Sua voz, diariamente, lendo a Sua palavra. O resultado será saúde para o corpo e para a alma, será saúde para toda a vida.

Esta lista de ações trazem esse benefício.

**Amplie, complete e pratique-a já!**

1. Abraçar todos os dias é saúde para toda vida.
2. Beber água todos os dias é saúde para toda vida.
3. Caminhar todos os dias é saúde para toda vida.
4. Comer frutas todos os dias é saúde para toda vida.
5. Contemplar a natureza todos os dias é saúde para toda vida.
6. Louvar o Criador todos os dias é saúde para toda vida.

*Faltam somente quatro dias para o “Reencontro”. Já pensou em você com seus amigos, todos louvando e glorificando a Deus? Continue pondo em prática tudo que tem aprendido. Gente de sucesso faz o que deve ser feito até se acostumar. Além de seu encontro pessoal com Deus, tem feito o culto familiar todos os dias? Tem freqüentado o seu Pequeno Grupo? É pactuante? Você sabia que a oferta deve ser: individual, planejada, sistemática e proporcional à bênção de Deus em sua vida? A partir de agora, lembre cada dia aos seus amigos a respeito do “Reencontro”.*

7. Ler a Bíblia todos os dias é saúde para toda vida.
8. Amar o próximo todos os dias é saúde para toda vida.
9. Sorrir todos os dias é saúde para toda vida.
10. Orar todos os dias é saúde para toda vida
11. Perdoar todos os dias é saúde para toda vida.
12. .... é saúde para toda vida.

**Lembre-se:**

Indo à presença de Deus do jeito que eu me levantar, ler, meditar na Sua Palavra e orar, isso vai me trazer paz e alegria para todo o dia, pois...

*Quando o amor de Cristo se encontra no coração, como um suave perfume, esse amor não pode ficar escondido. Sua santa influência será sentida por todos aqueles com quem entramos em contato. O espírito de Cristo no coração é como fonte no deserto, que ali está para refrigerar a todos, despertando nas pessoas desfalecidas o desejo de beber da água da vida. No coração renovado pela graça divina, todas as ações são feitas por amor. Ele modifica o caráter, governa os impulsos, as paixões, a inimizade e torna mais nobres as afeições. Esse amor faz com que a vida se torne mais amena e espalha ao redor uma influência de bondade. – Caminho a Cristo, págs. 77 e 59.*

Você está preocupado?

Vá agora à Fonte Ilimitada do Poder.

## A DIFERENÇA É A ORAÇÃO

“A oração é a resposta para cada problema da vida. Ela nos põe em sintonia com a sabedoria divina, a qual sabe como ajustar cada coisa perfeitamente. Às vezes, deixamos de orar em certas circunstâncias porque, a nosso ver, a situação é sem esperança. Mas nada é impossível com Deus. Nada é tão emaranhado que não possa ser remediado, nenhuma relação humana é tão tensa que Deus não possa trazê-la à reconciliação e à compreensão; nenhum hábito é tão profundamente enraizado que não possa ser vencido; ninguém é tão fraco que Ele não possa tornar forte. Ninguém é tão doente que Ele não possa curar. Nenhuma mente é tão obscura que Ele não possa tornar brilhante. Se alguma coisa nos causa preocupação ou ansiedade, paremos de propagá-la e confiemos em Deus por restauração, amor e poder.”

*Review and Herald, 7 de outubro de 1865.*

## Automotivação: Só Gostando do que Faz

O que eu realmente gostaria de fazer da minha vida? Por que não sou feliz com o que faço? Nos dias atuais, essas e outras perguntas têm-se se tornando cada vez mais freqüentes na vida das pessoas. Parece que imperram os ditames da sobrevivência e da necessidade de agradar aos outros mais do que a si mesmo e, como isso não satisfaz e também não motiva, logo se perde a vontade de realizar o trabalho.

### Deus fez você de maneira ESPECIAL.

Você é uma pessoa importante para Ele, que te deu um coração e o encheu de desejos, sonhos, afeições, coisas que você ama fazer. *“Assim como a água reflete o rosto da gente, o coração mostra o que a pessoa é.”* Provérbios 27.19, BLH.

Como é que você sabe que o seu coração está naquilo que você faz? O sábio Salomão mais uma vez nos responde em *Eclesiastes 2.10*: *“... o meu coração se alegrou por todo o meu trabalho.”* Se você não gosta do que faz, você pode estar no tipo de trabalho errado. Deus não quer que você apenas suporte a vida. Ele quer que você se delicie com ela.

Quando você faz o que você gosta de fazer, você se alegra. Quando você faz o que você é formado para fazer, você não precisa de ninguém para pressionar você. Quando seu trabalho encontra motivação em seu coração, você já tem toda motivação de que precisa. Você o faz simplesmente porque ama fazê-lo. Há entusiasmo.

### Você já observou uma criança brincando?



Vê como está satisfeita e feliz? Assim deveria ser com cada pessoa em seu trabalho. O indivíduo deve estar para o trabalho assim como a criança está para o brinquedo, ou seja, cheio de prazer, de motivação. Num ambiente assim, a pessoa terá condições de estar bem consigo mesmo e com o próximo. A felicidade e o prazer que ela sente é expandida, compartilhada, e dessa forma tudo o que ela faz será um benefício para os que estão ao seu redor.

Se você seguir o interesse que Deus colocou em seu coração, há muito mais chance de você ser bem-sucedido nas coisas que tem a fazer. Pessoas não têm sucesso naquilo que elas não gostam de fazer. A chave para a produtividade e felicidade em sua vida é fazer o que você gosta muito de fazer. É tornar o trabalho um sonho e uma paixão.

O sonho, na verdade, é um desafio, uma causa, uma idéia, e a paixão manifesta-se quando você quer dar a si mesmo por esse grande sonho. É o desejo muito forte de realizar alguma coisa pelo bem de outra pessoa, de uma comunidade, da humanidade... Paixão não é ambição. A diferença entre paixão e ambição é que se você faz algo com paixão, quanto mais você faz, mais satisfeito você fica. A ambição produz o contrário: quanto mais você faz, menos satisfeito você fica. Há muitos exemplos na história sobre o impacto cau-



sado por uma pessoa que tem no coração o desejo de realizar algo. Moisés tinha o sonho de libertar o seu povo, que era escravo no Egito há 400 anos. Neemias tinha um desafio para reconstruir o muro em volta de Jerusalém. Paulo tinha o desejo de compartilhar o Evangelho onde quer que ele fosse. Essas pessoas transformaram o mundo. Elas não eram as mais inteligentes, as que tinham mais instrução, as mais ricas ou mesmo as que tinham mais dons. As pessoas que transformaram o mundo foram aquelas que tinham convicção do que estavam fazendo.

Quem trabalha de acordo com os desejos do coração tem entusiasmo, aceita desafios e faz tudo com competência. Quando você coloca o coração em algo, você dá o seu melhor. Quando você faz o que gosta, o destaque não importa. Você não está em busca de aplausos.

Você tem uma paixão inata colocada por Deus em seu coração? Um desejo básico, um sonho, uma aspiração? Sim, todos têm. No entanto, muitas vezes a mágoa, o medo e a dúvida podem enterrar essa paixão de tal maneira que você não poderá encontrá-la.

A maior parte das pessoas jamais persegue os seus sonhos na vida. Muitas pessoas não desenvolvem os dons, os talentos, os interesses que Deus lhes deu. O grande assassino de sonhos, aspirações e desejos é o medo. Ele pode manter você longe de ser tudo o que Deus planejou para você.

### O medo do ridículo

Os primeiros a despertarem esse medo são pais e professores com frases do tipo: "Quem você pensa que é para ter um sonho como esse?" "Lembre-se de onde você veio!" Quando outros procuram desencorajar você, tiram-lhe a coragem para fazer o que Deus planejou.

### O medo do fracasso

Na verdade, você cometerá muitos erros na sua vida. O sucesso vem por meio da experiência, das decisões, dos erros e dos acertos. É importante reconhecer os erros e corrigi-los, e aperfeiçoar os acertos.

### O medo do desconhecido

Esse tipo de medo impede muitos de se tornarem o que Deus deseja que eles sejam. A solução para vencê-lo é confiar em Deus. Ele vai ajudar você a realizar o sonho que colocou em seu coração. Mantenha-se na Jornada, apesar dos seus medos. Coragem não é ausência de medo. Coragem é seguir adiante, apesar do medo. Então, siga adiante, apesar dos seus medos.

Deus falou a Josué e fala a você também: *"Lembre-se da Minha ordem: 'Seja forte e corajoso! Não fique desanimado nem tenha medo porque Eu, o Eterno, o seu Deus, estarei com você em qualquer lugar para onde você for!'"* Josué 1:9.

Poucas pessoas agem de acordo com os interesses e desejos que Deus lhes tem dado, e a coisa mais triste que existe é uma pessoa morrer com seus sonhos sem realizá-los. Isso não é viver para a glória de Deus.

**Para viver os desejos de seu coração, você precisa fazer algumas coisas importantes:**

### 1. Entregue toda a sua vida a Deus e ande com Ele todo o tempo.

Coloque sua vida sob o controle de Deus. Ele deu os dons a você e sabe a melhor maneira de você usá-los. O salmista nos diz: *"Deleita-te também no Senhor, e Ele concederá o que deseja o teu coração. Entrega o teu caminho ao Senhor; confia n'Ele, e Ele tudo fará"*. Salmos 37:4 e 5.

*Não há limite à utilidade de uma pessoa que, pondo de parte o próprio eu, oferece margem à operação do Espírito Santo em seu coração, e vive uma vida inteiramente consagrada a Deus. – Ciência do Bom Viver, pág. 159.*

Você se torna parecido com as pessoas com quem você anda. Se você começa a andar com Deus, você vai ser como Ele e vai começar a sentir da maneira como Ele sente.

### Pare! Medite e ore.

Como você estará daqui a um ano, caso ande todos os dias com Deus? Que tal fazer um pacto com o Espírito Santo de andar com Cristo nos próximos 365 dias? Fale em oração ao Espírito Santo e conte-lhe todos os seus anseios.

### 2. Examine o que você gosta de fazer.

Observe e investigue a sua vida. Veja quais coisas você mais gostou de fazer e fez da melhor maneira.

O que lhe deu maior sentimento de realização em toda sua vida? Em que situação você realmente sentiu que era essencial? Em que área está seu maior interesse? Ao descobrir isso, você terá descoberto o que Deus colocou em seu coração e o que traz real satisfação a você.

O apóstolo Paulo indica esse caminho aos seus amigos: *"Que cada um examine a sua própria maneira de agir. Se ela for boa, então pode se orgulhar do que ele mesmo fez, sem precisar se comparar com a conduta dos outros."* Gálatas 6:4. Não se compare com outras pes-

soas. Não se importe demasiado com a expectativa que as outras pessoas têm em relação a você.

### 3. Explore seus desejos.

Você descobrirá muitas opções e caminhos. Exponha, explore, experimente e você descobrirá o que mais se encaixa com você. Você precisa descobrir tudo o que pode fazer. A Bíblia diz: “Compre a verdade, a sabedoria, e instrução e o bom senso, mas não venda nenhum deles.” *Provérbios 23:23, BLH.*

Quando o sábio Salomão fala em comprar, ele está sugerindo que você investigue. Procure conhecer de forma ampla a verdade, a sabedoria e o conhecimento. Procure também conhecer pessoas que sejam bem-sucedidas na sua área de interesse. Ande com elas, observe seu desempenho, suas atitudes. Quando você anda com pessoas que têm paixão, essa paixão começa a contagiar você.

### 4. Empreenda com fé.

Você entrega sua vida a Cristo, examina o que você sempre gostou de fazer, explora suas opções e, então, começa a agir. Esse é o segredo de uma vida vitoriosa: Descubra o que você gosta de fazer, e faça! Faça-o para a glória de Deus! Não arraste a sua vida! Leve a sério o conselho do Salmo 37: “Deleita-te no Senhor e Ele satisfará os desejos do teu coração. Entrega o teu caminho ao Senhor, confia nEle e Ele tudo fará.”

#### Lembre-se:

Para ter automotivação, Deus deve ser o primeiro em todos os aspectos da sua vida, pois...

*Quando o amor de Cristo se encontra no coração, como*

*um suave perfume, esse amor não pode ficar escondido. Sua santa influência será sentida por todos aqueles com quem entramos em contato. O espírito de Cristo no coração é como fonte no deserto, que ali está para refrigerar a todos, despertando nas pessoas desfalecidas o desejo de beber da água da vida. No coração renovado pela graça divina, todas as ações são feitas por amor. Ele modifica o caráter, governa os impulsos, as paixões, a inimizade e torna mais nobres as afeições. Esse amor faz com que a vida se torne mais amena e espalha ao redor uma influência de bondade. – Caminho a Cristo, págs. 77 e 59.*

Você está com sentimento de desânimo?

Vá agora à Fonte Ilimitada do Poder.

*Faltam somente três dias para o “Reencontro”. Você estará presente com seus amigos, todos louvando e glorificando a Deus. Continue pondo em prática tudo que tem aprendido. Gente de sucesso faz o que deve ser feito até se acostumar.*

*Já sabe o dia, local e horário do “Reencontro”?*

*A partir de agora, lembre cada dia aos seus amigos a respeito do “Reencontro”.*

## A DIFERENÇA É A ORAÇÃO

“A oração é a resposta para cada problema da vida. Ela nos põe em sintonia com a sabedoria divina, a qual sabe como ajustar cada coisa perfeitamente. Às vezes, deixamos de orar em certas circunstâncias porque, a nosso ver, a situação é sem esperança. Mas nada é impossível com Deus. Nada é tão emaranhado que não possa ser remediado, nenhuma relação humana é tão tensa que Deus não possa trazê-la à reconciliação e à compreensão; nenhum hábito é tão profundamente enraizado que não possa ser vencido; ninguém é tão fraco que Ele não possa tornar forte. Ninguém é tão doente que Ele não possa curar. Nenhuma mente é tão obscura que Ele não possa tornar brilhante. Se alguma coisa nos causa preocupação ou ansiedade, paremos de propagá-la e confiemos em Deus por restauração, amor e poder.”

*Review and Herald, 7 de outubro de 1865.*



## A quantos Meu Trabalho Beneficia?

Há diferentes maneiras de executar uma tarefa. Quando as pessoas recebem atividades para fazer, cada uma faz de uma maneira particular e pessoal. Isso acontece porque cada pessoa é diferente da outra e possui diferentes habilidades e dons.

Na verdade, nem usamos todas as habilidades que possuímos. A psicologia estima que o ser humano tem mais de 500 habilidades. São dons e formas diferentes de realizar as coisas. Algumas pessoas têm habilidades esportivas, outras têm habilidades intelectuais. Somos todos diferentes e, para benefício comum, não devemos agir como os outros nem desejar que os outros atuem como nós.

O que importa é que toda habilidade foi dada por Deus. *“É o mesmo Deus que dá a cada um a habilidade para fazer o seu trabalho.” 1 Coríntios 12:6 BLH.* Ele está falando de todas as habilidades – naturais e espirituais. Todas vêm de Deus e são as habilidades naturais que vão ser usadas para o trabalho de Deus. Algumas pessoas tentam diferir o que é sagrado do que é secular, mas isso é um contra-senso.

Deus espera que toda a nossa vida seja **CONSAGRADA a Ele**. Isso se torna uma dificuldade para muitos cristãos que separam sua vida de uma forma para os dias normais e de outra para o dia sagrado, trazendo muito sofrimento para todos os dias da vida dessa pessoa.

Quando você compreende que as habilidades que tem foram dadas por Deus, é natural reconhecer que elas devem ser usadas para glória dEle. Isto passa a ser uma necessidade em sua vida: usar todas as



habilidades naturais para o Seu serviço. *“De qualquer maneira, se vocês comem, ou bebem, ou fazem qualquer outra coisa, façam tudo para a glória de Deus.”* 1 Coríntios 10:31, BLH.

Você descobre então o plano de Deus para a sua vida. Suas habilidades demonstram que você é capaz de fazer aquilo que Deus o capacitou a realizar. Deus tem uma vontade específica para a sua vida e a vontade dEle inclui o que Ele deu a você para fazer. Ele não lhe pede para fazer algo que não possa fazer. Não é por acidente que você tem as habilidades que tem. Ele escolheu cada uma delas. *“Que o Deus de paz lhes dê tudo de bom que vocês precisam para fazer a Sua vontade.”* Hebreus. 13:21, BLH.

Rick Warren cita, em um de seus sermões, um livro chamado A Zona C. O autor desse livro diz que todos nós trabalhamos em qualquer parte do dia em uma das três zonas de desempenho. A primeira zona é a que o autor chama de “Zona do Pânico”. É quando as suas habilidades não combinam com a tarefa que você tem para executar. Está além de suas possibilidades e você sabe disso. Você está além dos seus limites e se sente estressado.

No outro oposto, o autor apresenta a “Zona da Preguiça”, que é aquela em que a tarefa é tão fácil e tão previsível que você não usa seus talentos e habilidades. Não há desafio, nem satisfação. Você está sempre desmotivado.

A zona que o autor denomina como “Zona C” é aquela em que você realmente se satisfaz com o seu trabalho, com a sua vida. Deus quer que você viva a sua vida na “Zona C”, a zona da alegria, onde você é competente, confiante, capaz e usa seus dons e suas habilidades para realizar coisas. Isso é parte do plano de Deus para a sua vida.

Você, com certeza, conhece a parábola dos talentos e do último servo que guardou o talento e não o usou. Ele perdeu o talento e teve um triste fim. Da mesma forma, se não usamos os talentos que recebemos de Deus, vamos perdê-los. Deus tem todo o direito de tomá-los de volta, pois foi Ele quem nos deu. Quem se recusa a fazer exercícios, perde musculatura. Quem se recusa a praticar algo que sabe, perde o talento. Quem se recusa a pensar, fica com a mente atrofiada. O mesmo acontece a quem faz mau uso dos dons que Deus lhe concedeu.

Você tem um potencial, uma série de habilidades. Em seu trabalho, você está usando os talentos que Deus lhe deu? Avalie os dons que recebeu. O que você veio fazer aqui? Será que foi apertar parafusos, ou quem

sabe preencher papéis, digitar números? Tudo isso é útil e necessário, mas o benefício só será completo se todas essas coisas também falarem do amor que Deus tem por você, se todas essas ações forem usadas para benefício de outras pessoas. A quem eu realmente benefício com o meu trabalho? Quem está no fim da linha? Meu trabalho é apenas um meio de ganhar o sustento, o dinheiro, a sobrevivência ou é algo que me realiza e beneficia o meu próximo?

A palavra de Deus não reprime a atividade, mas guia-a retamente. Deus não pede aos jovens que tenham menos aspirações. Os elementos de caráter que tornam o homem verdadeiramente bem-sucedido e honrado entre os homens, o irreprimível desejo de fazer algum bem maior, a indomável vontade e tenaz aplicação, a perseverança incansável não devem ser desanimadas. Contemplem eles a Cristo como o Modelo segundo o qual devem ser moldados. A santa ambição que Ele revelou em Sua vida devem eles nutrir: a ambição de tornar o mundo melhor, por eles nele terem vivido. – Ciência do Bom Viver, 396.

### **Pare! Medite e ore.**

Até que ponto eu, como crente consagrado, tenho ajudado as pessoas e o ambiente onde elas estão? Fale em oração ao Espírito Santo sobre esse assunto. Um arquiteto visitava uma construção e perguntou a um pedreiro o que ele estava fazendo. O pedreiro respondeu que estava alinhando os tijolos e construía uma parede. Sim, isso era o que ele fazia. Ao perguntar a outro mais adiante, que não ouvira a resposta do primeiro, ouviu algo diferente, que mostrava o propósito da vida daquele homem. Este respondeu: “Estou construindo uma catedral!”

Essa visão só é possível aos que percebem o seu papel e descobrem que aquilo que fazem contribui para algo maior, que beneficia as pessoas.

**Muitos ainda não descobriram o seu papel ou não perceberam seu valor para o mundo. Se isso ainda não aconteceu em sua vida, você vai ter uma surpresa ao seguir estes passos:**

### **1. Dedique seu potencial a Deus.**

Dedique a Ele tudo o que você faz na vida, em casa, no trabalho, na igreja, com os amigos. Ofereça suas habilidades de volta ao Senhor. Isso não quer dizer que você vai passar todo tempo orando e pregando, mas, se dedicar sua vida a Deus, ela falará sobre o plano dEle para a sua vida. *“Portanto, meus irmãos, por causa da grande misericórdia divina, peço que vocês se ofereçam*



completamente a Deus como sacrifício vivo, dedicado ao serviço e agradável a Ele.” Romanos 12:1, BLH.

## 2. Cultive suas habilidades.

Ao descobrir suas habilidades, você terá prazer em usá-las, seja organizando, conversando, recebendo, cozinhando, dirigindo, limpando – não importa a atividade. A prática constante vai proporcionar aperfeiçoamento. Se você é bom em algo que faz, vai se tornar um mestre. Vai contagiar outros com sua alegria e disposição. As pessoas vão notar e você terá muito a falar a elas sobre a razão do seu entusiasmo.

## 3. Agradeça a Deus por tudo.

Agradeça pelo que Ele fez e deu a você, suas habilidades e dons. Ele deu um material básico para você desenvolver espera que você utilize esses dons e habilidades diariamente. Não guarde para você, não seja como o último servo. Use todas as habilidades que Deus tem dado a você. “Sejam bons administradores dos diferentes dons que receberam de Deus. Que cada um use o seu próprio dom para o bem dos outros.” 1 Pedro 4:10, BLH.

### Lembre-se:

Para ser uma bênção àqueles que estão ao seu redor, em primeiro lugar vem a entrega de seu coração ao domínio do Senhor Jesus, pois...

*Quando o amor de Cristo se encontra no coração, como um suave perfume, esse amor não pode ficar escondido. Sua santa influência será sentida por todos aqueles com quem entramos em contato. O espírito de Cristo no cora-*

*ção é como fonte no deserto, que ali está para refrigerar a todos, despertando nas pessoas desfalecidas o desejo de beber da água da vida. No coração renovado pela graça divina, todas as ações são feitas por amor. Ele modifica o caráter, governa os impulsos, as paixões, a inimizade e torna mais nobres as afeições. Esse amor faz com que a vida se torne mais amena e espalha ao redor uma influência de bondade. – Caminho a Cristo, págs. 77 e 59.*

Não consegue ajudar as pessoas como gostaria?

Vá agora à Fonte Ilimitada do Poder.

*Faltam somente dois dias para o “Reencontro”. Você e as pessoas por quem você está orando estarão reunidos, todos louvando e glorificando a Deus.*

*Continue pondo em prática tudo que tem aprendido. Gente de sucesso faz o que deve ser feito até se acostumar.*

*Você já sabe o dia, local e horário do “Reencontro”? A partir de agora, lembre cada dia os seus amigos a respeito do “Reencontro”.*

*Faça todos os ajustes para não chegar atrasado ao nesse dia.*

## A DIFERENÇA É A ORAÇÃO

“A oração é a resposta para cada problema da vida. Ela nos põe em sintonia com a sabedoria divina, a qual sabe como ajustar cada coisa perfeitamente. Às vezes, deixamos de orar em certas circunstâncias porque, a nosso ver, a situação é sem esperança. Mas nada é impossível com Deus. Nada é tão emaranhado que não possa ser remediado, nenhuma relação humana é tão tensa que Deus não possa trazê-la à reconciliação e à compreensão; nenhum hábito é tão profundamente enraizado que não possa ser vencido; ninguém é tão fraco que Ele não possa tornar forte. Ninguém é tão doente que Ele não possa curar. Nenhuma mente é tão obscura que Ele não possa tornar brilhante. Se alguma coisa nos causa preocupação ou ansiedade, paremos de propagá-la e confiemos em Deus por restauração, amor e poder.”

*Review and Herald, 7 de outubro de 1865.*

## Desenvolvimento Social em Pequenos Grupos

“Pensemos uns nos outros a fim de ajudarmos todos a terem mais amor e fazerem o bem.” Hebreus 10:24, NTLH.

Após o grande milagre do Pentecostes, quando três mil pessoas foram batizadas pela orientação dos discípulos, esses novos conversos dedicavam-se “à comunhão”. Tinham “todas as coisas em comum..., distribuíam a cada um conforme a sua necessidade, tomavam as refeições juntos... com alegria” (Atos 2:42, 44-46). E a igreja continuou a crescer e amadurecer como uma comunidade, a ponto de Lucas afirmar que “uma era a mente e um o coração” dos seus membros (Atos 4:32).

O interessante é que esses encontros não ocorriam em espaços amplos, com um grande número de pessoas. Quando Jesus curou um paraplégico que desceu pelo teto, Ele se encontrava em uma casa, reunido com Seus discípulos. Na igreja primitiva, “partiam o pão em cada casa” (Atos 2:46). As reuniões familiares, em pequenos grupos, eram comuns aos discípulos mesmo quando Cristo ainda não havia passado pelo Calvário, e continuaram a ser o grande apoio para a igreja nascente.

O intenso amor que eles experimentavam de uns para com os outros nesses grupos familiares era um dos principais motivos do surpreendente crescimento da igreja primitiva. Jesus predisse que esse relacionamento de amor mútuo seria a chave para que o mundo conhecesse o poder do Evangelho (João 13:34 e 35). Muitas vezes, ao darmos estudos a interessados, afirmamos que eles não devem olhar para a vida dos membros da igreja; que devem apenas olhar para Cristo como modelo a ser seguido. Jesus chama a atenção para as pessoas. O amor é uma prova do discipulado de Cristo. Em outras palavras, você precisa ser um ímã que atraia as pessoas à comunhão através do exercício do amor. Essa é uma prova do seu discipulado, e nada melhor do que realizar essa tarefa por seu pequeno grupo.

Os grupos são uma extensão da igreja em que há a participação de todos os presentes. Isso quer dizer que se trata de um espaço onde há liberdade de manifestação, um ambiente participativo e acolhedor. É um lugar de desenvolvimento dos dons e ministérios de forma dinâmica e prática. Nos pequenos grupos, as pessoas são apascentadas individualmente, isso não exclui as outras atividades da igreja, porém, é dentro do pequeno grupo que recebemos e nos damos a cada um de forma mais abrangente e pessoal.

Nos grupos são desenvolvidos vínculos de amizade essenciais para a nossa vida. A massificação das







igrejas, a correria do cotidiano, a rotina cansativa e exaustiva da cidade são grandes inimigos desses vínculos. O grupo é o lugar em que compartilhamos nossas necessidades, nossas vitórias, nossos fracassos, nossos desafios. O vínculo nele firmado irá nos propiciar níveis de comunhão e de intimidade com o Pai que não alcançaríamos de outra forma. É, por excelência, e com certeza, o lugar para serem construídos relacionamentos saudáveis.

### O que é um grupo?

O ser humano é, por criação divina, um ser social, e somente existe, ou subsiste, em função de seus inter-relacionamentos grupais. O próprio Deus é uma comunidade perfeita: Pai, Filho e Espírito Santo. Fomos criados à Sua semelhança (Gênesis 1:27), homem e mulher, uma comunidade, uma só carne (Gênesis 2:24). E assim, desde o nascimento, o indivíduo participa de diferentes grupos, um constante movimento entre a busca da identidade individual e

a necessidade de uma identidade grupal e social.

Em geral, define-se grupo como sendo uma unidade que se dá quando os indivíduos interagem entre si e compartilham algumas normas e objetivos. Um grupo não é uma mera soma de indivíduos; ao contrário, ele se constitui com leis e mecanismos próprios e específicos. Todos os integrantes do grupo se reúnem, face a face, em torno de tarefas e de objetivos comuns.

O tamanho de um grupo não pode exceder o limite que ponha em risco a indispensável preservação da comunicação, tanto visual como a auditiva, bem como dos conceitos compartilhados. A massificação nas igrejas é uma grande dificuldade nos dias atuais. Quantos já não ouviram alguém dizer que em suas igrejas as pessoas se importavam mais umas com as outras e, à medida que tais igrejas se desenvolvem, parece que ninguém mais se importa. Alguns pensam que bons programas são capazes de superar a falta de relacionamentos sólidos entre os membros de tais igrejas. A única forma de se evitar o problema é por

meio dos pequenos grupos, bem estruturados.

O grupo é uma unidade que se comporta com uma totalidade, e vice-versa. Assim, ao mesmo tempo em que um grupo se organiza a serviço de seus membros, cada pessoa também oferece seu serviço (dons e talentos) para o crescimento do grupo, tornando-se uma bênção aos demais. Uma das principais funções do grupo é o crescimento individual de seus membros, e isso exige a participação de cada um dos seus integrantes, portanto, *“...animemos uns aos outros e ainda mais agora que vocês vêem que o dia está chegando.”* Hebreus 10:25, NTLH.

Quando você se apresenta como membro da Igreja Adventista do Sétimo Dia, além de afirmar que pertence a uma família, você está afirmando que reconhece em sua vida as suas normas e que está disposto a assumir tanto as bênçãos como a superar as dificuldades advindas dessa identificação. O próprio Cristo nos lembra que *“se as pessoas que são do mundo Me perseguiram, também perseguirão vocês; se elas obedeceram aos Meus ensinamentos, também obedecerão aos ensinamentos de vocês... no mundo vocês vão sofrer, mas tenham coragem. Eu venci o mundo”.* João 16:20 e 33. O grupo oferece identidade aos seus membros – os seguidores de Cristo são reconhecidos como cristãos.

Paulo diz que você deve amar – amar as pessoas – o objetivo número um de sua vida. Por quê? Primeiro, porque é prioridade; segundo, porque é a prática – o que isso faz em sua vida, a felicidade que traz para você e para os outros; terceiro, por causa da permanência.

Jesus disse: *“Eu lhes dou este novo mandamento: amem uns aos outros. Assim como Eu os amei, amem também uns aos outros. Se tiverem amor uns pelos outros, todos saberão que vocês são Meus seguidores.”* João 13:34 e 35, BLH. Ele não faz uma nova sugestão, é um mandamento, Se você é crente em Cristo para você mesmo, o amor como um estilo de vida não é opcional. Você não escolhe se vai amar ou não. Se você é um crente, esse é um mandamento. Ame!

Como nós amamos? Jesus disse: *“...assim como Eu vos amei.”* Jesus é o nosso modelo. Você pode dizer: *“Espere um pouco! Eu não posso amar do jeito que Jesus amou! Ele era perfeito! Não posso amar como ele amou!”* Você está certo! Aí está a razão principal por que você precisa de Jesus em sua vida. Somente Ele pode amar através de você. Você não pode fazer isso por você mesmo.

Cantamos sobre o amor, falamos de amor, oramos pelo amor, estudamos sobre o amor, mas temos colocado o amor em ação? Para desenvolver o amor como

um princípio de vida, fazendo dele o principal em sua vida, significa que você vai precisar desenvolver uma série de ações, que sejam favoráveis as situações ou não! Você sai de casa e bate com seu carro. Se estiver realmente levando tudo a sério, isso vai requerer de você mudanças radicais. É você que vai ter de tomar a iniciativa. O amor age!

**Pare! Medite e ore.**

O Sábado é o sinal entre Deus e Seu povo. E qual é o sinal que distingue a Igreja do mundo? O amor é o sinal entre a igreja e o mundo. Você é um crente amoroso? Ou sente ódio de alguém? Ore agora e peça que o Espírito Santo encha seu coração do amor de Cristo.

Primeiro, comece amando as pessoas com quem você já tem relacionamentos. Pense em todos os relacionamentos que você já teve e verifique se há necessidade de alguma reconciliação com alguém que você deixou de amar. Filhos, esposo, esposa, pais, colegas de escola ou de trabalho. Endireite as relações que você já tem, mas isso não é tudo.

Se você vai fazer do amor o seu estilo de vida, vai aumentar o seu círculo, alargar o número de relacionamentos que você pode ter. Faça isso por compartilhar o amor de Deus pelas pessoas, porque essa é a coisa mais importante. É isso que Deus vai olhar quando fizer uma avaliação de sua vida. Expanda seus relacionamentos. Você não vai poder ter esse estilo de vida como um eremita. Participe de um pequeno grupo. Faça dele um ambiente agradável porque o amor está presente. E se o amor está presente, Deus está presente porque *“Deus é amor”* (1 João 4:8). Enfim, exercite os dez mandamentos dos relacionamentos:

### Os Dez Mandamentos dos Relacionamentos

I – Respeitar o próximo como ser humano.

II – Evitar cortar a palavra de quem fala; esperar a sua vez.

III – Controlar suas reações agressivas, evitando ser indelicado ou mesmo irônico.

IV – Evitar “pular” por cima de seus superiores; quando o fizer, explique.

V – Procurar conhecer melhor os membros de seu grupo, a fim de compreendê-los e de se adaptar à personalidade de cada um.

VI – Evitar tomar a responsabilidade atribuída a outro, a não ser a pedido deste ou em caso de emergência.



VII – Procurar as causas de suas antipatias a fim de vencê-las.

VIII – Estar sempre sorridente.

IX– Procurar definir bem o sentido das palavras no caso de discussões em grupo para evitar mal-entendidos.

X– Ser modesto nas discussões; pensar que talvez o outro tenha razão e, se não tiver, procurar compreender suas razões.

#### Lembre-se:

Para amar o próximo, primeiro é preciso amar a Jesus, pois...

*Quando o amor de Cristo se encontra no coração, como um suave perfume, esse amor não pode ficar escondido. Sua santa influência será sentida por todos aqueles com quem entramos em contato. O espírito de Cristo no coração é como fonte no deserto, que ali está para refrigerar a todos, despertando nas pessoas desfalecidas o desejo de beber da água da vida. No coração renovado pela graça divina, todas as ações são feitas por amor. Ele modifica o caráter, governa os impulsos, as paixões, a inimizade e torna mais nobres as afeições. Esse amor faz com que a vida se torne mais amena e espalha ao redor uma influência de bondade. – Caminho a Cristo, págs. 77 e 59.*

Não consigo amar aquele irmão!

Vá agora à Fonte Ilimitada do Poder.



*Falta somente um dia para o “Reencontro”. Você e seus amigos estarão reunidos, todos louvando e glorificando a Deus.*

*Continue pondo em prática tudo que tem aprendido. Gente de sucesso faz o que deve ser feito até se acostumar.*

*Já sabe o dia local e horário do “Reencontro”?*

*Depois do “Reencontro”, a sua igreja vai realizar um seminário de 21 horas para as pessoas por quem você está orando e vai levar ao “Reencontro”. Que bênção será seus amigos fazerem também a “Jornada dos Quarenta Dias”!*

## A DIFERENÇA É A ORAÇÃO

“A oração é a resposta para cada problema da vida. Ela nos põe em sintonia com a sabedoria divina, a qual sabe como ajustar cada coisa perfeitamente. Às vezes, deixamos de orar em certas circunstâncias porque, a nosso ver, a situação é sem esperança. Mas nada é impossível com Deus. Nada é tão emaranhado que não possa ser remediado, nenhuma relação humana é tão tensa que Deus não possa trazê-la à reconciliação e à compreensão; nenhum hábito é tão profundamente enraizado que não possa ser vencido; ninguém é tão fraco que Ele não possa tornar forte. Ninguém é tão doente que Ele não possa curar. Nenhuma mente é tão obscura que Ele não possa tornar brilhante. Se alguma coisa nos causa preocupação ou ansiedade, paremos de propagá-la e confiemos em Deus por restauração, amor e poder.”

*Review and Herald, 7 de outubro de 1865.*



40° Dia

## Amor

*“Ajudem uns aos outros e assim vocês estarão obedecendo à lei de Cristo.” Gálatas 6:22, NTLH.*

Falando de Sua volta, Jesus afirma que *“a maldade vai se espalhar tanto, que o amor de muitos esfriará”* (Mateus 24:12 NTLH). Em outras palavras, há uma relação inversamente proporcional entre pecado e amor. Quando a maldade cresce, o amor perde espaço. Pecado e amor são incompatíveis. Por outro lado, fazer a vontade do Senhor é o exercício do amor.

Segundo Rick Warren, a sua habilidade de amar as pessoas relaciona-se com três hábitos básicos que você precisa desenvolver – os hábitos de um coração amoroso:

1. É preciso desenvolver hábitos que revigoram fisicamente.
2. É preciso desenvolver hábitos que recarregam emocionalmente.
3. É preciso desenvolver hábitos que renovam espiritualmente.

### Desenvolvendo hábitos que revigorem fisicamente

A maioria das pessoas não entende que suas condições físicas possuem um impacto muito forte nas relações e na habilidade de amar. É difícil amar quando você está cansado. Sentindo-se fatigado também, vai estar muito cansado para cuidar de alguém.

Você já esteve numa situação em que precisou dar atenção aos seus filhos, mas estava “morto de cansado”? Você não consegue ouvir porque ouvir



consome muita energia física. Pequenas coisas transformam-se em grandes problemas quando você está cansado. Você está mais debilitado, na defensiva, quando está fisicamente desgastado. Esse não é um problema espiritual, apenas cansaço físico!

Que hábitos podem revigoram a sua vida? Ao longo dos 40 dias, você os conheceu. A Bíblia está repleta de princípios apropriados para a saúde, isso não é novidade, apenas precisamos colocá-los em prática. Vou citar apenas três:

### Descanso

*“É uma grande tolice trabalhar de sol-a-sol, acordar de madrugada e dormir a altas horas da noite, (...) pois Deus quer que aqueles que O amam tenham um bom descanso.” Salmo 127:2, BV.* Descansar é tão importante que Deus colocou essa idéia nos 10 Mandamentos. Cada sétimo dia, cada Sábado, você deve descansar. Se você não tem esse dia de descanso semanal, você está quebrando um dos mandamentos. Algumas vezes, a coisa mais espiritual que você pode fazer é descansar. É incrível como as coisas parecem melhores após uma noite bem-dormida. Se você se sente tão cansado que não consegue amar, seu problema básico é físico e não espiritual. Não há nada místico quanto a isso. Você precisa de hábitos que revigorem o seu físico.

### Dieta balanceada

*“Tu mesmo formaste o meu corpo (...) ensina-me a aplicar as tuas regras de comportamento à minha vida.” Salmo 119:73, BV.* Sabemos o que precisa ser feito, mas a questão é que precisamos praticar.

### Exercícios Regulares

“Honre ao Senhor com o seu corpo.” Nosso corpo foi feito para a atividade. Em tempos bíblicos, as pessoas não faziam exercícios, mas andavam a pé para todos os lados; faziam atividades físicas; mas, quanto a nós, temos uma vida sedentária e dirigimos para todos os lados. Jackie Gleason disse: “Todas as vezes que sinto vontade de fazer exercícios fico quieta até a vontade passar.”

O ponto decisivo na vida é que você tem duas escolhas: fadiga ou aptidão física. Você vai escolher uma ou outra. Se você escolhe aptidão física, isso envolve o exercício regular. Em alguns casamentos, se os cônjuges procurassem ficar em forma, o amor seria revigorado.

### Pare! Medite e ore.

Qual é a sua escolha: fadiga ou aptidão física? Qual

das duas vai glorificar a Deus? Como líder ou como membro da igreja, o Espírito Santo quer que você tenha saúde. Fale com Cristo em oração a respeito de sua decisão.

### Desenvolvendo hábitos que recarregam emocionalmente

Quando seu “tanque emocional” está vazio, você fica incapaz de amar. Você desanima e desiste. E o seu “tanque emocional” continua vazio. Como você sabe que precisa de uma recarga emocional? Se o seu estômago reclama – é hora de comer. Se os seus olhos ficam pesados – é hora de dormir. Frequentemente, temos os sinais e símbolos que nos mostram quando o “tanque” está emocionalmente vazio, mas nós os ignoramos muito mais do que a hora de comer e de dormir.

Quando seu “tanque emocional” está baixo, você tende a ficar zangado com as pessoas que você mais ama. Deseja evitar as pessoas, você as vê como problemas. Você não tem desejo de amar as pessoas quando isto acontece. Há uma sensação de opressão, de sentir-se inadequado, ou “estar com o pavio curto”. E, por fim, você pensa em fugir de tudo. Para recarregar-se emocionalmente, seguem-se três conselhos bíblicos:

#### a) Ficar a sós – Um tempo sozinho.

Você precisa ter um momento solitário. Uma pessoa que está disponível o tempo todo não tem tanto valor quando precisam dela. Jesus, por vezes, isolava-Se das multidões. Ele fazia isso quando precisava recarregar-Se emocionalmente. *“Havia ali tanta gente, chegando e saindo, que Jesus e Seus discípulos não tinham tempo nem para comer. Então Ele disse: ‘Venham. Vamos sozinhos a um lugar deserto para descansarmos um pouco.’” Marcos 6:31.* Havia tanta agitação e movimento que Jesus disse aos Seus discípulos: *“Vocês precisam dar uma parada hoje. Vamos sair dessa agitação.”* O verso seguinte diz que eles foram para um local deserto. Essa é uma boa justificativa para umas férias num lugar tranquilo! Outras vezes, eles foram para as montanhas.

Jesus mesmo disse: *“Saíamos dessa agitação por um tempo.”* Você precisa desse tempo de isolamento. Você precisa de tempo para recarregar-se emocionalmente. A solidão e a quietude oferecem essa possibilidade. Você pode ter cinco conversas desgastantes por dia e chegar em casa sem nada para dar. Basta um conflito para desgastar você. Um dos melhores presentes que você pode dar à sua família e aos amigos é passar um tempo sozinho.

## b) Recreação é importante – Recreação não é descanso.

Há certas atividades que recarregam você emocionalmente, há certas coisas que recriam seu vigor, entusiasmo e revigoram suas energias. Depois de praticá-las, você se sente muito bem, e não estressado. Podem ser hobbies, um esporte, jogos, artes. Você precisa experimentar e encontrar o que o recarrega emocionalmente. Precisa encontrar tempo para fazer isso. *“Jesus veio desfrutando a vida.” Mateus 11:19 – Versão Phillips.* Ele gostava da vida. Quanto mais você está envolvido num ministério intensivo, quanto mais você está envolvido em ajudar outras pessoas, mais você precisa desse tempo livre.

## c) Sorrir – Desenvolva o hábito de rir.

*“A alegria faz bem à saúde.” Provérbios 17:2, BLH.* Quando você sorri, aumenta o número de células T, que melhoram seu nível imunológico. É bom para a sua saúde. Quando você sorri, produz endorfinas em seu cérebro. O humor produz benefícios. É um dom de Deus. Sorrir é um dom de Deus. Precisamos aprender a sorrir. Humor é um recarregador emocional e um reconstrutor de amor.

Se você quer ser equilibrado emocionalmente, você precisa levar Deus bem a sério e não pode se levar muito a sério. Aprenda a rir de suas limitações. A questão não é ter problemas ou não, mas é como você vai lidar com eles e com os hábitos que vão ajudar você a se conservar emocionalmente recarregado.

### Hábitos que renovam espiritualmente

A Bíblia diz que o verdadeiro amor sempre protege, sempre confia, sempre espera, sempre persevera, e nunca desiste. Pode ultrapassar qualquer coisa. Você não pode amar as pessoas desse jeito sem a ajuda de Deus. Simplesmente não pode. Você não pode amar as pessoas do jeito que Deus o ama, sem o poder de Deus em sua vida, porque o amor humano acaba.

### Uma hora tranqüila diariamente

É aquele tempo que você passa sozinho com Deus, no qual permite que Ele lhe fale através da Bíblia e você fala com Deus pela oração. *“Por isso, nunca ficamos desanimados. Ainda que o nosso corpo vá se gastando, o nosso espírito vai se renovando dia-a-dia.” 2 Coríntios 4:16.*

Exteriormente, nosso corpo sofre pelo tempo e pelas lágrimas, mas, interiormente, somos renovados espiritualmente a cada dia ao passarmos um tempo a sós com Deus. Pôr em perspectiva os propósitos de Deus

para a Eternidade capacita-nos a absorver melhor as dores e desapontamentos que acontecem na vida diariamente. *“Entreguem todas as suas preocupações a Deus, pois Ele cuida de vocês.” 1 Pedro 5:7.*

### Pequenos Grupos

**Você precisa de um pequeno grupo. Um cristão sem um pequeno grupo é um órfão.**

*“... animemos uns aos outros diariamente...” Hebreus 10:25.* Você não vai encontrar encorajamento num grupo grande uma vez por semana. Você precisa ficar junto, num pequeno grupo, semanalmente, onde você pode partilhar suas necessidades, problemas, dificuldades, poderão orar uns pelos outros e desenvolver uma boa amizade.

### Culto

Cantar músicas espirituais é espiritualmente renovador. Louvar renova e rejuvenesce. *“Porém eu cantarei o Teu poder; de manhã louvarei bem alto o Teu amor. Pois Tu tens sido um abrigo para mim, um refúgio nos meus dias de aflição.” Salmo 59:16.* A adoração é um ato de amor a Deus, manifesto no louvor, no reconhecimento do senhorio de Cristo ao devolvermos o Seu dízimo e na gratidão a Ele através das ofertas.

*“E que possam ser capazes de sentir e compreender (...) e por si mesmos experimentar este amor.” Efésios 3:18, BV.* Quando você estiver mal – física, emocional e espiritualmente – e sentir que nada tem para oferecer, sua maior necessidade é sentir-se amado por Deus. A qualidade de seu relacionamento com Deus determina a qualidade de todos os outros relacionamentos que você tem. Quando isso fica desordenado, tudo o mais em sua vida vai pelo mesmo caminho. O amor humano é frágil, e você precisa estar conectado numa fonte mais poderosa.

Se você praticar os hábitos que aprendeu nestes últimos quarenta dias, será o primeiro passo para a sua recuperação. A primeira coisa que precisa fazer é deixar Deus amar você. Jesus Cristo diz: *“Venham a Mim todos que estão cansados de carregar as suas pesadas cargas, e Eu lhes darei descanso.” Mateus 11:28.*

### Pare! Medite e ore.

Antes de terminar esta Jornada, que tal tomar sua decisão, aqui e agora, na presença da Trindade, de santificar (separar) uma hora por dia para meditar sobre a vida de Cristo, especialmente os últimos momentos de Sua vida na terra? Que tal começar com o livro Vida de Jesus ou O Desejado de Todas as Nações, juntamente com o Evangelho de João? Aceita



o desafio? Sim? Então fale para o Espírito Santo que, a partir de amanhã, você vai começar. Faça isso até a volta de Cristo!

#### Lembre-se:

Para cumprir aquilo que se promete, Cristo deve vir em primeiro lugar, pois...

*Quando o amor de Cristo se encontra no coração, como um suave perfume, esse amor não pode ficar escondido. Sua santa influência será sentida por todos aqueles com quem entramos em contato. O espírito de Cristo no coração é como fonte no deserto, que ali está para refrigerar a todos, despertando nas pessoas desfalecidas o desejo de beber da água da vida. No coração renovado pela graça divina, todas as ações são feitas por amor. Ele modifica o caráter, governa os impulsos, as paixões, a inimizade e torna mais nobres as afeições. Esse amor faz com que a vida se torne mais amena e espalha ao redor uma influência de bondade. – Caminho a Cristo, págs. 77 e 59.*

Não consigo amar aquele irmão!

Vá agora à Fonte Ilimitada do Poder.



*Fim de Jornada! Esse foi o começo do processo para uma nova vida onde vamos incorporar novos hábitos à nossa personalidade. Se parar de praticar o que aprendeu, você vai “piorar de vida”, com certeza.*

*Diga a você mesmo: “Todos os dias, a despeito de qualquer dificuldade, estarei sempre melhor. Com Cristo em primeiro lugar, vencerei todos os desafios e viverei para a glória de Deus, pois para isso é que fui criado!”*

### A DIFERENÇA É A ORAÇÃO

“A oração é a resposta para cada problema da vida. Ela nos põe em sintonia com a sabedoria divina, a qual sabe como ajustar cada coisa perfeitamente. Às vezes, deixamos de orar em certas circunstâncias porque, a nosso ver, a situação é sem esperança. Mas nada é impossível com Deus. Nada é tão emaranhado que não possa ser remediado, nenhuma relação humana é tão tensa que Deus não possa trazê-la à reconciliação e à compreensão; nenhum hábito é tão profundamente enraizado que não possa ser vencido; ninguém é tão fraco que Ele não possa tornar forte. Ninguém é tão doente que Ele não possa curar. Nenhuma mente é tão obscura que Ele não possa tornar brilhante. Se alguma coisa nos causa preocupação ou ansiedade, paremos de propagá-la e confiemos em Deus por restauração, amor e poder.”

*Review and Herald, 7 de outubro de 1865.*

# Encontrando o Poder para Mudar

Depois desta jornada de 40 dias com saúde, o maior perigo é voltar atrás em todas as decisões e mudanças em nosso estilo da vida. Por isso iremos estudar neste último tema sobre como encontrar o poder para mudar.

Você não gosta de exercício? Acha difícil se levantar de manhã? Você gostaria de comer de maneira mais saudável, ou perder aqueles quilos extras?

A maioria de nós deseja ser diferente – viver de forma mais saudável e disciplinada. Ainda assim, a maioria dos nossos esforços de mudança freqüentemente são inúteis. Muitas das pessoas zombam sobre como as resoluções de Ano Novo não duram mais que alguns dias ou semanas. Outro faz o voto de nunca comer outra caixa de chocolates de novo. Outro ainda promete gastar menos tempo no escritório e mais tempo com a família.

Você já está cansado de seus maus hábitos, promessas quebradas, e infelicidade?

Os hábitos nos amarram – e nosso estilo de vida pessoal freqüentemente é pouco mais que a soma total de todos nossos hábitos.

## Como os hábitos se formam

Nosso cérebro é como um processador central de informações, enviando mensagens para o resto do corpo através das células nervosas. Os hábitos são formados pela repetição constante das mesmas mensagens.

O cientistas que estudam o cérebro descobriram que qualquer pensamento ou ação repetida muitas vezes cria mudanças físicas nos caminhos nervosos. Isso facilita a repetição do mesmo pensamento ou ação da próxima vez.

Hábitos bem estabelecidos são quase que completamente automáticos, como amarrar o sapato, e dificilmente precisam de algum tipo de pensar. É como se esta repetição se encaixe profundamente no cérebro, da mesma forma que andar repetidamente pelo mesmo lugar num gramado irá formar um caminho visível.

Nossos pensamentos e sentimentos nos levam à escolhas pessoais e então a ações. Com o passar do tempo, estas ações repetidas se tornam hábitos que

moldam nosso caráter. E, ao final, o caráter de uma pessoa determina seu destino.

*Seremos, individualmente, para o tempo e a eternidade, o que nossos hábitos fizerem de nós. Ellen G. White, Testemunhos Seletos, vol. 1, p. 605.*

Quão importante é perceber que cada pensamento, sentimento ou ação repetida está produzindo mudanças físicas e químicas nos caminhos nervosos de nosso corpo – mudanças que serão uma bênção ou uma maldição para nós, quando se tornarem firmemente estabelecidas como hábitos.

Qualquer hábito em sua vida que não está totalmente sob seu controle voluntário, exhibe um elemento de vício. Hábitos ruins e vícios freqüentemente exercem um controle enorme sobre nós.

Mark Twain, o famoso escritor americano, disse algo muito interessante, ao descrever sua batalha contra o hábito do fumo: “Parar de fumar foi a coisa mais fácil que já fiz; eu deveria saber porque já fiz isso milhares de vezes”.

## Fonte de Poder

Precisamos mais do que simplesmente consciência intelectual; precisamos de uma fonte de poder.

Ao lidar com os maus hábitos e vícios, os que apresentam o sucesso mais duradouro são, normalmente, os que enfrentam estes problemas com uma forte perspectiva espiritual. Com Deus, não há hábito, prática, ou vício que seja muito difícil de vencer.

Seja fumo, álcool, pobres hábitos alimentares, falta de exercício, ou qualquer outro hábito, não tem diferença. Você pode obter a vitória! Deus ainda tem o poder de transformar vidas.

Ele declara: *Eis que Eu sou o Senhor, o Deus de todos os viventes; acaso haveria coisa demasiadamente maravilhosa para mim? Jeremias 32:27.*

Mas, será que o Deus do universo realmente se interessa por nossos hábitos pessoais de vida?

Sim! A Bíblia nos diz que nosso corpo é o templo de Deus, e que nossa saúde é importante para Ele. Nosso Criador tem um profundo interesse pela qualidade de vida de cada homem, mulher e criança.

Disse Jesus: *Eu vim para que tenham vida e a tenham em abundância. João 10:10.*

Você almeja experimentar uma vida mais abundante? Você deseja se libertar dos hábitos que escravizam você? Talvez você não sinta vontade de mudar. Independentemente da situação, Deus está pronto e desejoso de suprir tanto o desejo quanto a força





necessária para efetuar esta mudança.

Como poderíamos esperar que Deus trabalhasse em nosso favor? Muitas pessoas que desejam vencer seus hábitos ruins, erroneamente pensam que ao orarem a Deus, suas tentações simplesmente irão embora. No entanto, na maioria dos casos, ao invés de remover completamente os desafios e tentações que enfrentamos, Deus nos fortalece e nos capacita para vencermos.

A Bíblia nos assegura que *Deus é fiel e não permitirá que sejais tentados além das vossas forças; pelo contrário, juntamente com a tentação, vos proverá livramento, de sorte que a possais suportar. I Coríntios 10:13.*

Com a promessa de força do alto, nossa parte é cooperar com Deus para alcançarmos nossos objetivos.

Eis o que devemos fazer: Tomar a decisão de mudar. Sem usarmos o poder da escolha, certamente falharemos.

Interromper bruscamente o hábito. Isso aumentará significativamente a probabilidade de você ser bem sucedido. Na maioria dos casos, deixar aos poucos o hábito é muito mais difícil. Se você desejasse que seu cachorro tivesse um rabo curto, você cortaria um pedaço pequeno a cada dia, até que o rabo estivesse do cumprimento desejado? De igual maneira, a razão pela qual muitas pessoas nunca se libertam de seus hábitos mais inveterados é por causa da crença errônea de que é necessário “moderação”.

A tolerância ocasional de qualquer hábito irá levar à derrota. Desta maneira o desejo se mantém vivo – e muitas vezes chegam a aumentar.

Tolerância ocasional freqüentemente leva a sentimentos de privação, e não muito tempo depois, a pessoa normalmente está de volta ao seu antigo estilo de vida.

Seja temperante. A temperança, no verdadeiro sentido da palavra, pode ser definido como “abster-se inteiramente do que é prejudicial, e usar sabiamente o que é bom.” Muitas pessoas tentam fazer uso do auto-

controle resultante de decisões, como as resoluções de Ano Novo, e a maioria têm exatamente os mesmos resultados – sucesso temporário, mas que no final significa derrota e desencorajamento cada vez maior. Há um jeito melhor de lidar com isso. A Temperança está fundamentada no poder e na vontade de Deus.

**Você gostaria de se “ligar” a esta fonte de poder?**

Conheça os passos do plano “vida vitoriosa” da Bíblia.

### Passo número 1

Pedir. A Bíblia promete: *Ora, se vós, que sois maus, sabeis dar boas dádivas aos vossos filhos, quanto mais vosso Pai, que está nos céus, dará boas coisas aos que lhe pedirem? Mateus 7:11.*

### Passo número 2

Devemos crer que já recebemos a resposta. Jesus nos assegura: *Por isso, vos digo que tudo quanto em oração pedirdes, crede que recebestes, e será assim convosco. Marcos 11:24.* Deus não nos pede para confiarmos em nossos sentimentos, mas para termos fé em Suas promessas, crendo que já recebemos o que pedimos.

### Passo número 3

Não crie alternativas para o caso de falhar. As Escrituras nos aconselham: *... Peçam que o Senhor Jesus Cristo os ajude a viver como devem e não façam planos para deleitar-se no mal. Romanos 13:14, Bíblia Viva.* Para a maioria das pessoas que lutam para vencer um hábito ou vício, saber que o objeto de seu desejo está a poucos metros de distância, diminuirá drasticamente sua capacidade de resistir à tentação.

Para uma vitória duradoura, precisamos pedir a ajuda de Deus, crendo que a recebemos, e termos determinação para sermos bem sucedidos, não fazendo planos para quando voltarmos aos comportamentos negativos do passado.

Os benefícios e a alegria do novo e melhor estilo de vida são muito superiores ao prazer temporário da tolerância a um hábito prejudicial.

Fazendo uma escolha consciente e um esforço consistente para mudar sua vida para melhor, você poderá chegar a níveis onde será mais fácil andar pelos novos caminhos do que voltar aos antigos.

Lembre-se, velhos hábitos não se formaram em apenas um dia, e eles não morrem facilmente. Persevere até que o novo estilo de vida se torne automático, e você tenha uma nova natureza. Através do poder de Deus podemos dizer com plena certeza: *Tudo posso nAquele que me fortalece. Filipenses 4:13.*

# Referências Bibliográficas

ALBERTI, Robert e EMMONS, Michael. Comportamento Assertivo: Um guia de auto-expressão. Belo Horizonte: Interlivros, 1978.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. DSM IV - TR Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais – Texto Revisado. Porto Alegre: Artes Médicas, 2002.

ATKINSON, R. et.al. Introdução à Psicologia, de Hilgard. 13 ed. Porto Alegre: Artmed, 2002.

BURRILL, Russell. Como reavivar a Igreja do Século XXI: O poder transformador dos pequenos grupos. Tatuí: Casa Publicadora Brasileira, 2005.

CABALLO, V. Manual de avaliação e Treinamento das Habilidades Sociais. São Paulo: Santos Editora, 2003.

CONTE, Fátima e BRANDÃO, Maria Zilah, orgs. Falo? Ou não Falo? Expressando sentimentos e comunicando idéias. Arapongas: Mecenaz, 2003.

CRABB, Larry. Conexão: O plano de Deus visando a cura emocional. São Paulo: Editora Mundo Cristão, 1999.

FOSTER, Vernon W., New Start, Idaho: Pacific Press Publishing Association, 1989.

FUENTES, José Angel. Como Desarrollar y Mejorar su Madurez Emocional. Apopka, Fl: A New Health Dimensions Publications, 1995c.

GANONG, William F., Fisiologia Médica, Trad. Demosthenes Orsini, 4ed. São Paulo: Atheneu, 1983.

GOLEMAN, Daniel. Inteligência Emocional: A teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente. Rio de Janeiro: Objetiva, 2001.

HEBER, David e BOWERMAN, Susan, Qual a cor de sua dieta? Conheça as sete cores da saúde. Trad. Ana Beatriz Rodrigues, Rio de Janeiro: Campus, 2001.

HOHNBERGER, Jim, Fuga para Deus, Trad. Delmar Freire, Tatuí: Casa Publicadora Brasileira, 2003.

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Disponível em: [www.ibge.gov.br](http://www.ibge.gov.br)

KAPLAN, Harold e SADOCK, Benjamin. Compêndio de Terapia de Grupo, 3ª ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 1996.

LIMA, Elias Oliveira, Sete Dias Para Começar a Viver. Tatuí, SP: Casa Publicadora Brasileira, 2005.

LUSKIN, Fred. O Poder do Perdão. São Paulo: Novo Paradigma, 2002.

MAHAN, Kathheleen L., Krause: Alimentos, nutrição e dietoterapia, 8ed. São Paulo: Roca, 1994.

MENDES, Ana Cristina Rodrigues e LIMA, Joseni França Oliveira Lima, Alimente-se Brincando, Salvador: Editora UNEB, 2002.



MS – Ministério da Saúde. Disponível em: [www.saude.gov.br](http://www.saude.gov.br)

ORNISH, Dean. Salvando o seu coração. Trad. Naumim Aizen, Eloísa Maria da Fonseca. Rio de Janeiro: Relume-Dumará, 1995.

PRETTE, Almir e PRETTE, Zilda. Habilidades Sociais Cristãs: Desafios para uma nova sociedade. Petrópolis, RJ: Editora Vozes, 2003.

ROTHFELD, Glenn S. e LeVERT, Suzanne, Medicina Natural para Doenças do Coração, São Paulo.: Editora Cultrix, 1997.

TOURNIER, Paul. Culpa e Graça: Uma análise do sentimento de culpa e o ensino do Evangelho. São Paulo: ABU, 1985.

WARREN, Rick, Uma vida com propósitos, São Paulo: Editora Vida, 2003.

WHITE, Ellen G. Ciência do Bom Viver. Tatuí: Casa Publicadora Brasileira, 1990.

WHITE, Ellen G. Conselhos Sobre o Regime Alimentar. Tatuí: Casa Publicadora Brasileira, 1989.

WHITE, Ellen G. Mente, Caráter e Personalidade, volumes I e II. Tatuí: Casa Publicadora Brasileira, 1989.

WHITE, Ellen G. Orientação da Criança. Tatuí: Casa Publicadora Brasileira, 1993.

WHITE, Ellen G. Temperança. Tatuí: Casa Publicadora Brasileira, 1990.





A page with two columns of horizontal lines for writing, set against a light blue background. The lines are evenly spaced and extend across most of the page's width.





Two columns of horizontal lines for writing, set against a light blue background. The lines are evenly spaced and extend across most of the page width.





Two columns of horizontal lines for writing, spanning most of the page.

# Salvo para ser *Santo*

Ser santo é buscar a Deus em primeiro lugar a cada dia para ser salvo o dia todo.



Participe desta Experiência de Salvação!



Procure o Líder de Mordomia Cristã da sua igreja e viva esta linda experiência de colocar Deus em primeiro lugar na sua vida a cada dia.





**Enriquecimento Espiritual**  
Todos Integrados para Salvar e Anunciar  
que a *Esperança é Jesus*

