

## A MENSAGEM DE SAÚDE



Sábado, 18 de Novembro.

**Leia para o estudo desta semana:** Romanos 12:1-2.

**Apartir do Título, e do estudo da semana, anote suas impressões sobre o que se trata a lição:**

**Pesquise:** em comentários bíblicos, livros denominacionais e de Ellen G. White sobre temas neste texto: Romanos 12:1-2.

*\* Estude a lição desta semana para se preparar para o Sábado, 25 de Novembro.*

## VIDA SAUDÁVEL E PLENA

The city of Loma Linda, na Califórnia, é conhecida como uma "zona azul", um lugar onde mais pessoas do que os normais vivem mais do que a média de setenta anos. Muitos Adventistas vivem nessa cidade, e é um exemplo comum quando dizemos que tendemos a viver cerca de sete anos a mais que a média e temos uma das taxas mais baixas de doenças relacionadas ao estilo de vida, como doenças cardiovasculares e diabetes.

Na época dos primeiros Adventistas, a prioridade era estabelecer a igreja, estudar as profecias de tempo bíblicas e proclamar o retorno de Jesus, não manter dietas saudáveis e estilos de vida. Mas havia alguns, como Joseph Bates, que pareciam perceber a importância de uma vida holística. Ele parou de beber álcool em 1821 e em 1827 ajudou a organizar uma das primeiras sociedades de temperança nos Estados Unidos. Ele também deixou de comer carne, manteiga, queijo e sobremesas ricas em favor de uma dieta baseada em vegetais. Suas escolhas dietéticas estavam muito à frente de seu tempo.

As práticas médicas padrão da época eram pouco melhores do que suposições. As pessoas geralmente não sabiam a causa da maioria das doenças, e muitos eram submetidos a tratamentos que reconhecemos hoje como prejudiciais. Assim como Deus fez com outras práticas, Ele conduziu fielmente Sua igreja a uma visão mais ampla e abrangente de como devemos tratar nossos corpos e nos ajudou a entender o porquê.

Nesta semana, exploraremos como o mandamento em Romanos de "oferecer seus corpos como sacrifício vivo" (12:1) está relacionado com a vida saudável tanto no corpo quanto na mente.

## ESTILO DE VIDA EQUILIBRADO

Romanos 12:1 faz um ponto importante de que nossos corpos precisam ser apresentados como um sacrifício santo e vivo a Deus - um ponto que os primeiros Adventistas começaram a entender ao longo de algumas décadas. Os crentes aceitaram a prática de abster-se de álcool e tabaco nas décadas de 1840 e 50, muito cedo na história oficial da igreja. Ninguém queria encontrar Cristo em estado de embriaguez, e o uso do tabaco era desencorajado tanto por razões de saúde quanto por uma administração financeira adequada. A década de 1850 viu alguns apelos gerais à saúde de Ellen White e pequenos grupos de crentes que haviam adotado alguma reforma de saúde, mas ainda não havia nada que abrangesse todo o movimento.

1863 foi um ano significativo para os Adventistas do Sábado. Eles haviam se estabelecido oficialmente como uma denominação no início do ano e, em junho, Ellen White teve uma visão de quarenta e cinco minutos sobre a reforma de saúde enquanto ela e seu marido estavam hospedados na casa Hillard em Otsego, Michigan. Como em visões anteriores, as informações que ela recebeu não eram inteiramente novas para o movimento, pois outros já haviam enfatizado os principais pontos. Ellen White viu que o tema da temperança era muito mais amplo do que simplesmente abandonar o álcool e incluía atividade física e alimentação saudável. Ela viu os benefícios do exercício regular, ar fresco, descanso, luz solar e água, e percebeu que uma dieta baseada em plantas é a mais benéfica.

Ellen White começou a compartilhar publicamente em acampamentos o que havia visto em visão, mas só um ano depois escreveu uma visão completa em um capítulo intitulado "Saúde" no quarto volume de Dons Espirituais (120-150). À medida que esses escritos eram compartilhados entre os crentes, era necessário diferenciar entre o que era simplesmente a melhor prática e o que era ordenado biblicamente.

Como nossa igreja é uma igreja global e a Bíblia é relevante para todos, os princípios fundamentais de um estilo de vida saudável transcendem a cultura e a localização geográfica. Embora a Igreja Adventista do Sétimo Dia hoje ensine que um estilo de vida vegetariano é o mais saudável, ela não exige que seus membros sejam vegetarianos. No entanto, instrui os crentes a seguir a diferenciação bíblica entre carnes limpas e imundas, estabelecida antes do Dilúvio e confirmada na lei mosaica.

## DEDICAÇÃO DE TODO O SER

Romanos 12:1 é um dos muitos lugares em suas escrituras onde Paulo enfatizou a ideia de que nossos corpos não nos pertencem. Ele convidou cada membro da igreja a responder às esmagadoras "misericórdias de Deus" apresentando seus corpos como um "sacrifício vivo" a Deus. Aqueles que estão em reverência ao amor de Deus ao apresentar Seu Filho como um sacrifício por nossos pecados são movidos a apresentar suas próprias vidas a Deus como um sacrifício vivo pronto para o serviço.

Deus não nos pede para fazer por Ele o que Ele não está disposto a fazer por nós. Deus deseja comprometimento total de nós - Ele quer que nós tragamos todo o nosso ser - corpo, mente e alma - a Ele. A saúde da mente e da alma depende em grande parte da condição do corpo. Vemos esse princípio em outros lugares nas escrituras de Paulo, quando ele se refere ao corpo como um "templo" (1 Coríntios 3:16; 6:19). Quando o templo do corpo está em mau estado, sua capacidade de serviço e adoração fica enfraquecida.

Satanás está bem ciente desse princípio e faz tudo o que pode para distorcê-lo para seu benefício e para nosso prejuízo. Uma das muitas filosofias que ele espalha para alcançar esse objetivo é algo assim: "É seu corpo, faça o que quiser com ele." A questão em questão se resume à propriedade e, em última instância, à origem: nós nos pertencemos ou Deus nos possui? Como tratamos nossos corpos demonstra o que realmente acreditamos sobre essa pergunta importante.

Nós pertencemos a Deus, primeiro porque Deus nos criou e segundo porque Ele nos redimiou do pecado. Com base em tudo o que Deus fez por nós e em toda a misericórdia que Ele nos mostrou, Paulo nos apela a ser um sacrifício vivo para nos apresentarmos vivos, com toda a nossa energia e poder dedicados ao serviço de Deus. Paulo chama esse serviço de razoável ou lógico precisamente por causa das misericórdias de Deus.

À medida que glorificamos a Deus em nossos corpos, experimentaremos as mesmas bênçãos físicas e mentais que Daniel e seus amigos desfrutaram em Daniel 1. Ao colocar Deus em primeiro lugar em sua dieta, Daniel e seus amigos fizeram escolhas que otimizaram sua saúde e lhes deram uma vantagem significativa sobre seus pares. Devido à disciplina estrita e temperança, eles eram fisicamente e intelectualmente inigualáveis. Deus está focado em todo o nosso ser. Ele quer que alcancemos o auge da saúde física, mental e emocional. Ter a melhor saúde em todas as áreas da vida nos permite ter um impacto maior na vida dos outros.

## **(Continuação do estudo de Segunda-feira)**

Fazer mudanças práticas em nossas vidas é o resultado natural de um avivamento espiritual. Todas as epístolas de Paulo incluem tanto ensino teológico quanto instruções práticas. Paulo escreveu Romanos como uma carta à igreja em Roma durante sua estadia de três meses na cidade de Corinto em sua terceira jornada missionária.

O livro ensina doutrinas amplas e abrangentes, como santificação pela fé, justificação pela fé e justiça pela fé. O capítulo 12 marca a transição de uma explicação teórica para uma aplicação prática na vida cotidiana do crente. Paulo está convencido de que a resposta lógica, após onze capítulos de aprendizado sobre a teologia da justiça pela fé, é que um crente ofereceria sua vida como um sacrifício de auto sacrifício e serviço.

## **(Continuação do estudo de Terça-feira)**

Assim como Daniel e seus amigos, nós também decidimos se nossas dietas se conformarão com este mundo ou serão transformadas por Deus. A Bíblia fala de três tipos de dietas: a ideal, a aceitável e a inaceitável. Deus deu a dieta ideal a Adão e Eva no Jardim do Éden, quando deu uma dieta baseada em plantas que até hoje promove a melhor saúde e a vida mais longa (Gênesis 1:29). Após o Dilúvio, Deus nos permitiu comer carnes limpas, mas proibiu o consumo de sangue e carnes imundas (Levítico 11; Deuteronômio 14:3-11). Essas categorias dietéticas do Antigo Testamento foram confirmadas pelo concílio de Jerusalém no livro de Atos ao decidir quais leis mosaicas os novos convertidos gentios ao cristianismo precisavam seguir (Atos 15:20, 29).

Para alguns, a dieta é uma questão mais sensível do que algumas questões teológicas, já que a forma como comemos é pessoal, cultural e habitual. O que fazemos com nossos corpos é uma escolha pessoal, mas devemos sempre lembrar que pertencemos a Deus e, portanto, devemos tratar nossos corpos como Sua possessão.

## Momento de Reflexão

▶ O que podemos aprender com o tempo que os primeiros Adventistas levaram para adotar essas novas práticas? Como o exemplo deles deve nos informar sobre como tratamos os outros que estão aprendendo sobre elas pela primeira vez?

▶ Quais podem ser alguns motivos errados para viver de maneira saudável? Como os benefícios para a saúde são enfraquecidos quando feitos pelos motivos errados?

▶ Como evitamos desenvolver um complexo de superioridade quando temos boa saúde?

▶ Como recusamos algo de maneira tática, humilde e amorosa quando decidimos não participar?

▶ Por que a mensagem de saúde deve estar intimamente ligada às mensagens dos três anjos?

## O FUNDAMENTO DA VIDA CRISTÃ

Romanos 12 nos diz como devemos responder ao amor de Deus fazendo mudanças em como vivemos nossas vidas. A reforma de saúde e as mudanças no estilo de vida muitas vezes são feitas a partir da mentalidade legalista de que podemos ganhar nossa salvação. Embora haja um benefício imediato em uma alimentação saudável, se o fizermos a partir de um lugar de legalismo, nossa saúde física melhora, mas nossa saúde espiritual sofre. Jesus está sempre interessado nas bases, pois são a parte mais importante de qualquer estrutura, e a base da vida cristã sempre volta à palavra "por quê". Isso se resume aos nossos motivos. Fazer a coisa certa pelas razões erradas sempre resulta em benefícios limitados.

O "porquê" por trás de viver de forma saudável é claramente declarado no versículo 1: "as misericórdias de Deus". Nenhum de nós merece a vida e só a temos graças ao sacrifício de Cristo. Essa simples verdade deve orientar nossas escolhas. Com muita frequência, porém, buscamos um estilo de vida saudável para viver mais tempo, nos sentirmos melhor, evitar doenças e nos divertirmos mais. Esses são bons motivos, mas devem ser motivações secundárias, não primárias. Jesus nos deu a vida e deu Sua vida por nós. Em resposta, Ele pede que entreguemos nossas vidas a Ele não apenas intelectualmente ou espiritualmente, mas também fisicamente. Ele nos ama e vive por nós, e Ele quer que retribuamos esse amor e compromisso.

Diante da vida de serviço que Jesus viveu por nós, nosso desejo mais elevado deve ser viver uma vida de serviço a Ele. Escolhemos levar vidas saudáveis para que possamos maximizar nosso serviço a Deus. Não queremos interromper o plano de Deus para nós porque estamos sofrendo com a má saúde devido a escolhas imprudentes e hábitos ruins. Boa saúde física deve nos capacitar a realizar uma missão mais voltada para os outros.

Algumas pessoas dizem que levar uma vida saudável nos torna egocêntricos e egotistas, mas se vivemos dessa maneira, nossa vida saudável se torna mais uma maldição do que uma bênção. Se uma vida saudável acrescenta dez anos às nossas vidas, que esses dez anos signifiquem mais dez anos abençoando outros e avançando na obra de Deus, em vez de mais dez anos nos servindo.

Viver de forma saudável não apenas potencialmente aumenta os anos de nosso serviço, mas também aumenta a qualidade do serviço que fazemos no presente. Nossas mentes ficam embaçadas quando nossos corpos estão letárgicos, e nos encontramos incapazes de executar nosso trabalho com a mesma habilidade. Pessoas que têm grandes responsabilidades no trabalho ou no ministério são tentadas a negligenciar a saúde para acompanhar sua pesada carga de trabalho. No entanto, quanto maiores são as responsabilidades que carregamos, mais importante é cuidar da nossa saúde, para que possamos fazer o melhor possível em nosso trabalho.

## O BRAÇO DIREITO

"Fui novamente mostrado que a reforma de saúde é um ramo importante do grande trabalho que visa preparar um povo para a vinda do Senhor. Ela está tão intimamente ligada com a mensagem do terceiro anjo quanto a mão está ligada ao corpo. A lei dos Dez Mandamentos tem sido negligenciada pelo homem, mas o Senhor não virá punir os transgressores dessa lei sem antes lhes enviar uma mensagem de advertência. O terceiro anjo proclama essa mensagem. Se os homens tivessem sido obedientes à lei dos Dez Mandamentos, vivendo de acordo com os princípios desses preceitos em suas vidas, a maldição das doenças que agora inundam o mundo não existiria...

A ignorância não é mais uma desculpa para a transgressão da lei. A luz brilha claramente, e ninguém precisa ser ignorante, pois o grande Deus em pessoa é o instrutor do homem. Todos estão vinculados pelas mais sagradas obrigações para com Deus, a fim de dar ouvidos à filosofia sábia e à experiência genuína que Ele agora lhes está dando em relação à reforma de saúde. Ele deseja que o grande tema da reforma de saúde seja debatido, e que a mente pública seja profundamente agitada para investigar, pois é impossível que homens e mulheres, com todos os seus hábitos pecaminosos, que destroem a saúde e enfraquecem o cérebro, possam discernir a verdade sagrada, através da qual devem ser santificados, refinados, elevados e preparados para a sociedade dos anjos celestiais no reino da glória...

O apóstolo Paulo exorta a igreja: 'Rogo-vos, pois, irmãos, pela compaixão de Deus, que apresenteis os vossos corpos como sacrifício vivo, santo e agradável a Deus, que é o vosso culto racional.' Assim, os homens podem tornar seus corpos profanos por indulgências pecaminosas. Se eles forem profanos, estarão desqualificados para serem adoradores espirituais e não serão dignos do céu. Se o homem acolher a luz que Deus, em Sua misericórdia, lhe dá sobre a reforma de saúde, ele pode ser santificado pela verdade e preparado para a imortalidade. Mas se ele negligenciar essa luz e viver em violação da lei natural, terá que pagar a penalidade." (Ellen White, "Conselhos sobre o Regime Alimentar e os Alimentos", 69, 70.)

"Ar puro, luz solar, sobriedade, repouso, exercício, dieta adequada, uso da água, confiança no poder divino - esses são os verdadeiros remédios. Cada pessoa deve ter conhecimento dos recursos terapêuticos da natureza e como aplicá-los." (Ellen White, "O Ministério da Cura", 127.)

"Qualquer coisa que enfraqueça a força física debilita a mente e a torna menos capaz de distinguir entre o certo e o errado. Tornamo-nos menos capazes de escolher o bem e temos menos força de vontade para fazer o que sabemos ser correto." (Ellen White, "Parábolas de Jesus", 346.)

"Entre a mente e o corpo, há uma relação misteriosa e maravilhosa. Eles reagem um sobre o outro. Manter o corpo em condição saudável, desenvolver sua força para que todas as partes da máquina viva possam agir harmoniosamente, deve ser o primeiro estudo de nossa vida. Negligenciar o corpo é negligenciar a mente. Não pode ser para a glória de Deus que Seus filhos tenham corpos doentes ou mentes atrofiadas."

# carta *Missionária*

## Caminho da Missão para a Espanha: Parte 2

Apenas cinco famílias estavam em casa quando homens armados desceram sobre um grupo de nove casas ocupadas por famílias pastorais adventistas do sétimo dia na Venezuela. Agitando armas, os atacantes forçaram as famílias a se abrigarem em uma única casa, onde separaram os homens, mulheres e crianças. A polícia chegou e cercou a casa, resultando em um impasse que terminou pacificamente dez horas depois, quando, às 3h da manhã, os criminosos fugiram para uma floresta atrás da casa.

As esposas e filhos das nove famílias pastorais foram realocadas após o ataque de 2016. Os pastores trabalharam sozinhos por vários meses, aguardando novas colocações. Alguns se mudaram para outros países para servir como pastores.

Luis Paiva, que havia servido como pastor por cerca de uma década, não sabia o que fazer. A vida já era difícil na economicamente volátil Venezuela antes do ataque. O dinheiro estava escasso e a comida era escassa. Por três anos, ele vinha lutando para pagar um empréstimo. Mas ele nem sequer conseguia acompanhar os juros e a dívida aumentou para US\$1.000.

O sequestro foi o ponto de ruptura para a esposa de Luis. A família de cinco pessoas não estava em casa na época do ataque. Mas sua esposa ficou traumatizada e não queria mais viver na Venezuela. Luis concordou que o país não era seguro, mas não se sentiu bem em deixar uma dívida não paga.

Luis orou por um sinal. Normalmente, ele não pedia sinais porque acreditava que Deus podia guiar sem eles. Mas ele não sabia mais o que fazer.

"Senhor, se Você realizar um milagre e me ajudar a pagar esta dívida, isso será um sinal para eu sair da Venezuela", ele orou.

Os criminosos haviam roubado coisas de todas as nove casas, incluindo a de Luis. Ser roubado não era incomum. A casa de Luis havia sido invadida muitas vezes ao longo do último ano, mas ele não havia feito nenhum pedido de seguro. Normalmente, os furtos eram pequenos demais para justificar uma reclamação. Mas após o último furto, os líderes da igreja ofereceram compensação por tudo o que foi roubado no último ano, se Luis conseguisse obter um boletim de ocorrência policial carimbado confirmando o último furto.

Nenhum dos outros pastores conseguiu obter o boletim de ocorrência policial. Mas Luis tinha amigos na força policial e conseguiu o documento.

Dois meses depois, a companhia de seguros depositou \$1.000 em sua conta bancária. Era a quantia exata necessária para pagar a dívida.

"Eu não me beneficieei desse dinheiro", disse Luis, que hoje é missionário na Espanha. "Mas eu entendi que Deus enviou o dinheiro para que eu pudesse pagar a dívida. Eu sabia que Deus também abençoaria o plano de deixar o país."

**Fornecido pelo Escritório da Conferência Geral da Missão Adventista, que usa as ofertas missionárias da Escola Sabatina para espalhar o evangelho em todo o mundo. Leia novas histórias diariamente em [www.AdventistMission.org](http://www.AdventistMission.org).**

Acreditamos que Deus aumentou o conhecimento de nosso mundo moderno e que Ele deseja que o usemos para Sua glória e proclamar Seu breve retorno! Precisamos da sua ajuda para continuar a disponibilizar a Lição da Escola Sabatina neste aplicativo. Temos os seguintes custos Firebase, hospedagem e outras despesas. Faça uma **doação** no nosso site [WWW.EscolaSabatina.net](http://WWW.EscolaSabatina.net)