

10 DIAS DE
ORAÇÃO
e 10 horas de jejum

PRIMEIRO DEUS



princípios divinos para uma saúde integral

**ORIENTAÇÕES PARA LÍDERES
E SERMONÁRIO**

ÍNDICE

**ORIENTAÇÕES
PARA LÍDERES** 3

SERMONÁRIO 38

DIA 1 | CRESCIMENTO INTEGRAL
*O crescimento integral
em meio à adversidade* 39

DIA 2 | SAÚDE E PRINCÍPIOS
O plano de Deus para você 46

DIA 3 | SAÚDE FÍSICA
O exemplo de Paulo 53

DIA 4 | SAÚDE EMOCIONAL
*O que é e como
administrar* 61

DIA 5 | SAÚDE ESPIRITUAL
*O paralítico de
Cafarnaum* 68

DIA 6 | SAÚDE FAMILIAR
*Sábios conselhos bíblicos
para sua família* 72

DIA 7 | SAÚDE SOCIAL
Pedido de Deus 80

DIA 8 | SAÚDE FINANCEIRA
*A liberdade da
dependência* 89

DIA 9 | SAÚDE MISSIONÁRIA
Nossa missão 97

DIA 9 | SAÚDE ETERNA
O símbolo de honra 103

ORIENTAÇÕES

PARA LÍDERES

VIDA PLENA

princípios divinos para a saúde integral

Seja bem-vindo(a) aos 10 Dias de Oração 2025!

A temática deste ano, focada na saúde física, mental e espiritual, reflete um dos pilares essenciais da Igreja Adventista, e todos os departamentos e membros da igreja são convidados a unir-se nesse movimento de reavivamento. Este é um momento especial em que toda a igreja, desde os líderes até cada ministério, se coloca de joelhos em oração, reconhecendo a importância da saúde integral em nossa caminhada cristã. A cada dia, somos chamados a buscar a plenitude nessas áreas, e, em unidade, fortalecer nossa comunhão com Deus, sabendo que o equilíbrio entre corpo, mente e espírito é a chave para uma vida cristã saudável e ativa.

Esse enfoque vem diretamente dos ensinamentos bíblicos e dos conselhos de Ellen White, que nos alerta sobre a importância de cuidar de todo o nosso ser. Em seu livro *Patriarcas e Profetas*, ela afirma: “A verdadeira religião leva o homem à harmonia com as leis de Deus — físicas, mentais e morais” (p. 442). É um chamado urgente para que reflitamos, como igreja unida, sobre como estamos cuidando de nosso corpo, mente e alma, e como isso impacta nossa missão de levar a mensagem adventista ao mundo.

O versículo “Amado, acima de tudo, faço votos por tua prosperidade e saúde, assim como é próspera a tua alma” (3 João 1:2) é um dos pilares deste programa. Ele nos lembra que a saúde física está profundamente conectada ao bem-estar espiritual e mental, e que essa conexão é algo que toda a igreja deve buscar e promover durante esses 10 Dias de Oração. Cada ministério, cada departamento, é um apoiador essencial nessa campanha, que começa com joelhos dobrados e corações rendidos a Deus.

Portanto, durante esses 10 dias, buscaremos, juntos, reavivar nossa fé e, também nossa saúde integral, com momentos de oração, estudo da Palavra e ações práticas, promovendo mudanças positivas em nossa vida pessoal e comunitária. Toda a igreja é chamada a unir esforços, promovendo a unidade entre os ministérios em torno desse propósito. Que cada líder, cada equipe, assuma esse compromisso e conduza seu departamento a participar ativamente dessa jornada de reavivamento.

O ano de 2025 será uma oportunidade única para refletirmos sobre o impacto que um estilo de vida saudável pode ter em nossa missão evangelística. Jesus, ao curar, pregava o Evangelho completo: corpo, mente e espírito restaurados. Devemos seguir esse exemplo, ajudando a nós mesmos e a outras pessoas a encontrarem saúde e paz por meio da mensagem adventista de saúde. E isso será feito por meio do envolvimento coletivo, onde cada departamento da igreja desempenha um papel crucial, unindo-se para impactar a igreja e a comunidade.

No conteúdo da revista deste ano, você encontrará orientações detalhadas sobre os princípios divinos de saúde integral que refletem o estilo adventista, e sugerimos que, com oração e reflexão pessoal, o documento seja lido e estudado em família e, também em grupos na igreja, durante as 10 horas de oração. Esse movimento trará um impacto profundo, tanto individual quanto coletivo, e fortalecerá os laços entre os membros e os departamentos da igreja.

Deus continua chamando cada um de nós para mudanças significativas. Ele deseja derramar bênçãos sobre as famílias, a igreja, a comunidade e o mundo, mas isso só será possível quando estivermos unidos em oração e ação. E você, como líder, está sendo chamado a liderar esse movimento em sua igreja em 2025! Esta é uma boa oportunidade de levar todos os departamentos a se engajarem na transformação espiritual e física que Deus deseja operar em nós.

Este guia traz orientações práticas e ideias para que o programa seja realizado em cada congregação, aproveitando ao máximo todos os

materiais e encontros. A participação de todos os ministérios é fundamental para que os membros sejam levados a uma experiência viva e transformadora. Anciãos, Mordomia, Ministério de Saúde, Ministério da Mulher, Ministério Pessoal, Ministérios Infantil e de Adolescentes, Recepção, Diáconos, Música, Comunicação e outros departamentos, todos são chamados a participar ativamente, unindo-se em oração e compromisso com essa causa. Que estejamos prontos, como igreja, a responder ao chamado de Deus, de joelhos dobrados e com corações abertos, buscando Vida Plena!

OBJETIVOS

1. **Buscar o reavivamento integral** – espiritual, físico e mental – por meio da oração e do estudo da revista 10 Dias de Oração, produzida com base na Bíblia e escritos do Espírito de Profecia.
2. **Com oração, reflexão e aplicação prática**, estudar sobre o estilo de vida adventista que promove a saúde física, mental e espiritual durante as 10 horas de oração, incentivando mudanças que melhorem o bem-estar integral.
3. **Orar e agir para alcançar pessoas** – adventistas ou não – promovendo princípios de saúde física, mental e espiritual, fortalecendo a conexão com Deus e com a mensagem adventista de saúde.

SOBRE O PROGRAMA

- **Tema:** Vida Plena – Princípios divinos para a saúde integral
- **Data:** de 13/2 a 22/2/2025

Sugestão – Verifique o direcionamento de sua união/campo:

- **Primeiro sábado (15/2):** 10 Horas de Jejum e Oração, atividades práticas e reflexão sobre a saúde integral.
- **Segundo sábado (22/2):** Dia “D” do Estudo Bíblico. Celebração missionária e convite para os cinco amigos de oração fazerem o curso: Jesus, restaurador da vida.

- **Domingos (16/2 e ou 23/2):** Ações de saúde com a igreja e a comunidade: Feiras de saúde, mexa-se pela vida (corridas e caminhadas), curso de culinária saudável, cozinha delivery, horta saudável, oficina de espiritualidade e saúde, oficina medida certa, curso como deixar de fumar, etc.

Clique aqui ou leia o QRCode abaixo

Revista de Saúde



MATERIAIS

- Música
- Vídeo promocional para os 10 Dias de Oração
- Vídeos dos 8 Remédios Naturais para as 10 Horas de Jejum e Oração
- Vídeos de apoio.
- Guia de orientações para líderes
- 10 sermões com seus respectivos PPTs
- Marca-página
- Camiseta
- Roda do estilo de vida para as 10 Horas de Jejum e Oração

Clique aqui ou leia o QRCode abaixo

Materiais dos 10 Dias



SUGESTÕES PARA OS LÍDERES ORGANIZAREM O PROGRAMA NA IGREJA

O primeiro passo é promover uma reunião entre os líderes para que juntos elaborem o planejamento do programa e distribuam as responsabilidades. Cada líder pode contribuir no planejamento, na organização e na coordenação das atividades, envolvendo diferentes ministérios.

Ancionato: coordenação do planejamento das iniciativas, calendário e ideias a serem aplicadas previamente e durante os 10 dias. Coordenação das programações, envolvendo outros departamentos.

Mordomia: distribuição das revistas para adultos (físicas ou digitais). Coordenação dos cultos na igreja à noite ou de madrugada, durante a semana de 13/2 a 22/2, caso a igreja opte por realizar assim.

Ministério de Saúde: colaborar com o Ancionato e demais departamentos, coordenando as ações de saúde para a igreja e a comunidade nos domingos 16 e 23/2.

Ministério da Mulher: coordenação do programa 10 Horas de Jejum e Oração e tudo o que envolve o primeiro sábado (15/2). Sugestões: câmara e/ou tenda de oração e refeição frugal.

Ministério Pessoal: elaboração da lista de interessados da Escola Bíblica Novo Tempo, dos membros afastados, dos visitantes cadastrados e amigos da igreja que serão o alvo missionário do projeto. Coordenação do programa do sábado (22/2), celebração missionária e Dia D, com a entrega de cursos bíblicos.

Escola Sabatina: preparar a programação do dia 13/2, junto ao Ministério da Mulher, iniciando as 10 horas de oração no momento da Escola Sabatina (sugestão de modelo proposto para esse programa no final deste guia). No programa do dia 22/2, as classes devem estar preparadas para receber as visitas.

Comunicação: dar todo suporte necessário aos departamentos para divulgação, convites e abordagem do tema dos 10 Dias de Oração nas redes sociais oficiais da igreja, bem como na comunicação interna da mesma, visando adesão e conhecimento geral sobre a programação.

Secretaria: levantamento e distribuição dos nomes de amigos afastados. Coordenação do programa do dia 22/2 em parceria com o MiPES, caso a igreja tenha optado pela realização do projeto Reencontro nesse período.

Ministério da Criança e Ministério do Adolescente: distribuição das revistas teen e infantil (físicas ou digitais). Acompanhamento e motivação da leitura ao longo da semana, desafio de orar por cinco amigos e compartilhamento de mensagens nas redes sociais. Contato durante a semana e oferta de estudo bíblico no final.

Ministério da Recepção: escala da equipe para todos os cultos que acontecerão na igreja ou on-line.

Diáconos e Diaconisas: apoio à equipe de Recepção e ao Ministério da Mulher no preparo da refeição com frutas e sucos no dia 22/2, no encerramento da programação das 10 Horas de Jejum e Oração.

Música: elaboração de escala de músicos para os programas da igreja, com louvor congregacional e músicas especiais. Escolha de hinos que combinem com os propósitos do programa.

Outros departamentos: desenvolvimento de iniciativas criativas que priorizem a realidade e as necessidades locais. Sugestões: uso de mídias digitais, programas de oração em espaços públicos, etc.

REVISTAS

Revista adulto: A dinâmica da revista traz uma sequência que apoia e direciona o estudo diário:

- Textos inspirados da Bíblia;
- Textos do Espírito de Profecia;

- Aplicação para a vida;
- Hora de orar com direcionamento para o momento particular de oração;
- Motivos de oração do dia;
- Dica de atividade missionária para cada dia.

Revista teen: A revista Você Saudável aborda o tema de maneira interativa e com linguagem e design voltados para o público adolescente.

Revista infantil: A revista Cheio de Vida contém textos voltados para crianças, adesivos e atividades que incentivam a leitura. A edição 2025 tem dois modelos, contemplando crianças alfabetizadas, bem como as não-alfabetizadas.

PROGRAMA

O programa dos 10 Dias de Oração pode acontecer na igreja, com a realização de cultos de madrugada ou à noite. Para as igrejas que optarem por essa estratégia, foram preparados dez sermões com os respectivos PPTs (disponíveis após o momento de orientações deste guia).

As 10 Horas de Jejum e Oração são coordenadas pelo Ministério da Mulher, com a participação de todos os departamentos. Para esse sábado, podem ser organizadas tendas de oração para a comunidade, câmaras de oração para a igreja, chamadas ou mensagens para os cinco amigos que foram escolhidos para intercessão e um jejum frugal dedicado aos idosos ou às pessoas com necessidades especiais. Este guia traz uma sugestão para a programação nas próximas páginas.

Para o Dia D do Estudo Bíblico (22 de fevereiro), deve ser organizada uma celebração missionária, para a qual os interessados ou membros afastados devem ser convidados. Se for no sábado pela manhã, o programa deve ser especial desde a recepção, programação articulada com a Escola Sabatina, uma música especial e um sermão inspirador. O efeito é ainda melhor se a igreja organizar um almoço para os convidados ou

incentivar que os membros levem os convidados para almoçar em casa. O programa para os interessados também pode acontecer na parte da tarde. Aproveite este dia para desafiar os membros a oferecerem estudos bíblicos já pensando na Semana Santa.

SÁBADO 15/02/2025 (*Propostas externas*)

AÇÕES NA VIZINHANÇA: Caso não realizem a Santa Ceia, essa é uma das atividades propostas para este momento. Promova ações de evangelismo de amizade na vizinhança da igreja (na rua, em frente à igreja, alguma praça que seja próxima). Tipos de atividades missionárias: drive-thru de oração, grande coro na rua da igreja, entrega do livro missionário, entrega de pão caseiro para os vizinhos da igreja (embalado e com um cartão especial oferecendo amizade ou convite para ir à igreja), feira de saúde (avaliação da pressão arterial, glicose, teste dos oito remédios naturais, bioimpedância), brincadeiras com as crianças, apresentação de fanfarra com atividades do clube de desbravadores e aventureiros para as crianças da comunidade etc. Caso realizem ações na vizinhança, após o término das atividades, todos os envolvidos voltam à igreja para o encerramento das 10 horas e confraternização com degustação de um lanche saudável.

VISITAS MISSIONÁRIAS: É uma estratégia que pode ser realizada no sábado à tarde. Ações de oração em favor dos necessitados em hospitais, asilos e comunidades carentes.

CAMINHADA DE ORAÇÃO: A caminhada de oração é uma estratégia que pode ser adotada para a manhã de sábado, bem como para a tarde de sábado. Com a temática de saúde sendo o foco da campanha de oração em 2025, nada melhor do que colocar o tema em prática nas 10 Horas de Jejum e Oração. Essa caminhada pode ser feita nos arredores do bairro, com paradas estratégicas de oração. Nessas paradas, sugerimos orar pelos moradores de determinada rua, pela saúde deles, e para que eles possam sentir em seus corações o desejo de conhecerem mais ao Senhor. Sendo essa estratégia adotada na manhã de sábado, é indis-

pensável que não comprometa o momento da Escola Sabatina - pode ser reduzida, mas não deve ser omitida.

SÁBADO NO CAMPO: Se houver condições das 10 Horas de Jejum e Oração serem fora da igreja, em um local externo, como uma chácara ou parque, essa é uma boa opção para essa data especial, do dia 15/2. Aproveitando a temática de vida saudável, além da programação proposta, os membros podem ter momentos para contemplar os remédios da natureza, como luz solar, ar puro e exercício físico, através de momentos de alongamento em grupo.

DOMINGOS COM MAIS VIDA E SAÚDE

Os domingos são boas oportunidades para trabalhar a temática dos 10 dias de forma prática, com ações voltadas tanto para o público interno, como para a comunidade. Abaixo, seguem algumas sugestões que podem ser trabalhadas como ações extras e especiais na sua igreja em ocasião dos 10 Dias de Oração, bem como ao longo do ano. Esse resumo de ações foi retirado e adaptado da Revista de Saúde 2025, da União Sudeste Brasileira, escrita por Marcela Borges e Michele Vasconcelos.

FEIRAS DE SAÚDE: A feira de saúde é uma ação fundamental do Ministério da Saúde, proporcionando uma experiência interativa que visa promover a conscientização sobre práticas saudáveis. Realizada em espaços públicos, a feira oferece diversas estações temáticas, cada uma abordando aspectos essenciais para o bem-estar, conhecidos como os oito remédios naturais: nutrição, atividade física, hidratação, luz solar, ar puro, descanso, temperança e confiança. O objetivo dessa feira é ensinar os participantes a adotarem hábitos saudáveis, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida e o fortalecimento da saúde física e mental. Com foco na educação preventiva, a atividade busca capacitar os participantes a entenderem e aplicarem esses princípios no dia a dia, promovendo uma abordagem holística para o cuidado com o corpo e a mente. A iniciativa é uma excelente oportunidade para sensibilizar a comunidade sobre hábitos saudáveis e seu impacto duradouro na saúde.

MEXA-SE PELA VIDA (corridas e caminhadas): O programa “Mexa-se pela Vida” tem como objetivo incentivar a prática regular de atividade física, promovendo uma vida saudável e ativa para pessoas de todas as idades e condições físicas. Ele oferece orientações práticas e atividades acessíveis, abordando os benefícios do exercício para a saúde cardiovascular, o fortalecimento muscular e o bem-estar mental. Além disso, o programa sugere exercícios simples, como caminhadas e alongamentos, e fornece dicas para ajudar os participantes a manter a motivação e integrar a atividade física de forma contínua em sua rotina diária.

CURSO DE CULINÁRIA SAUDÁVEL: A prática da culinária saudável é essencial para promover uma vida equilibrada e hábitos que favoreçam a saúde física e espiritual. As oficinas de culinária saudável ensinam receitas nutritivas e simples, utilizando ingredientes naturais e de fácil acesso, além de técnicas práticas para preparar alimentos de forma rápida e saborosa. O foco está na educação sobre uma alimentação equilibrada, destacando a importância de incluir frutas, verduras, cereais integrais e leguminosas na dieta. As aulas oferecem um ambiente de aprendizado interativo, permitindo aos participantes compartilhar experiências e, ao final, degustar as receitas preparadas.

COZINHA DELIVERY: O “Culinária Delivery” é um projeto criado para ajudar os participantes a aprenderem a preparar e entregar refeições saudáveis, oferecendo uma opção prática de alimentação equilibrada, especialmente para aqueles que têm pouco tempo ou conhecimento para cozinhar. O material inclui receitas nutritivas e acessíveis, com foco em uma dieta balanceada, além de dicas sobre como preparar, embalar e garantir que as refeições cheguem frescas e com qualidade. Além de promover a saúde, o projeto também visa ser uma ferramenta missionária, permitindo que o Ministério da Saúde se conecte com a comunidade e compartilhe os princípios adventistas de bem-estar de maneira prática.

HORTA SAUDÁVEL: A oficina “Horta Saudável” visa incentivar o cultivo de alimentos de forma prática e sustentável, destacando os benefícios

de uma horta caseira para a saúde, o meio ambiente e a economia. O projeto ensina técnicas de plantio e cuidados com as plantas, desde a escolha das sementes até a manutenção das hortas, além de promover o consumo de alimentos frescos e naturais, livres de agrotóxicos. Também aborda a sustentabilidade, incentivando o uso responsável dos recursos naturais e o reaproveitamento de resíduos orgânicos. A oficina reforça a conexão espiritual, destacando o cuidado com a terra como uma forma de zelar pelo corpo e pela alma.

OFICINA DE ESPIRITUALIDADE E SAÚDE: A oficina de espiritualidade e saúde promove a integração entre o cuidado físico e o desenvolvimento espiritual, enfatizando a importância de uma vida equilibrada que inclua mente, corpo e espírito. Ela aborda a conexão entre saúde e espiritualidade, destacando como o relacionamento com Deus pode fortalecer a saúde mental e emocional, trazendo paz e propósito. A oficina oferece práticas espirituais saudáveis, como oração, meditação e estudo bíblico, para reduzir o estresse e cultivar uma vida espiritual ativa, além de incentivar o cuidado do corpo como um ato de adoração a Deus. Também apoia a mudança de hábitos, sugerindo como adotar um estilo de vida mais saudável em harmonia com a fé.

OFICINA MEDIDA CERTA: A oficina Medida Certa foi criada para ajudar os participantes a entenderem a importância de manter um peso saudável e equilibrado, promovendo o bem-estar físico e mental. A oficina oferece uma abordagem prática e educativa, começando com uma avaliação de saúde individual, que inclui medições como IMC e circunferência abdominal. Os participantes recebem orientações sobre alimentação saudável, dicas para adotar uma dieta equilibrada, e são incentivados a incorporar atividades físicas adequadas às suas necessidades. Além disso, a oficina proporciona acompanhamento contínuo, garantindo motivação e suporte para alcançar e manter um peso saudável de forma sustentável.

CURSO COMO DEIXAR DE FUMAR: Cursos de “Como Deixar de Fumar”, visam promover a saúde e o bem-estar dos participantes, com base em princípios de cuidado integral do corpo e da mente. Esses cursos oferecem apoio e orientação para aqueles que desejam abandonar o vício do tabaco, utilizando abordagens que incluem aconselhamento, estratégias de enfrentamento e mudanças de estilo de vida. Além disso, os programas enfatizam a importância de uma vida equilibrada e livre de substâncias prejudiciais, alinhando-se aos valores da igreja sobre a preservação da saúde como um ato de respeito ao corpo, considerado templo do Espírito Santo. Com o foco no apoio contínuo e na motivação, a Igreja Adventista busca oferecer não apenas um método para deixar de fumar, mas também uma transformação duradoura para uma vida mais saudável e plena.

10 HORAS DE ORAÇÃO E JEJUM

- Vídeos e testemunhos de apoio;
- Rodas de conversa e discussão: em dois momentos da tarde, formar grupos de 4 a 7 pessoas para a leitura do texto de cada tema sugerido. Promova um diálogo com o grupo sobre o assunto, incentivando-os a compartilhar o que mais chamou sua atenção ou a relatar alguma experiência pessoal relacionada ao tema abordado. Veja as sugestões no programa abaixo;
- Câmara e/ou tenda de oração;
- Ceia do Senhor;
- Ações externas: oração em favor dos necessitados em asilos ou hospitais, drive-thru de oração, grande coro na rua da igreja, entrega do livro missionário, entrega de pão caseiro para os vizinhos da igreja, feira de saúde, etc.;
- Confraternização com alimentos saudáveis.

PROGRAMA SUGESTIVO PARA AS 10 HORAS DE ORAÇÃO E JEJUM

Em 2025, a temática da saúde no programa dos 10 Dias de Oração nos trouxe à mente a proposta de um programa dinâmico e externo. Portanto, sugerimos, abaixo, um modelo de programação para quem está limitado ao espaço da igreja, mas também, abaixo dele, sugestões de mobilizações externas que podem ser adaptadas para o período da manhã ou tarde. Nessa situação, é importante que a igreja se programe com antecedência, escolha locais seguros, lembrando da importância da acessibilidade para todos os públicos, e que realize o seguro de atividade externa de todos os participantes.

SÁBADO 15/2/2025 (*Proposta interna*)

- Recepção acolhedora

Ambiente decorado com tema de saúde, pode ser entregue uma garrafa de água com o lembrete para hidratação adequada durante o jejum e o verso bíblico: “Mas aquele que beber da água que eu lhe der nunca terá sede” (João 4:14).

8h – Boas-vindas – **Anexo 1**

- Oração inicial – Invocação da presença de Deus
- 8h05 – Vídeo máquina humana documentário NT
- 8h10 – Momento de louvor – escolher hinos que falem sobre vida, saúde, transformação e cuidado de Deus (HA: 347, 362, 271, 378)
- 8h20 – Reflexão espiritual (**Saúde física e integral**)

Tema: “Cuidando do Templo do Espírito Santo” apresentação da saúde física e sua relação com a espiritualidade. Texto-base: 1 Coríntios 6:19-20. **Anexo 2**

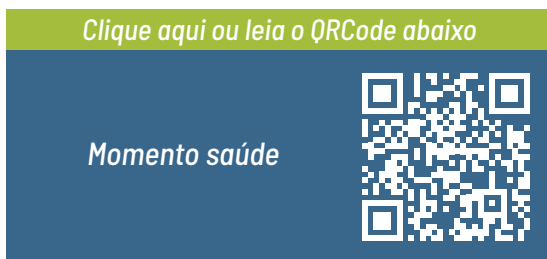
- 8h40 – Vídeo oito remédios naturais – **Luz solar (@querovidaesaúde)**
- 8h42 – Momento de oração em duplas (fundo musical) **Anexo 3**

Motivo de oração: Desenvolvimento de hábitos saudáveis.

- 8h52 – Vídeo oito remédios naturais – **Descanso (@querovidaesaúde)**
- 8h54 – Mensagem musical
- Oração
- 9h – Escola Sabatina (**Saúde missionária**)
- 10h10 – Momento de oração individual (fundo musical) **Anexo 4**

Motivo de oração: Reavivamento e reforma pessoal.

- 10h20 – Momento da comunicação
- Culto divino (**Saúde espiritual**)
- 10h25 – Momento saúde – alimentação saudável (**Saúde física**)



- 10h30 – Momento de louvor
- 10:40 – Dízimos e ofertas (**Saúde financeira**) **Anexo 5**
- 10:50 – Adoração infantil (**Saúde familiar**)
- 10:57 – Momento da oração intercessora (**Saúde missionária e espiritual**)

Sugestão: Passar um vídeo de testemunho ou ter um testemunho pessoal de alguém da igreja que foi alcançado pela oração intercessora – **Anexo 6**

Motivo de oração: Orar pelos 5 amigos escolhidos no projeto de oração intercessora.

- 11h05 – Mensagem musical
- 11h10 – Sermão: “Vida plena – saúde física” Dr. Rogério Gusmão
- Oração final **(Saúde espiritual)**

Intercessão por transformação espiritual na vida dos participantes nos 10 dias de oração e pelos 5 amigos escolhidos no projeto de oração intercessora.

- 12h – Almoço: sucos naturais sem açúcar (detox), água de coco e frutas (para aqueles que estão fazendo jejum parcial)

Tarde

- 13h15– Louvor congregacional
- Oração
- 13h25 – Vídeo Máquina Humana Documentário
- 13h30 – Testemunho de transformação **(Saúde integral)**

Compartilhamento das experiências de uma vida transformada através da fé.

- 13h40 – Momento de oração em família – fundo musical **(Saúde familiar)**

Os membros da mesma família irão orar juntos após refletir nos textos e nas perguntas (pessoas sozinhas podem orar com outra família ou com outra pessoa que também está sozinha).

Motivo de oração: Para entendermos o nosso papel no lar como uma missão de vida. **Anexo 7**

- 13h50 – Vídeo oito remédios naturais – **Água - (@querovidaesaúde)**
- 13h52 – Call Center **(Saúde social e missionária)**

Ligar ou enviar mensagens aos 5 amigos escolhidos no projeto de oração intercessora – familiares, membros afastados ou vizinhos – informando que está orando por eles e está à disposição para ajudar em alguma questão pessoal.

Sugestão: Envie o livro missionário do ano em PDF para o seu amigo de oração.



- 14h10 – Momento de explicação dos desafios missionários diários dos 10 Dias de Oração
- 14h20 – Vídeo oito remédios naturais – **Exercício físico (@querovidaesaúde)**
- 14h22 – Alongamento (**Saúde física**) – Sessão de alongamento promovendo movimento e cuidado com o corpo. Convidar um professor de Educação Física ou fisioterapeuta para dirigir esse momento.
- 14h30 – Roda de conversa e discussão – Superando a depressão (**Saúde emocional**) **Anexo 8**
- 14h55 – Oração em duplas – fundo musical (**Saúde emocional**) **Anexo 9**

Motivo de oração: Poder de Deus para vencer a vontade humana e cura das emoções.

- 15h00 – Vídeo oito remédios naturais – **Ar puro (@querovidaesaúde)**
- 15h02 – Técnica de relaxamento com respiração profunda. Convidar um professor de Educação Física, fisioterapeuta ou alguém da área de saúde para dirigir esse momento (**Saúde emocional**) **Anexo 10**
- 15h10 – Mensagem musical

- 15h15 – Testemunho de transformação **(Saúde integral)** – Compartilhamento das experiências de uma vida transformada através da fé
- 15h25 – Vídeo oito remédios naturais – **Temperança (@querovidaesaúde)**
- 15h27 – Teste roda do estilo de vida e compromisso pessoal **(Saúde integral)**

Responder individualmente o teste de 0 a 10 conforme prática e cada item do estilo de vida. Zero para mais longe do ideal e 10 para o mais próximo do ideal. Ao final ligue os pontos e veja o formato da sua roda. Fazer o compromisso pessoal de mudança. **Anexo 11**

- 15h40 – Momento de oração individual – fundo musical **(Saúde espiritual) Anexo 12**
- 15h45 – Roda de discussão: Propósito **(Saúde missionária) Anexo 13**
- 16h05 – 2 louvores congregacionais (403 Renova e 585 Vem Espírito Santo)
- 16h10 – Vídeo oito remédios naturais – **Confiança em Deus (@querovidaesaúde)**
- 16h12 – Oração por um líder **(Saúde espiritual)**

Motivo de oração: Por cada área discutida, pedindo cura e fortalecimento.

- 16h20 – Ceia do Senhor **(Saúde eterna)** ou *Ação na vizinhança – veja abaixo **(Saúde social e missionária)**
- 18h – Encerramento das *10 Horas de Jejum e Oração*.

Clique aqui ou leia o QRCode abaixo

*Oferecer uma degustação
de pratos saudáveis e dar
de lembrança as receitas*



ANEXOS

Anexo 1: Boas-vindas — *Texto sugestivo*

Introdução à importância da saúde integral e a conexão com a espiritualidade

A saúde integral conforme a filosofia da Igreja Adventista do Sétimo Dia reflete a crença de que o ser humano é composto de corpo, mente e espírito. Essa visão holística enfatiza que cada uma dessas dimensões está interligada e que a saúde plena não se resume apenas à ausência de doenças, mas envolve um estado de bem-estar físico, mental e espiritual.

A Bíblia nos ensina que nosso corpo é o templo do Espírito Santo (1 Coríntios 6:19-20), o que nos convida a cuidar de nossa saúde como um ato de adoração a Deus. Esse cuidado não é apenas uma responsabilidade pessoal, mas um testemunho de nossa fé e compromisso com os princípios divinos.

O estilo de vida saudável, que inclui uma alimentação balanceada, exercícios físicos regulares, descanso adequado e um ambiente emocional e espiritual positivo, contribui para o fortalecimento da fé. Quando estamos com boa saúde, somos capazes de cumprir nossa missão espiritual e de servir aos outros. Além disso, a prática da oração, a meditação na Palavra de Deus e a comunhão com os irmãos proporcionam um suporte emocional e espiritual que complementa nossos esforços para manter a saúde física.

Neste contexto, a saúde integral não é apenas um objetivo pessoal, mas uma expressão de nossa identidade como filhos de Deus. Ao buscarmos viver de forma equilibrada e saudável, estamos nos preparando para uma vida abundante, refletindo o amor e a luz de Cristo em tudo o que fazemos. A conexão entre saúde e espiritualidade é, portanto,

fundamental para o desenvolvimento de uma vida que glorifica a Deus e serve aos outros.

Anexo 2: Reflexão espiritual – *Cuidando do templo do Espírito Santo*

1 Coríntios 6:19-20

Introdução:

Imaginem um carro novo. Todo carro vem com um manual de instruções do fabricante, que nos ensina como cuidar dele para garantir um desempenho ideal. Esse manual contém orientações sobre a manutenção, o tipo de combustível a ser usado, e os cuidados que devemos ter para prolongar a vida útil do veículo. Se ignorarmos essas instruções, o carro pode falhar, não funcionar corretamente ou até mesmo sofrer danos irreparáveis.

Da mesma forma, nós, como seres criados por Deus, somos como uma máquina divina. Ele é o nosso Criador e Fabricante, e nos deixou um manual - a Bíblia. Nesse manual, encontramos orientações sobre como viver de forma saudável e glorificar a Ele com o nosso corpo de maneira integral.

1. O corpo como templo:

Em 1 Coríntios 6:19-20, Paulo nos ensina que nosso corpo é o templo do Espírito Santo. Isso significa que cada parte de nós é preciosa e deve ser cuidada com zelo. Assim como um motorista cuida de seu carro, nós devemos cuidar de nossos corpos. Essa responsabilidade não é apenas física, mas também mental e espiritual.

Logo, cuidar do nosso corpo é uma forma de glorificar a Deus. Ao seguirmos as orientações da Bíblia, estamos respeitando o templo que Ele nos confiou. Nossas escolhas diárias em relação à saúde impactam não apenas nossa vida física, mas também nossa capacidade de servir aos outros e testemunhar sobre o amor de Deus. Criados à imagem e semelhança de Deus, temos o privilégio e a responsabilidade de cuidar bem do nosso corpo, Sua morada.

3. A importância dos cuidados:

Assim como um carro precisa de manutenção regular, nós também precisamos de cuidados constantes. Aqui estão algumas áreas essenciais em que podemos aplicar os princípios do nosso “manual”:

- a. Alimentação:** a Bíblia nos fala sobre a importância de nos alimentarmos de maneira saudável. Em Gênesis 1:29, Deus nos dá diretrizes sobre o que comer. Uma dieta equilibrada, com hidratação constante, não só sustenta nosso corpo, mas também nos mantém alerta, com força e energia para cumprir a obra de Deus.
- b. Exercício:** o exercício físico ao ar livre, aproveitando dos benefícios do sol e do ar puro, é essencial para manter nosso corpo em bom funcionamento. Em 1 Timóteo 4:8, Paulo nos lembra que o exercício físico é proveitoso. Quando nos exercitamos, não apenas melhoramos nossa saúde, mas também liberamos estresse, melhoramos nossa conexão com Deus e nos preparamos para servir melhor aos outros.
- c. Descanso:** o descanso é um princípio que Deus estabeleceu desde a Criação. Em Gênesis 2:2-3, vemos que Deus descansou no sétimo dia. O descanso é vital para a recuperação e renovação do corpo e da mente. Precisamos encontrar momentos de tranquilidade para nos reconectar com Deus e com nós mesmos diante de um modo de vida estressante que a maioria de nós leva.

3. Reavivamento e reforma

Os processos de reavivamento e reforma são dois lados da mesma moeda. Muito se fala em reavivamento espiritual, mas poucos percebem que ele deve vir acompanhado de uma reforma em nosso estilo de vida.

O reavivamento nunca virá enquanto o desejarmos desassociado da reforma. Muitos se deliciam com a teoria do reavivamento, mas não estão dispostos a enfrentar o desconforto da prática. Jesus nos chamou para uma vida de transformação. Em Romanos 12:1-2, Paulo nos exorta:

“Rogo-vos, pois, irmãos, pela compaixão de Deus, que apresenteis os vossos corpos como um sacrifício vivo, santo e agradável a Deus, que é o vosso culto racional. E não vos conformeis com este mundo, mas transformai-vos pela renovação da vossa mente, para que experimenteis qual seja a boa, agradável e perfeita vontade de Deus”. Nossa saúde física é parte integral dessa renovação, e sem ela, nossa mente não pode estar plenamente sintonizada com Deus.

4. A reforma da saúde

Devemos entender que a reforma da saúde não é apenas uma questão de bem-estar físico, mas de santificação. Deus deseja que nosso espírito, alma e corpo sejam preservados íntegros até a vinda de Jesus. Em 1 Tessalonicenses 5:23, Paulo escreve: “E o mesmo Deus da paz vos santifique em tudo; e todo o vosso espírito, e alma, e corpo, sejam plenamente conservados irrepreensíveis para a vinda de nosso Senhor Jesus Cristo”.

A santificação é um processo que envolve todas as áreas de nossa vida, e o cuidado com o corpo é parte essencial desse processo. Quando cuidamos do nosso corpo, estamos adorando a Deus e nos preparando para estar na presença Dele. Através da prática dos oito remédios naturais, estamos nos alinhando com o plano de Deus para uma vida abundante e nos preparando para os desafios espirituais do tempo do fim.

Conclusão:

Assim como um carro que é bem cuidado proporciona viagens seguras e agradáveis, um corpo saudável nos capacita a viver plenamente para Deus. Que possamos, a partir de hoje, enxergar nossa saúde física como um ato de adoração e um testemunho de amor ao nosso Criador.

Deus nos chama a viver uma vida plena em todos os aspectos. Desde a Criação, Ele nos deu os meios para isso através dos oito remédios naturais, mas cabe a cada um de nós tomarmos a decisão de aplicá-los em nossa vida. Afinal, apenas cada pessoa pode fazer isso por si mesma.

Peça a Deus que lhe dê força e sabedoria para implementar essas mudanças em sua vida. Lembre-se de que a reforma começa com você, e os frutos dessa escolha serão visíveis em todas as áreas da sua vida, incluindo sua caminhada espiritual rumo ao Reino dos Céus. Que Deus nos ajude a sermos fiéis em cuidar do templo que Ele nos confiou!

Oração:

Vamos orar, pedindo a Deus que nos ajude a cuidar de nossos corpos e a seguir as orientações do Seu manual. Que Ele nos conceda sabedoria e força para fazer escolhas saudáveis e glorificá-Lo em tudo que fazemos. Amém.

Anexo 3: Cartão do momento de oração em duplas

Motivo de oração: Desenvolvimento de hábitos saudáveis

“Muitos vivem em violação das leis da saúde, ignorando a relação que têm para com sua saúde os hábitos de comer, beber e trabalhar. Não despertam para reconhecer sua real condição, até que a natureza protesta contra os abusos que sofre, por meio de dores e incômodos do organismo. Se, mesmo então, os sofrendores tão só comessem a obra da maneira certa, recorrendo aos meios simples que negligenciaram - o emprego de água e o regime apropriado - a natureza teria exatamente o auxílio que requer, e que devia ter recebido muito tempo antes. Se for seguido esse procedimento, o doente em geral se recuperará sem se debilitar” (*Conselhos sobre o Regime Alimentar*, p. 304).

“Os homens precisam saber que as bênçãos da obediência, em sua plenitude eles só podem fruir à medida que receberem a graça de Cristo. É Sua graça que dá ao homem poder para obedecer às leis de Deus. É isso que o habilita a quebrar as cadeias do mau hábito. Esse é o único poder que pode colocá-lo e conservá-lo firme no caminho do direito” (*A Ciência do Bom Viver*, p. 115).

Reflexão pessoal:

- **Minhas motivações**

O que me leva a querer mudar meu estilo de vida? São questões de saúde, bem-estar, espiritualidade ou outro fator?

- **Minha alimentação**

Estou fazendo escolhas alimentares que promovem a saúde? Que mudanças posso implementar para melhorar minha dieta?

- **Minha prática de exercício regular**

Qual é a frequência e o tipo de atividade física que pratico? Estou satisfeito com isso, ou preciso incluir mais exercícios à minha rotina?

- **Atento ao meu corpo**

Estou ouvindo os sinais que meu corpo me dá? Que hábitos posso adotar para cuidar melhor da minha saúde física?

- **Minhas prioridades**

Minhas atividades diárias estão alinhadas com o que considero importante? Estou dedicando tempo suficiente para o que realmente importa?

Anexo 4: Cartão do momento de oração individual

Motivo de oração: Por reavivamento e reforma pessoal. Ore para que Deus lhe mostre a necessidade de buscá-Lo por meio da comunhão diária e para que você tenha disposição em praticar o estilo de vida adventista.

“O mesmo Deus da paz os santifique em tudo. E que o espírito, a alma e o corpo de vocês sejam conservados íntegros e irrepreensíveis na vinda de nosso Senhor Jesus Cristo” (1Ts 5:23).

“Esse é o resultado da obra do Espírito de Deus. Não há prova de genuíno arrependimento a menos que ele opere reforma na vida. Se restitui o penhor, devolve o que tinha roubado, confessa os pecados e ama a Deus e seus semelhantes, o pecador pode estar certo de que encontrou paz com

Deus. Foram esses os efeitos que, em anos anteriores, se seguiram às ocasiões de reavivamento espiritual. Julgados pelos seus frutos, sabia-se que eram abençoados por Deus para a salvação dos homens e para reerguimento da humanidade” (*Reavivamento e seus Resultados*, p. 3).

Anexo 5: Provai e Vede

Anexo 6: Vídeo do testemunho sugestivo para o lançamento do Projeto de Oração Intercessora

Motivo de oração: Orar pelos 5 amigos escolhidos no projeto de oração intercessora.

Cada membro irá escolher o nome de cinco amigos para orar por eles nos próximos meses e oferecer estudo bíblico - membros afastados, alunos da escola bíblica, amigos cadastrados na recepção, amigos da igreja, vizinhos da igreja, vizinhos e familiares. (Utilizar o marca-página sugerido para escrever os nomes dos amigos). Este momento será realizado em grupos - os líderes de cada departamento irão dirigir a oração junto com as pessoas da sua área (líder do MM com as mulheres, líder JA com jovens, líder DBV com os desbravadores, líder MC com as crianças, líder do diaconato com os diáconos, etc.).

Anexo 7: Cartão do momento de oração

Motivo de oração: Para entendermos o nosso papel no lar como uma missão de vida.

“O lar em que os membros são polidos, cristãos corteses, exerce vasta influência para o bem. Outras famílias notarão os resultados conseguidos por um lar assim, e seguirão o exemplo dado, guardando por sua vez o lar contra as influências satânicas. Os anjos de Deus visitarão com frequência o lar em que a vontade de Deus domina. Sob o poder da graça divina esse lar se torna um lugar refrigerante para os enfraquecidos, fatigados peregrinos. Mediante vigilância no dominar-se, impede-se que o próprio eu se afirme. Formam-se hábitos corretos. Há cuidadoso reconhecimento dos direitos alheios. A fé que opera por

amor e purifica a alma serve de leme, presidindo a toda a família. Sob a santificada influência de tal lar, o princípio da fraternidade estabelecido na Palavra de Deus é mais amplamente reconhecido e obedecido” (*O Lar Adventista*, p. 31).

Obediência às leis da natureza: saúde e felicidade

“Devemos ensinar aos nossos filhos que podem ser sábios quanto ao seu próprio organismo físico. Por meio de paciente instrução, eles podem, numa idade precoce, ser levados a compreender que devem obedecer às leis de seu ser, se quiserem estar livres da dor e da enfermidade. Devem compreender que sua vida não será útil se forem tornados inválidos pela doença. Tampouco podem agradar a Deus se trouxerem doença sobre si mesmos, pelo desrespeito às leis naturais” (*Orientação da Criança*, p. 62).

Reflexão da família:

1. Um lar que reflete princípios cristãos

Como minha fé influencia minha vida diária em casa? Tenho praticado a cortesia e o amor em minhas interações familiares?

2. Hábitos positivos cultivados no lar

Praticamos hábitos saudáveis e domínio próprio em nossa rotina diária?

3. Ensino das práticas de saúde e bem-estar aos nossos filhos

Meus familiares estão cientes da importância de obedecer às leis naturais para uma vida saudável?

4. Ambiente do lar mais revigorante e acolhedor

Que mudanças posso implementar para promover um espaço de descanso e renovação, física, mental e espiritual no meu lar?

Anexo 8: Roda de discussão – Superando a depressão

A depressão é um transtorno mental caracterizado por uma persistente sensação de tristeza, perda de interesse em atividades antes prazerosas

e uma variedade de outros sintomas emocionais e físicos. Ela pode afetar a maneira como a pessoa pensa, sente e se comporta, impactando sua qualidade de vida.

Sintomas: Tristeza persistente, fadiga ou perda de energia, alterações no apetite ou peso, dificuldades de concentração, sentimento de culpa ou inutilidade, dificuldade para dormir ou sono excessivo, pensamentos de morte ou suicídio.

No artigo *“Ellen White and Depression”*¹, Tim Poirier explora a relação de Ellen White com a depressão, destacando que, embora ela tenha enfrentado períodos de tristeza e melancolia, isso não implicava em falta de fé. Ellen White, ao longo de sua vida, reconheceu a influência de fatores físicos, emocionais e espirituais em sua saúde mental, frequentemente atribuindo seus momentos depressivos a questões de saúde e à pressão que sentia como mensageira de Deus.

Ela descreveu suas lutas com a depressão, enfatizando que emoções negativas podem afetar até mesmo os mais espirituais, mas que é fundamental não deixar que esses sentimentos definam a vida cristã. Ellen White encontrou esperança em relatos bíblicos de personagens como Elias e Davi, que também enfrentaram desânimos.

Certa vez escreveu ao seu marido Tiago: “Eu tenho me sentido muito deprimida hoje, uma tristeza sem tamanho. Não consigo explicar por que eu me sinto assim tão triste” (*Manuscript Releases* vol. 7, p. 278).

“A condição da causa de Deus e do povo nos esmagava. Nossa felicidade sempre dependeu do estado da causa de Deus. Quando Seu povo está em próspera condição, sentimo-nos alegres, mas quando em apostasia e discórdia entre si, nada pode tornar-nos felizes. Nossos interesses e vida têm estado ligados ao surgimento e progresso da mensagem do terceiro anjo. Estamos ligados a ela, e quando ela não prospera, experimentamos grande sofrimento mental” (*Testemunhos para a Igreja*, v. 1, p. 246).

1. <https://adventistreview.org/magazine-article/ellen-white-and-depression/>

Relembrando o falecimento do seu filho de 3 meses de idade, John Herbert, ela escreveu: “Após voltarmos do funeral, meu lar parecia vazio. Sentia-me rendida à vontade de Deus, mas desalentada e triste” (*Testemunhos para a Igreja*, v. 1, p. 246).

“Se, sob circunstâncias difíceis, homens de poder espiritual, sob excessiva pressão tornam-se desanimados e desalentados; se às vezes nada veem de apreciável na vida, para que desejem viver, isto não é nada estranho ou novo. Aqueles que, na vanguarda do conflito, são impelidos pelo Espírito Santo a fazer um trabalho especial, frequentemente sentirão uma reação quando a pressão for removida. O desânimo pode abalar a fé mais heroica, e enfraquecer a mais firme vontade. Mas, Deus compreende, e ainda Se compadece e ama” (*Profetas e Reis*, p. 86).

Os conselhos de Ellen White incluíam a importância do apoio familiar e da amizade, além de práticas como passar tempo ao ar livre e louvar a Deus, mesmo em momentos difíceis. Ela acreditava que a fé e a confiança em Deus eram essenciais para superar a depressão.

Por fim, o artigo reafirma que, apesar de os cristãos não serem isentos de tristeza, não devem permitir que a depressão controle suas vidas. A esperança em Cristo e a prática da fé são cruciais para manter a alegria e a paz, mesmo em meio a dificuldades.

[Clique aqui ou leia o QRCode abaixo](#)

Vídeo “O que Causa a Depressão?”



Aprendendo com a Palavra: Mateus 26:36-46

Jesus, no Jardim do Getsêmani, demonstrou cinco atitudes valiosas para lidar com a tristeza profunda. Primeiro, Ele buscou a companhia de amigos próximos, destacando a importância do apoio social. Segundo,

reconheceu Sua tristeza, sugerindo que verbalizar os sentimentos é crucial. Terceiro, orou intensamente, mostrando que a conexão espiritual pode oferecer conforto. Quarto, foi honesto em Sua oração, o que sugere que expressar sentimentos verdadeiros é fundamental. Finalmente, aceitou a vontade de Deus, indicando que aceitar o que não se pode controlar, pode trazer paz. Essas atitudes oferecem um guia poderoso para enfrentar a angústia.

Você sabia que as comunidades de fé oferecem um suporte social crucial, promovendo um sentimento de pertencimento e amparo? Comente no grupo como a igreja pode apoiar as pessoas em estado depressivo, sem fazer julgamentos.

Anexo 9: Cartão do momento de oração em duplas

Motivo de oração: Que o poder de Deus prevaleça sobre a vontade humana e traga cura para as emoções.

“A ação saudável e harmoniosa de todas as faculdades do corpo e da mente resultam em felicidade; e quanto mais elevadas e refinadas as faculdades, mais pura e perfeita a felicidade” (*Conselhos sobre o Regime Alimentar*, p. 44).

Se você está enfrentando depressão ou tristeza, busque apoio profissional, como psicólogos ou psiquiatras; converse com amigos e familiares para compartilhar e aliviar a carga emocional; inclua exercícios físicos em sua rotina; adote uma dieta equilibrada e saudável; durma o suficiente; evite o isolamento, participando de atividades que tragam prazer e promovam conexões com outras pessoas; limite o uso de redes sociais, pois comparações podem intensificar sentimentos de tristeza; pratique a gratidão anotando diariamente motivos pelos quais você é grato, ajudando a mudar o foco para aspectos positivos da sua vida.

Anexo 10: Vídeo de técnicas de respiração

Clique aqui ou leia o QRCode abaixo

Exercícios de
respiração



Anexo 11: Roda do Estilo de Vida

Clique aqui ou leia o QRCode abaixo

Materiais dos 10 Dias



Anexo 12: Cartão do momento de oração individual

Motivo de oração: Orar pelo compromisso de mudança, pedir força e poder de Deus para realizar as mudanças necessárias em sua vida.

“Deus nos deu o poder da escolha; a nós cumpre exercitá-lo. Não podemos mudar o coração, nem reger nossos pensamentos, impulsos e afeições. Não nos podemos tornar puros, aptos para o serviço de Deus. Mas podemos escolher servi-Lo, podemos entregar-Lhe nossa vontade; então, Ele operará em nós o querer e o efetuar, segundo a Sua aprovação” (A Ciência do Bom Viver, p. 176).

“Mediante o devido exercício da vontade, uma completa mudança pode ser operada na vida. Entregando a vontade a Cristo, aliamos-nos com o divino poder. Recebemos força do alto para nos manter firmes. Uma vida nobre e pura, uma vida vitoriosa sobre o apetite e a concupiscência, é possível a todo aquele que quiser unir sua vontade humana, fraca e

vacilante, à onipotente e inabalável vontade de Deus” (*A Ciência do Bom Viver*, p. 176).

Anexo 13: Roda de discussão – Propósito

Eféios 2:10

“Pois somos feitura dele, criados em Cristo Jesus para boas obras, as quais Deus de antemão preparou para que andássemos nelas”.

2 Timóteo 1:9

“Pois Deus nos salvou e nos chamou para uma vida santa, não porque merecêssemos, mas porque este era seu plano desde os tempos eternos: mostrar sua graça por meio de Cristo Jesus”.

Embora busquemos frequentemente prazer e poder, descobrimos que esses são desejos passageiros quando comparados a uma vida com propósito. Quando confrontados com um ente querido doente, por exemplo, o prazer imediato ou o acúmulo de poder tornam-se secundários. O propósito, então, emerge como uma força poderosa, impulsionando nossas ações e decisões. Ele dá sentido à nossa existência e nos motiva a transcender nossas necessidades individuais por algo maior.

O propósito oferece direção em meio ao caos e nos conecta com o que realmente importa. Enquanto o prazer é efêmero e o poder é ilusório, o propósito proporciona uma satisfação duradoura e verdadeira. Portanto, viver com propósito é viver plenamente, buscando nossa verdadeira missão na Terra. É essa busca que nos enriquece e realiza, tornando-se a maior e mais nobre necessidade de nossas vidas. Sem propósito, vagamos; com ele, encontramos significado e realizamos nossa missão.

Para pensar: Só existe missão onde há um propósito.

Propósito é o sentido e significado que damos às nossas ações. É a motivação, o motivo que nos impulsiona a seguir em frente.

Missão – é a prática, a ação que realizamos com base nesse propósito. É o que fazemos a partir do motivo ou motivação que nos move.

Sua vez de procurar:

1. Que missão Jesus nos confiou?

- a. Atos 1:8 “Mas receberão poder quando o Espírito Santo descer sobre vocês, e serão minhas testemunhas em Jerusalém, em toda a Judéia e Samaria, e até os confins da terra”.
 - b. 2 Coríntios 5:18 “Cristo [...] nos deu o ministério da reconciliação”.
 - c. 2 Coríntios 5:20 “Somos em nome de Cristo embaixadores.”
2. Qual é a maior alegria de um servo de Deus? 3 João 4
 3. Qual é o chamado de todo filho de Deus? Atos 13:47
 4. Como nossa vida pode ser um testemunho ao mundo
João 13:34 e 35
 5. Por que devemos testemunhar? 2 Coríntios 5:17 e 20
 6. O que Deus nos concede a fim de testemunharmos? Efésios 4:8 e 11
 7. Como testemunhar aos que não conhecem Jesus?
Colossenses 4:2, 5 e 6

PARA PRATICAR

- Forme uma dupla missionária com seu instrutor bíblico e juntos orem pela salvação de cinco amigos.
- Ofereça ajuda a essas pessoas e o livro missionário “A chave da virada”.

Clique aqui ou leia o QRCode abaixo

Livro missionário



- Compartilhe um curso bíblico.
- Compartilhe seu testemunho de vida, que pode ser dividido em quatro partes:
 - Minha história: como era minha vida antes de conhecer Jesus.
 - Minha maior necessidade: como percebi que precisava de Jesus.
 - Minha maior alegria: como dediquei minha vida a Jesus.
 - Lição de vida: a diferença que Jesus faz em minha vida a cada dia.

Ao compartilhar sua história, você pode ser um instrumento de salvação na vida de alguém!

MATERIAL DE APOIO ADICIONAL

Clique aqui ou leia o QRCode abaixo

Sugestão vídeo de apoio



Clique aqui ou leia o QRCode abaixo

Texto sobre jejum espiritual



Clique aqui ou leia o QRCode abaixo

Loma Linda Blue Zone



Clique aqui ou leia o QRCode abaixo

*Documentário - A Máquina
Humana - Episódio 4*



COMO TRANSFORMAR AÇÕES DE SAÚDE EM OPORTUNIDADES EVANGELÍSTICAS?

O primeiro passo para implementar ações de saúde eficazes na igreja começa com o **reavivamento espiritual da equipe**. Esse reavivamento é crucial, pois só quando nossa equipe está espiritualmente renovada é que conseguimos, de fato, compartilhar o amor de Deus de forma genuína e com impacto. O Espírito Santo deve ser o guia em cada passo desse processo, levando os membros da equipe a compreenderem que cuidar da saúde física também é uma maneira de glorificar a Deus e levar o evangelho adiante.

Depois de reavivar espiritualmente a equipe, o próximo passo fundamental é realizar um **diagnóstico de necessidades da comunidade**. Isso envolve entender as condições de saúde, as carências e os desafios enfrentados pela população local. É através dessa análise que se consegue planejar ações realmente eficazes e relevantes, que atendam às necessidades reais da comunidade. O diagnóstico também pode incluir questões emocionais e espirituais, ajudando a igreja a oferecer uma assistência completa e integrada.

Com base nesse diagnóstico, vamos para o terceiro passo: **realização de treinamentos para atender a comunidade**. O treinamento capacita os membros da igreja a oferecerem o suporte necessário, seja no cuidado com a saúde física, emocional ou espiritual. Ao formarmos equipes bem-preparadas, podemos organizar eventos de saúde como feiras, workshops e programas de acompanhamento contínuo, tornando a igreja um centro de referência para cuidados integrais.

O **planejamento e a implementação dessas ações comunitárias** precisam ser feitos com sabedoria e oração. Não se trata apenas de atender a necessidades temporárias, mas de criar uma estrutura duradoura de cuidado. Isso pode incluir a criação de um **Clube Vida e Saúde**, com programas permanentes que abordam temas como nutrição, atividade física, saúde mental e prevenção de doenças. Tais programas podem ser oferecidos gratuitamente à comunidade, gerando confiança e mostrando o compromisso da igreja com o bem-estar de todos.

Dentro desse contexto de cuidado contínuo, podemos **iniciar uma classe bíblica Detox da Alma**. Essa classe não só promove um estilo de vida saudável, mas também ensina como a saúde espiritual é fundamental para uma vida plena. Combinando ensinamentos sobre saúde física e espiritual, essa classe prepara os participantes para uma transformação completa, e ao mesmo tempo, abre um espaço para compartilhar o evangelho de maneira prática e acessível.

À medida que as pessoas se envolvem nos programas da igreja, é essencial **convidar os participantes para as Semanas de Colheita da igreja**. Esses eventos evangelísticos são uma oportunidade para convidar os participantes das atividades de saúde a conhecer mais sobre o plano de salvação e a vivência cristã. O cuidado com a saúde é uma excelente ponte para o coração das pessoas, mostrando o amor de Deus de maneira tangível e atraente.

Por fim, a missão da igreja não termina com a introdução dos novos membros na fé. Após a decisão pelo batismo, é fundamental **integrar e discipular os novos membros**. Isso pode ser feito através de acompanhamento contínuo, estudos bíblicos, grupos de oração e atividades comunitárias. O discipulado sólido e contínuo é a chave para fortalecer a fé dos novos cristãos e envolvê-los de maneira ativa na missão da igreja.

Em resumo, as **ações de saúde** podem ser poderosas portas para a evangelização, pois ao atender as necessidades físicas e espirituais da comunidade, a igreja se torna um instrumento de transformação e cura.

SERMONÁRIO

DIA 1
CRESCIMENTO
INTEGRAL

O CRESCIMENTO INTEGRAL EM MEIO À ADVERSIDADE

“E crescia Jesus em sabedoria, estatura e graça diante de Deus e dos homens.” Lucas 2:52

INTRODUÇÃO

A vida cristã nos desafia a crescer integralmente — física, mental, espiritual e socialmente — mesmo em meio às adversidades. Em Lucas 2:52, vemos que Jesus crescia nessas quatro áreas, um exemplo de saúde integral para todos nós. Hoje, vamos refletir sobre a vida de Daniel, um servo de Deus que, mesmo cercado por traumas intensos, demonstrou crescimento integral. Ele foi retirado de sua terra, cultura e família para viver como escravo na Babilônia, mas, apesar disso, não apenas sobreviveu, mas floresceu física, mental, espiritual e socialmente.

Vamos explorar os traumas que Daniel enfrentou e as estratégias de sobrevivência que ele usou para se manter firme em sua fé e crescer em todas as áreas de sua vida. Que possamos aprender com ele como resistir às pressões deste mundo e como crescer integralmente em meio aos desafios.

DESENVOLVIMENTO

1. Crescimento físico: o trauma da castração e a resiliência

O trauma físico de Daniel: tornar-se eunuco.

A Bíblia nos informa que Daniel foi levado à Babilônia para servir na corte do rei (Daniel 1:3-4). É provável que ele tenha sido submetido à

castração, tornando-se um eunuco, uma prática comum entre os reis da época para garantir que aqueles que serviam em suas cortes não pudessem ter descendência e fossem mais submissos. Isso também cumpriu a profecia que Isaías fez ao rei Ezequias: “Alguns dos seus próprios filhos, gerados por você, serão levados, para que sejam eunucos no palácio do rei da Babilônia” (2 Reis 20:18).

Esse trauma físico leva a repercussões significativas. A castração na adolescência traria severas consequências físicas e emocionais para Daniel. Fisicamente, a ausência de características sexuais secundárias — como o desenvolvimento da barba e uma voz mais grave — o marcaria como um eunuco. Além disso, a castração provoca alterações hormonais que afetam o corpo e a mente, gerando problemas como falta de energia e, muitas vezes, sentimentos de inferioridade ou perda de identidade.

Resiliência física: cuidando do corpo para honrar a Deus.

Apesar de tudo isso, Daniel escolheu cuidar do seu corpo de maneira que honrasse a Deus. Em Daniel 1:8, lemos que ele “resolveu firmemente não se contaminar com as iguarias do rei”. Ele optou por uma alimentação simples, com legumes e água, resistindo à pressão de conformar-se aos padrões babilônicos. A sua escolha de manter uma alimentação saudável mostrou sua disciplina e confiança em Deus, demonstrando que mesmo diante de um trauma físico, ele ainda podia exercer controle sobre como cuidar do seu corpo e mantê-lo puro para Deus.

2. Crescimento mental e emocional: o trauma do exílio e da castração

O trauma mental e emocional: ser escravo e eunuco.

Daniel foi levado cativo ainda jovem, retirado de sua terra natal e forçado a viver na Babilônia. O transporte de escravos na antiguidade era uma experiência traumatizante: os prisioneiros eram acorrentados e forçados a marchar por longas distâncias. Esse deslocamento brusco para um ambiente completamente desconhecido, junto com a provável castração, deve ter sido devastador para a mente de Daniel.

A castração, especialmente na adolescência, também teria um impacto emocional profundo. A ausência de uma identidade sexual plena e a incapacidade de formar uma família trazem sentimentos de perda, frustração e, muitas vezes, vergonha. Além disso, em nenhuma parte do relato bíblico vemos Daniel com uma família, indicando que ele viveu solitário em muitos aspectos, sem a oportunidade de construir sua própria descendência.

Resiliência mental e emocional: sabedoria e discernimento.

Mesmo diante desses traumas, Daniel demonstrou uma mente equilibrada e sabedoria notável. Ele foi educado nas ciências e na cultura babilônicas (Daniel 1:17), mas nunca permitiu que isso corrompesse sua fé. Ele manteve sua mente clara e sua identidade enraizada em Deus, sabendo discernir o que aprender e o que rejeitar, resistindo à tentação de conformar-se ao pensamento babilônico.

3. Crescimento espiritual: o trauma da aparente derrota de Deus

O trauma espiritual: a derrota de Jerusalém e a vitória dos deuses de Babilônia.

Um dos maiores traumas espirituais que Daniel enfrentou foi a derrota de Jerusalém para Babilônia. Para o povo de Israel, isso significava mais do que apenas a perda territorial; era uma aparente derrota de seu Deus. Aos olhos do mundo, parecia que os deuses babilônicos, como Marduque, tinham triunfado sobre o Deus de Israel. A destruição do Templo, o local de adoração e sacrifício a Deus, trouxe um sentimento de desolação espiritual.

No entanto, Daniel nunca se curvou aos deuses da Babilônia. Ele permaneceu fiel a Yahweh, mesmo em meio a uma cultura que venerava outros deuses. Quando foi desafiado a adorá-los, Daniel se recusou, demonstrando sua confiança de que o Deus de Israel ainda estava no controle e que Ele permitiria essa adversidade por um propósito maior.

Resiliência espiritual: oração e jejum.

A força espiritual de Daniel estava em sua vida de oração e jejum. A Bíblia descreve várias ocasiões em que Daniel orou fervorosamente:

- **Daniel 2:18** — Daniel e seus amigos oraram para que Deus revelasse o sonho do rei Nabucodonosor.
- **Daniel 6:10** — Mesmo sabendo que seria lançado na cova dos leões, Daniel continuou orando três vezes ao dia, com as janelas abertas para Jerusalém.
- **Daniel 9:3-4** — Daniel orou intensamente, jejuando e confessando os pecados de Israel, pedindo a misericórdia de Deus.

Além da oração, o jejum também fazia parte essencial da vida espiritual de Daniel. Ele jejuou em várias ocasiões, especialmente em momentos de grande crise espiritual:

- **Daniel 9:3** — Daniel jejuou e orou em confissão pelos pecados do povo de Israel.
- **Daniel 10:2-3** — Daniel jejuou por três semanas, abstendo-se de carnes, vinhos e alimentos ricos, buscando a revelação de Deus.

Essas disciplinas espirituais fortaleceram Daniel para enfrentar as adversidades e manter sua fé intacta, mesmo quando tudo ao seu redor parecia desmoronar.

4. Crescimento social: o trauma do exílio cultural e a resiliência

O trauma social: a perda da família, cultura e identidade.

Daniel foi arrancado de sua cidade, de sua cultura, de sua religião e de sua família. Ele foi forçado a viver em uma terra estrangeira, com uma língua, costumes e práticas religiosas totalmente diferentes. Para um jovem, esse trauma social seria imenso. Ele foi levado de uma vida familiar e comunitária em Jerusalém para um ambiente onde ele era um estrangeiro, separado de tudo o que conhecia e amava.

Resiliência social: amizades com o mesmo compromisso.

Apesar desse trauma social, Daniel encontrou força nas amizades que cultivou. Ele e seus três amigos — Hananias, Misael e Azarias — eram jovens que compartilhavam os mesmos valores e compromisso com Deus. Esses amigos o ajudaram a manter sua fé e a resistir à assimilação cultural babilônica. Juntos, eles se recusaram a comer das iguarias do rei (Daniel 1:11-16) e, mais tarde, os três foram lançados na fornalha ardente por não se curvarem à estátua de ouro (Daniel 3:12-18), mas permaneceram firmes.

Essas amizades fortaleceram Daniel socialmente, mostrando que mesmo em um ambiente adverso, podemos encontrar apoio e crescer socialmente ao cercarmos-nos de pessoas com os mesmos princípios e propósitos.

CONCLUSÃO

Daniel enfrentou traumas físicos, mentais, espirituais e sociais de forma intensa. Ele foi castrado, retirado de sua família e cultura, viveu sob a ameaça de morte e serviu em um ambiente pagão. No entanto, sua resiliência foi notável, e ele conseguiu crescer integralmente em todas essas áreas.

As armas que Daniel usou para sobreviver e prosperar foram:

1. **Oração** — Daniel orava consistentemente, três vezes ao dia, independentemente das circunstâncias.
2. **Jejum** — Daniel jejuou em momentos de crise, buscando a direção e o favor de Deus.
3. **Alimentação saudável** — Daniel cuidou de seu corpo, recusando-se a se contaminar com as iguarias da Babilônia, demonstrando sua fidelidade a Deus também por meio de sua dieta.
4. **Amizades corretas** — Daniel cercou-se de amigos que compartilhavam sua fé e compromisso, o que lhe deu forças para resistir às pressões da Babilônia.

Certamente a escatologia revelada no livro de Daniel é uma âncora poderosa para todo crente que vive no tempo do fim, de igual modo o estilo de vida de Daniel revela segredos preciosos para os filhos de Deus que necessitam resistir à pressão cultural da Babilônia do tempo do fim.

Use as armas que Daniel usou para alcançar os resultados que ele alcançou.

A preservação da identidade cristã num mundo cada vez mais secularizado é desafiadora, mas não impossível. Em meio às pressões diárias, a oração, o jejum, uma alimentação saudável e amigos comprometidos com valores semelhantes destacam-se como verdadeiras “armas” espirituais e práticas.

A oração, antes de tudo, é um canal direto de comunicação com Deus. Funciona como uma âncora que mantém o fiel firme em meio às tempestades. Através do diálogo constante com o Criador, os cristãos encontram força, orientação e renovação da sua fé, resistindo, assim, à tentação de conformar-se com os padrões mundanos.

O jejum, por sua vez, é um exercício de disciplina e renúncia. Ajuda a focar no essencial, a silenciar as distrações e a sintonizar o espírito. O jejum não é só privação, mas, uma troca: abre mão do físico para alimentar o espiritual.

Adotar uma alimentação saudável também impacta a vida espiritual. Cuidar do corpo, templo do Espírito Santo, reflete a obediência e gratidão a Deus. Ao manter o corpo saudável, o cristão está mais disposto e preparado para enfrentar desafios.

Ademais, aliar-se a amigos comprometidos com os mesmos valores fortalece a caminhada cristã. Esses laços oferecem suporte, encorajamento e correção em amor, criando um ambiente seguro para crescer espiritualmente e resistir às influências externas.

Aqui estão 10 dicas práticas para incorporar estas ferramentas no cotidiano:

1. Estabeleça horários fixos de oração diária, criando um hábito crescente de espiritualidade.
2. Use um diário espiritual para registrar reflexões e orações, permitindo revisitações dos momentos de fé.
3. Pratique o jejum regularmente, iniciando com períodos curtos e aumentando gradualmente.
4. Participe de grupos de oração no seu PG ou classe da Escola Sabatina, fortalecendo laços comunitários e espirituais.
5. Escolha alimentos frescos e naturais, priorizando uma dieta balanceada e rica em nutrientes.
6. Incorpore momentos de meditação bíblica na rotina, mesmo que breves, para acalmar e centrar a mente.
7. Tenha conselheiros espirituais, buscando apoio nas adversidades.
8. Leia diariamente as Escrituras, mantendo-se sempre imerso nos ensinamentos bíblicos.
9. Envolver-se em encontros regulares na igreja e PG com irmãos de fé, reforçando o compromisso com os valores cristãos.
10. Evite ambientes e conteúdos que enfraqueçam a sua fé, optando por influências positivas.

Em suma, essas práticas ajudam a construir um alicerce sólido na fé, promovendo uma resistência eficaz em um mundo secularizado.

Seja fiel como Daniel, e será eterno como Daniel.

Dr. Rogério Gusmão

*Cirurgião geral e oncológico do
Hospital Adventista de São Paulo*

“Pois tu formaste o meu interior, tu me teceste no ventre de minha mãe. Graças te dou, visto que de modo assombrosamente maravilhoso me formaste; as tuas obras são admiráveis, e a minha alma o sabe muito bem”.
Salmo 139:13-14

INTRODUÇÃO

Hoje vivemos em um mundo de contrastes:

- **Gênesis 25:7:** “Os dias da vida de Abraão foram cento e setenta e cinco anos. Abraão expirou e morreu após uma longa velhice, e foi reunido ao seu povo”.
- **Gênesis 49:34:** “Tendo Jacó acabado de dar determinações a seus filhos, recolheu os pés na cama, e expirou”.

No passado, a vida caracterizava-se por ser longa, terminando com uma morte rápida.

Hoje a vida é curta e a morte longa ou lenta, com muito sofrimento. Com todo o avanço da medicina, vemos hoje um prolongamento da vida, às vezes à custa de longos tratamentos, com gastos financeiros absurdos e que não trazem ao paciente a saúde que tanto busca reencontrar. Nunca foi plano de Deus que o ser humano sofresse tanto enquanto vivesse nesta Terra.

Impossível é separar os assuntos referentes à saúde e, portanto, os hábitos de vida, da verdadeira religião e da relação com Deus.

DESENVOLVIMENTO

O Criador colocou a Sua digital ao formar o homem à Sua imagem e semelhança.

O alfabeto da vida foi criado com todo o amor de Deus pela raça humana, a fim de que tivesse uma vida plena e abundante, mas o pecado entrou no mundo e com ele veio a degeneração do homem em todas as suas esferas.

Ellen G. White escreveu no livro *A Ciência do Bom Viver*, na página 127:

“A doença nunca vem sem causa. Ela é um esforço da natureza para libertar o organismo de condições resultantes da violação das leis de saúde.”

Nosso corpo, para ser saudável, precisa que determinados princípios sejam respeitados e vividos.

Deus, em Seu infinito amor, nos deixou oito remédios como instrução para manter este templo saudável.

Hoje, as pesquisas sobre os fatores determinantes de saúde indicam que os hábitos de vida são responsáveis por 53% da nossa saúde, deixando os 47% restantes com o meio ambiente, herança genética e assistência médica. Infelizmente, as pessoas não se atentam de que a vida é efêmera. Estamos aqui hoje e em alguns segundos podemos ir embora.

Nem todos chegarão à terceira idade, não poderão estar ao lado do seu cônjuge, ter cabelos brancos ou brincar com os netos, tudo devido a doenças crônicas que são desenvolvidas por conta de um estilo de vida inadequado.

Muitas pessoas dizem não ter tempo para cuidarem da saúde, mas quando chega a doença, todos param suas atividades e vão procurar ajuda médica e hospitalar, gastando bastante dinheiro para tentar recuperar a saúde perdida. Estamos vivendo tempos de estilo de vida estressante. As pessoas estão longe da natureza, não fazem exercícios, não têm tempo para os relacionamentos, colocam o trabalho em primeiro lugar deixando de lado a família, os filhos e os momentos preciosos que poderiam viver com quem realmente é importante.

Quanto trabalhadores hoje vendem suas férias em busca de mais dinheiro, mais status e cada vez mais perdem sua saúde física e mental, levando a exaustão, Síndrome de Burnout, ansiedade e depressão. Muitos pacientes precisam ser afastados do trabalho porque não possuem mais energia para desempenhar suas atividades profissionais. As clínicas estão repletas de pacientes que precisam de tratamento psiquiátrico, pois o cérebro estafado não consegue direcionar sua vida nem profissional, nem familiar.

O ambiente de trabalho extenuante está a cada dia roubando a paz e o equilíbrio de muitas pessoas, por isso a necessidade de dar uma pausa. O stress crônico desencadeia no corpo: alterações dos ciclos hormonais femininos (hoje em dia tratamos muitas mulheres com menopausa precoce, antes dos 35 anos), perda da memória, fadiga crônica, baixa produtividade no trabalho, doenças degenerativas, autoimunes, câncer, envelhecimento precoce, entre outras. O estresse é um ladrão de vida.

Deus sabia que o ser humano precisaria repousar, por isso fez o dia (para trabalhar) e a noite (para descansar), para regenerar suas forças. Ele sabia que o homem devia mais descansar do que trabalhar. Deu-nos o sábado como um presente, um tempo especial para estarmos em contato com Ele, com a família, um dia especial para restauração física e espiritual.

O Senhor nos deu os oito remédios para que usássemos a fim de obter saúde completa.

A temperança é um deles e com ela aprendemos a importância de nas 24 horas do dia conseguirmos equilíbrio em todas as nossas atividades.

Nosso cérebro e nosso corpo precisam descansar.

Respeitar o ciclo circadiano é imprescindível para quem busca por saúde e longevidade.

No Brasil, 43% das pessoas sofrem de transtorno do sono. A insônia está associada à hipertensão arterial sistêmica (HAS), depressão, ansiedade e estresse.

Uma pessoa que não descansa bem à noite, inicia o outro dia com um grande desgaste físico e mental, sem energia.

Um sono inadequado muitas vezes é causado pelo mau uso do celular e das redes sociais.

Após as 22 horas nosso cérebro precisa se desconectar das atividades do dia e se preparar para o verdadeiro descanso. Um sono adequado é aquele onde a pessoa entra no REM profundo, onde há tempo para regenerar as células, há tempo para produzir os hormônios que nosso corpo tanto necessita para as atividades do dia.

O Senhor deseja que o Seu povo respeite as leis de saúde para que não sofra com doenças evitáveis. Para isso, é importante fazer exercícios físicos diários (que funcionam como anti-inflamatórios), hidratar o corpo (2-3 litros de água/dia), tomar 15 minutos de sol diariamente (para aumentar a imunidade) e ter uma alimentação de qualidade, pois assim irá nutrir as células com a verdadeira energia que precisa.

Hoje a medicina considera o intestino como o segundo cérebro, pois nele há 100-500 milhões de neurônios, que são responsáveis por 90% da produção de serotonina e 80% do potencial imunitário.

Cuidar do intestino é cuidar também da saúde mental. A disbiose é um desequilíbrio da microbiota gastrointestinal (inclui estômago e intestino), quando isso acontece, devemos repor os probióticos, o que deve ser feito uma vez ao ano. Algumas doenças debilitam muito o nosso corpo. Após um episódio de diarreia, por exemplo, vômitos e também o uso de antibióticos diminuem nossa imunidade facilitando o aparecimento de novas doenças, portanto, deve-se repor os probióticos.

Transtornos emocionais, insegurança, medo, angústia, abuso (físico/mental) e depressão estão acometendo a vida de muitas pessoas e é preciso tratamento adequado para o paciente ter uma nova chance de mudança. Todo ser humano deveria fazer um verdadeiro “detox”:

- Tirar do corpo tudo o que não lhe faz bem.
- Fazer “detox” físico e emocional.
- Ficar longe de gente ruim, de maus hábitos, de relações doentias.
- Ter coragem de cortar ciclos de situações familiares nocivas. É muito importante buscar ajuda profissional, com médicos, terapeutas, buscar apoio espiritual e de amigos reais. Provérbios 17:17 diz: “O amigo ama em todo o tempo, e para a angústia nasce o irmão”.

O apoio de um amigo verdadeiro faz toda a diferença no tratamento de transtornos mentais. Paz não é ausência de conflitos, mas a capacidade de resolvê-los de forma pacífica.

Precisamos estudar mais a respeito dos relacionamentos humanos. O cérebro do homem é diferente do cérebro da mulher, se soubéssemos entender estas diferenças muitos conflitos seriam evitados.

Na Bíblia lemos: “Porventura andarão dois juntos, se não estiverem de acordo?” (Am 3:3).

Amar é uma arte, mas nem todos são artistas. Para viver o verdadeiro amor é preciso maturidade espiritual para entender que o outro tem uma forma diferente de pensar e sonhar e que, mesmo assim, podem caminhar juntos nesta vida.

Os relacionamentos atuais estão muito superficiais, as pessoas têm muitos seguidores nas redes sociais, mas no dia a dia não conseguem caminhar ao lado de quem faz parte de sua vida. A melhor rede social continua sendo olhar nos olhos: Quando falar comigo, olhe dentro dos meus olhos... as respostas que não saírem de minha boca, sairão do fundo deles.

Devemos olhar para a Palavra de Deus a cada dia e ela nos dirá qual o caminho a seguir e as mudanças que precisamos fazer para encontrar uma vida feliz e equilibrada. Se não é possível mudar o caminho, mude a forma de caminhar.

“A vida é uma universidade, mas pouco ensina a quem não sabe ser aluno” (Augusto Cury).

Deus nos capacitou para vivermos juntos, mas é preciso saber de nossas limitações, enfrentar nossos desafios e pedir a Deus sabedoria para, na hora dos conflitos, lidar com paciência com nossos queridos. Felicidade é gostar de viver e não ter ausência de problemas.

O segredo da vida é desatar os nós sem rasgar a embalagem! Fomos comprados por sangue precioso, nosso Jesus veio a este mundo para nos resgatar e mostrar que há um lugar especial onde quer morar para sempre conosco. Mas, enquanto estivermos nesta Terra, precisamos de apoio, de tratamento, de ajuda, somos seres relacionais e viver em comunidade é um grande desafio.

CONCLUSÃO

Em 2 Coríntios 5:17 diz: “Assim que, se alguém está em Cristo, nova criatura é; as coisas velhas já passaram; eis que tudo se fez novo”. A comunhão com Deus fará toda a diferença na vida daquele que está sofrendo e precisa de direcionamento em sua vida. A Palavra de Deus direciona, é luz para iluminar o caminho daqueles que estão nas trevas e precisam de uma verdadeira transformação.

O desejo supremo do Pai é dar a cada um de Seus filhos, novas oportunidades e chances de mudanças reais.

Jesus veio a esta Terra e disse:

João 10:10: “Eu vim para que tenham vida, e a tenham em abundância”.

Vida abundante refere-se à vida em sua abundante plenitude de alegria e de força para a mente, corpo e alma.

Hoje é possível ter saúde total, pois a cura que você precisa, acontece do jeito que Deus prescreve: respeitando Suas leis que trazem energia e força para nosso corpo e mente.

Saúde não é um resultado accidental, mas o fruto de decisões tomadas no decorrer de toda uma vida.

Precisamos ter comunhão diária com Deus para ter a verdadeira transformação física e mental que precisamos.

Em Jeremias 29:11 diz: “Eu é que sei que pensamentos tenho a respeito de vocês, diz o Senhor. São pensamentos de paz e não de mal, para dar-lhes um futuro e uma esperança”.

Que possamos viver o plano de Deus para nossa vida, que façamos as mudanças necessárias para termos saúde física e mental e, assim nossos ouvidos ouvirão as Suas palavras: “Este é o caminho, andai por ele”.

Dra. Cláudia Amaral

*Ginecologista, trabalha com Medicina
do Estilo de Vida no CEVISA, localizado
em Engenheiro Coelho, SP.*

“E, para que não me exaltasse pela excelência das revelações, foi-me dado um espinho na carne, a saber, um mensageiro de Satanás para me esbofetear, a fim de não me exaltar.” 2 Coríntios 12:7

INTRODUÇÃO

Havia um sujeito chamado Paulo, que era um tipo de líder muito respeitado entre sua comunidade. Ele tinha passado por várias experiências incríveis na vida, coisas que iam além do comum. Certo dia, ele compartilhou com seus amigos sobre algumas dessas experiências marcantes.

Paulo, meio reticente, começou contando que teve umas visões e revelações de Deus. Ele não entrou em muitos detalhes, mas deu a entender que eram coisas grandiosas, o tipo de experiência que deixa qualquer um de boca aberta.

Mesmo com essas experiências incríveis, Paulo tinha um problema persistente em sua vida, algo que ele descrevia como um “espinho na carne”. Não disse exatamente o que era, mas certamente era algo que o incomodava bastante, fisicamente e emocionalmente. Ele via isso como um lembrete constante de que, apesar das revelações espetaculares que tivera, ele ainda era só um ser humano.

Desesperado, Paulo pediu a Deus não uma, mas três vezes para que esse espinho fosse removido. A resposta que ele recebeu, no entanto, mudou

sua perspectiva completamente. Deus disse a ele algo como: “Calma, minha ajuda é o que você realmente precisa. Meu poder se revela mais quando você está fraco”.

Essa experiência fez Paulo refletir bastante. Ele percebeu que, em vez de ficar frustrado com suas dificuldades, ele podia ver isso como uma oportunidade para mostrar a força de Deus em sua vida. Então, Paulo começou a se sentir até grato por suas fraquezas, porque sabia que, quando estava no limite, era quando se tornava mais forte pelo poder divino.

A partir dessa nova forma de enxergar as coisas, Paulo decidiu que não iria mais se deprimir por causa das dificuldades. Em vez disso, ele viu nelas uma forma de crescer e se conectar ainda mais com a força que vinha de fora de si.

DESENVOLVIMENTO

Essa história moderna de Paulo lembra que, muitas vezes, nossos desafios são o caminho para descobrirmos uma força maior e encontrarmos respostas para além das nossas próprias capacidades. Esta história que ocorreu muito tempo atrás e está relatada em 2 Coríntios 2:1 a 10 revela o que Deus faz e qual é o propósito de Deus quando somos expostos a fraquezas não solucionadas em nossa vida.

Imagine o cotidiano de Dulce, uma mãe que investiu todo seu tempo e energia em cuidar de seu filho mais velho, que lutava com bronquite asmática. Naquele tempo, o acesso a tratamentos imediatos não era tão fácil como hoje, sem nebulizadores em casa.

Quando as crises de asma davam sinais de que remédios orais não iriam resolver, a batalha começava. Dulce tinha que enfrentar a maratona de levar seu filho até o hospital para conseguir tratamento adequado. Isso envolvia pegar um ônibus, com toda a preocupação de uma mãe ansiosa, sem saber que tipo de cuidados receberiam quando chegassem lá.

Um episódio marcante foi quando, nem mesmo os tratamentos do hospital foram suficientes para uma recuperação imediata, resultando em uma internação. Para Dulce, aqueles dias pareceram uma eternidade. Ela permaneceu ao lado de seu filho, garantindo que ele estivesse seguro e recebesse o melhor cuidado possível, apesar do turbilhão de emoções que passava por sua mente e coração.

Depois desse período angustiante, veio a recomendação médica que prometia uma melhora a longo prazo: medicação combinada com natação e atividade física. Esse era um compromisso não apenas para a saúde do filho, mas também uma maratona diária para Dulce.

Diariamente, ela acordava mais cedo e jogava bola com ele antes da escola para que ele já fosse aquecido e preparado. As tardes eram reservadas para as aulas de natação, verdadeiras jornadas em termos de distância e custo. Mas, Dulce não hesitava, cada esforço valia a pena se significasse evitar ver seu filho lutando por ar.

Essa dedicação de uma mãe para garantir o bem-estar de seu filho mostra o amor incondicional e a resiliência que muitas mães adotam diante dos desafios. Eu sou o filho da Dulce. Hoje, tenho 57 anos e graças às fraquezas da minha infância e lutas da minha mãe eu desenvolvi hábitos de fazer exercícios todas as manhãs, tenho contabilizado mais de 17 mil quilômetros nos últimos 7 anos, fora a natação, bicicleta, caminhadas e funcionais. Aquele ponto fraco da infância, pela graça de Deus, pelo amor de minha mãe e por minha escolha e compromisso se tornaram um dos pontos mais fortes de minha vida.

A Bíblia está repleta de textos que nos mostram que o desenvolvimento de um corpo, uma mente e uma espiritualidade saudáveis exige, além da graça e do amor divinos, escolhas conscientes e o esforço humano. Aqui estão cinco versos da Bíblia que transmitem a importância da abstinência ou domínio próprio:

1. 1 Coríntios 9:25: "Todo atleta em tudo se domina; aqueles, para alcançar uma coroa corruptível; nós, porém, a incorruptível."
2. 1 Tessalonicenses 4:3-4: "Pois a vontade de Deus é a santificação de vocês: que se abstenham da imoralidade sexual; que cada um de vocês saiba controlar o seu próprio corpo em santificação e honra".
3. Gálatas 5:22-23: "Mas o fruto do Espírito é: amor, alegria, paz, longanimidade, benignidade, bondade, fidelidade, mansidão, domínio próprio. Contra estas coisas não há lei".
4. Tito 2:11-12: "Porque a graça de Deus se manifestou, trazendo salvação a todos. Ela nos educa para que, renegadas a impiedade e as paixões mundanas, vivamos neste mundo de forma sensata, justa e piedosa".
5. 1 Pedro 5:8: "Sede sóbrios e vigilantes. O diabo, vosso adversário, anda em derredor, como leão que ruge procurando alguém para devorar."

Esses versos enfatizam a importância de viver uma vida disciplinada e controlada, conforme os ensinamentos bíblicos.

É impossível ter uma vida física saudável, mente e emoções equilibradas e vida espiritual produtiva sem fazer exercícios diariamente, sem ter frutas, verduras e cereais integrais como base da sua alimentação, e sem ter um sono de qualidade e em quantidade suficiente. Como pode um cérebro sedentário, intoxicado por telas, cansado e esgotado pela irracionalidade de não dormir, inflamado por açúcar e alimentos ultra-processados, produzir emoções empáticas e equilibradas, raciocínio claro e profundo, e uma vida espiritual abençoada e poderosa?

Uma alimentação baseada em frutas, verduras e cereais integrais, aliada à atividade física regular e ao sono restaurador, oferece inúmeros benefícios para a saúde física e mental.

Primeiro, promove a nutrição adequada, fornecendo vitaminas, minerais e fibras essenciais, que ajudam na manutenção do peso e funcionam como antioxidantes, protegendo o corpo de doenças.

Segundo, impulsiona a saúde cardiovascular através de uma redução nos níveis de colesterol e pressão arterial, graças ao consumo de fibras e nutrientes essenciais.

Terceiro, aprimora a saúde mental e emocional, pois a prática de exercícios libera endorfinas e serotonina, hormônios que geram bem-estar e alívio do estresse.

Quarto, o sono de qualidade ajuda na regeneração celular e melhora a memória e a concentração, ele é essencial para um funcionamento cerebral saudável.

Por fim, cria um ciclo positivo de energia e motivação, incentivando a adoção de hábitos saudáveis, que se refletem em uma vida mais equilibrada e produtiva.

Em 1 Coríntios 9:25, lemos sobre a disciplina dos atletas que dominam suas vontades para alcançar seus objetivos. Este conceito se aplica poderosamente às nossas vidas, onde buscamos objetivos ainda mais elevados, abrangendo nosso desenvolvimento físico, mental e espiritual. Embora o desconforto muitas vezes nos detenha, ele não deve limitar uma vida plena.

O jejum, ainda que parcial, serve como uma ferramenta poderosa de transformação. Quando optamos pelo jejum de guloseimas, desenvolvemos um novo prazer por comidas saudáveis, educando nosso paladar para escolhas mais nutritivas. Do mesmo modo, jejuar de hábitos noturnos ajuda a cultivar o hábito de dormir cedo, essencial para um descanso restaurador, permitindo que nosso corpo e mente se regenerem profundamente.

Além disso, o jejum de imagens que alimentam a mente carnal fortalece nosso foco em cultivar uma mente espiritual, alinhando nossos pensamentos com valores mais elevados. Enfrentar o desconforto inicial de mudanças nos hábitos pode ser desafiador, mas é precisamente esse desconforto que constrói resiliência e nos aproxima de um prazer duradouro.

Assim como o atleta sofre, treina e ultrapassa limites pelo prêmio final, devemos abraçar o desconforto passageiro do jejum e das disciplinas como um caminho para o crescimento real. O prazer final reside em uma vida equilibrada e cheia de sentido, onde corpo, mente e espírito são nutridos em harmonia, transcendendo qualquer desconforto inicial. Depois de libertar, perdoar e salvar Seus filhos, Deus os conduziu ao Sinai, onde entregou dez princípios destinados a nortear suas vidas. Para termos uma vida de saúde e evitar as doenças também precisamos seguir princípios de saúde que serão nossa proteção e liberdade neste mundo doente. Segue aqui uma adaptação destes princípios de saúde:

10 PRINCÍPIOS DE SAÚDE

1. Não terás outros alimentos em tua mesa além de frutas, verduras, cereais integrais, nozes, castanhas e poucos alimentos minimamente processados e de origem animal.
2. Não consumirás alimentos ou substâncias estimulantes como guloseimas, multiprocessados, carnes impuras, álcool, tabaco ou cafeína.
3. Não tomarás luz solar em excesso, mas terás o equilíbrio entre exposição e proteção de acordo com a cor de tua pele e a temperatura ambiente.
4. Lembra-te de descansar antes das 22h e dormir ao menos 7h por dia, porque Deus descansou e nos deixou o exemplo de que também precisamos descansar.

5. Honrarás o exercício físico diariamente para que se prolonguem os teus dias e tenhas autonomia na Terra.
6. Não matarás tua sede com refrigerantes ou sucos com açúcar e aditivos químicos, mas com água pura, fresca e em quantidade suficiente.
7. Não adulterarás a quantidade dos seus alimentos nem para mais ou para menos mantendo sempre o peso adequado para tua altura.
8. Não furtarás ar dos Teus pulmões mantendo sempre uma respiração profunda, facilitando a oxigenação do sangue e a eliminação de impurezas.
9. Não darás falso testemunho, mas assumirás teu excesso e descontrolo para corrigir a rota.
10. Não cobiçarás o estilo de vida dos outros, nem seus alimentos, mas lembrar-te-ás de que teu corpo é o Templo do Espírito Santo, e nesta vida, nada é melhor do que ter o Espírito de Deus se relacionando conosco.

CONCLUSÃO

“Um reavivamento da verdadeira piedade entre nós, eis a maior e a mais urgente de todas as nossas necessidades. Buscá-lo, deve ser nossa primeira ocupação. Importa haver diligente esforço para obter a bênção do Senhor, não porque Deus não esteja disposto a outorgá-la, mas porque nos encontramos carecidos de preparo para recebê-la. Nosso Pai celeste está mais disposto a dar Seu Espírito Santo àqueles que Lho peçam, do que pais terrenos o estão a dar boas dádivas a seus filhos. Cumpre-nos, porém, mediante confissão, humilhação, arrependimento e fervorosa oração, cumprir as condições estipuladas por Deus em Sua promessa para conceder-nos Sua bênção” (*Mensagens Escolhidas*, v. 1, p. 121).

Da mesma forma que era impossível àqueles antigos escravos, no Sinai, cumprir os 10 princípios morais sem o amor e a graça de Deus, também hoje é impossível para nós seguirmos os princípios morais e de saúde

sem o amor e a graça de Deus. Porém, com eles em nossa vida tudo nos será possível e quanto mais convidarmos e prepararmos o templo de nosso corpo para que o Espírito Santo viva em nós, mais isso será realidade e nossa vida será feliz e vitoriosa. Vamos preparar o templo para o Espírito Santo morar nele?

Dr. Rogério Gusmão

*Cirurgião geral e oncológico do
Hospital Adventista de São Paulo*

"Tomem sobre vocês o meu jugo e aprendam de mim, pois sou manso e humilde de coração, e vocês encontrarão descanso para as suas almas."
Mateus 11:29

INTRODUÇÃO

Adriana é uma jovem talentosa e simpática que se destaca nos estudos e em tudo o que faz. No entanto, não conseguiu passar do segundo ano da faculdade. Antes das provas finais abandonou o curso porque não conseguia lidar com a ansiedade. Suava frio só de pensar em fazer as provas, e era comum lhe dar um branco esquecendo o que tinha estudado. Sentia-se mal só de pensar em sair de casa e ir estudar. Em sua Bíblia está sublinhado Filipenses 4: 6 e 7, que diz: "Não andeis ansiosos de coisa alguma; em tudo, porém, sejam conhecidas diante de Deus as vossas petições, pela oração e pela súplica, com ações de graça. E a paz de Deus, que excede todo o entendimento, guardará os vossos corações e as vossas mentes em Cristo Jesus". Mais recentemente, soube que Adriana continua firme na sua fé, faz terapia semanalmente e uma vez por mês tem consultas com o psiquiatra. Seu sonho é voltar a estudar. Até lá, tem procurado cuidar de suas emoções e se dedicado à oração intercessora.

É provável que muitas pessoas não estejam acostumadas a orar por sua própria saúde emocional e interceder pela de amigos e familiares. Sendo assim, esta é uma oportunidade ímpar; poder analisar como temos expressado emoções nas relações interpessoais, com nós mesmos e

com Deus. Podemos ainda refletir nas emoções que nos dão satisfação, fortalecem relações ou causam problemas. Desejo que a partir de então, ao expressarmos as mais diversas emoções, que estas sejam intencionais; frutos de reflexão e ponderação para honrar o nome de Deus.

DESENVOLVIMENTO

O que é saúde emocional?

Nunca houve tanta preocupação com a saúde emocional como atualmente. Isso ocorre pelo número cada vez maior de pessoas acometidas por alguma doença ou adoecimento de origem emocional. No livro intitulado *Como Lidar com as Emoções* (White, 2011), lemos que as doenças de origem emocional têm se tornado epidêmicas devido às condições inerentes às pessoas, ao ambiente degradado e às relações interpessoais complicadas que caracterizam os tempos em que vivemos.

Saúde emocional é oposto a adoecimento ou distúrbio emocional. Tem a ver com a capacidade de manter o equilíbrio das atividades mentais, controle e gerenciamento das emoções, o que resulta em sentimentos de bem-estar. Uma pessoa saudável emocionalmente consegue colocar em prática suas habilidades, lidar com fatores estressantes da vida, trabalhar produtivamente, e contribuir com a sociedade (Organização Mundial da Saúde, 2022). Pode-se dizer ainda que saúde mental “tem que ver com ter as emoções, mas não deixar que elas nos tenham”. Tomemos a raiva, por exemplo. Fora de controle ela pode desencadear ofensa, mágoa, causar conflitos e até violência. No entanto, a própria raiva quando expressa assertivamente visando a solução ou dissolução de um conflito, pode estabelecer limites, impor respeito, levar à reflexão ou ao diálogo.

As emoções exercem um papel significativo na vida de todo ser humano e são inerentes a ele. Ou seja, toda pessoa nasce com uma carga emocional e conseqüentemente capacidade de sentir e expressar pelo menos seis emoções básicas: alegria/felicidade, tristeza, medo, nojo, surpresa e raiva. Com o passar do tempo, inúmeras outras emoções são

aprendidas e integradas à memória a depender das características de cada um, sua história de vida, ambiente e relações interpessoais mais ou menos complexas. Entre essas emoções estão a culpa, a ansiedade, o orgulho, o alívio, o constrangimento, a vergonha, a satisfação, a excitação, o contentamento, etc.

Como lidar com as emoções?

Há pelo menos quatro maneiras de lidar com as emoções. A última é tremendamente eficaz e de acesso fácil e gratuito a todos os que desejarem:

- 1. Conhecimento científico** - Há muitas pesquisas que orientam como lidar com as emoções. Entre elas, destaca-se o estudo de Daniel Goleman sobre o conceito de Inteligência Emocional, considerado uma das grandes inovações do Século XXI. Goleman busca explicar como se processam e se desenvolvem as próprias emoções e as dos outros a fim de melhor gerenciá-las, ou seja, identificando os próprios sentimentos e dos outros, motivando a si mesmos e gerenciando bem as emoções dentro de si e nos demais relacionamentos. Sendo assim, no contexto intrapessoal, a teoria prevê o desenvolvimento do auto-conhecimento, automotivação e autocontrole. Enquanto na relação interpessoal, o desenvolvimento da empatia e da sensibilidade social.
- 2. Busca profissional** - A psiquiatria e a psicologia têm contribuído significativamente no modo como as pessoas podem lidar melhor com suas emoções. Por vezes a dificuldade já alcançou limiares profundos sendo necessário intervenção farmacológica. Neste caso, psiquiatras podem orientar a pessoa e a família administrando medicações apropriadas. O psicólogo(a) pode auxiliar na compreensão de que muitas emoções são movidas por crenças disfuncionais. Sendo assim, o paciente, ao avaliar tais crenças, pode aprender a substituí-las por crenças mais funcionais. Por exemplo, se ele passa a maior parte do tempo fazendo exigências e reclamações, pode alterar esse comportamento por outras crenças como atitudes de gratidão, satisfação e contentamento.

- 3. Uso dos remédios da natureza** - Inúmeros estudos comprovam que o uso de recursos naturais impacta diretamente na saúde emocional. Exercício físico, boa alimentação, sono reparador, água, luz solar, ar puro, temperança e confiança em Deus são recomendações valiosas. Ou seja, a saúde mental/emocional não pode estar desconectada da saúde do corpo porque ambos são uma unidade. Em 2023, um estudo do *Journal of Affective Disorders* acompanhou 141 pacientes por 16 semanas e mostrou que, para depressão ou ansiedade patológica, doenças de base emocional, correr duas vezes na semana pode ter efeito semelhante ao proporcionado por medicamentos antidepressivos e ansiolíticos. Isso porque a atividade física libera hormônios que contribuem para a sensação de bem-estar e aumenta a disponibilidade de serotonina e dopamina, regulando o humor e a sensação de felicidade. Os benefícios incluem liberação de endorfinas e de neurotransmissores, redução de estresse, sensação de bem-estar, combate à obesidade, melhora da autoestima e melhor qualidade do sono (Verhoeven, Han, Lever-van Milligen, et al. 2023).
- 4. A Palavra de Deus e a oração** - Este recurso já auxiliou milhões de pessoas em todo o mundo desde que tiveram acesso à Bíblia. Não há nada que se compare aos recursos que a Bíblia estabelece sobre como lidar com as emoções. E você pode fazer uso destes recursos incríveis a fim de trabalhar melhor suas emoções!

Pesquisas apontam que o diálogo com Deus através da oração proporciona não somente bênçãos espirituais, mas também ajuda a manter as pessoas longe das doenças físicas e mentais/emocionais. Além disso, tem sido relacionada positivamente ao bem-estar subjetivo. Ou seja, maior atividade cerebral; bênçãos espirituais; menos doenças físicas e mentais/emocionais; calma/serenidade; cura, etc. Outro estudo realizado por Leslie Francis, da Universidade de Warwick, no Reino Unido, comprova que quanto mais frequente for nosso relacionamento com Deus através das orações e meditação na Bíblia, mais baixos os níveis de tendência psicótica (Melgosa, 2015, Crer Faz Bem, CPB).

É importante destacar que em nenhum momento a Bíblia defende a ideia de reprimir as emoções temendo a impressão de fraqueza ou falta de espiritualidade. Ao contrário, ela deixa claro que Deus as criou como traço característico do ser humano e cabe a ele não ignorar ou não se deixar dominar pelas emoções, mas administrá-las de modo que honre o Criador e a ele mesmo. Ademais, com o auxílio do Espírito Santo é possível identificar as emoções, entender como se sente e convidá-Lo a restabelecê-las ou reestruturá-las de modo a recuperar seu bem-estar.

O modo como somos mais bem orientados a lidar com as emoções é através da leitura da Bíblia. Deus é o único capaz de acalmar o coração ansioso e trazer a paz desejada que se transforma em saúde emocional. Somados ao poder de Deus, a ciência (medicina e a psicologia) têm oferecido significativas contribuições de como melhor lidar com as emoções. No entanto, é sempre Deus quem dá, não apenas conhecimento aos pesquisadores e profissionais, mas estabelece instruções importantes de como constituir-se em um ser saudável, indivisível, no qual o físico, o emocional e o espiritual devem ser evidenciados.

CONCLUSÃO

A seguir, darei início a uma lista de emoções e alguns textos bíblicos pontuais. Há centenas de outras orientações como estas confirmando que Deus conhece e se preocupa com nossas emoções. Vejamos alguns exemplos:

Quando tenho raiva ou ira, a Bíblia me aconselha: “Quem tarda em irar-se é grande em entendimento, mas o que facilmente perde a calma faz um elogio à loucura” (Pv 14:29). “Quem se irrita facilmente provoca discórdia, mas quem é tardio em ficar irado acalma os conflitos” (Pv 15:18). “Fiquem irados e não pequem. Não deixem que o sol se ponha sobre a ira de vocês, nem deem lugar ao diabo” (Ef 4:26, 27).

Quando tenho ansiedade, a Bíblia me lembra: “Não fiquem preocupados com coisa alguma, mas, em tudo, sejam conhecidos diante de Deus

os pedidos de vocês, pela oração e pela súplica, com ações de graças. E a paz de Deus, que excede todo entendimento, guardará o coração e a mente de vocês em Cristo Jesus” (Fp 4:6,7). Posso me lembrar ainda que “lançando sobre ele toda a vossa (minha) ansiedade, porque ele tem cuidado de vós (mim)” (1Pe. 5:7).

Quando sinto inveja, a Bíblia me adverte: “Se, pelo contrário, vocês têm em seu coração inveja amargurada e sentimento de rivalidade, não se gloriem disso, nem mintam contra a verdade. Esta não é a sabedoria que desce lá do alto; pelo contrário, é terrena, animal e demoníaca. Pois, onde há inveja e rivalidade, aí há confusão e toda espécie de coisas ruins” (Tg 3:14-16).

Quando tenho medo, a Bíblia me fortalece: “Não foi isso que eu ordenei? Seja forte e corajoso! Não tenha medo, nem fique assustado, porque o Senhor, seu Deus, estará com você por onde quer que você andar” (Js 1:9). “Não se preocupem com sua própria vida, quanto ao que comer ou beber; nem com seu próprio corpo, quanto ao que vestir. Não é a vida mais importante que a comida, e o corpo mais importante que a roupa?” (Mt. 6:25).

Quando sinto alegria, a Bíblia declara: “Este é o dia que o Senhor fez; regozijemo-nos e alegremo-nos nele” (Sl 118:24). Ressalta ainda que “devemos nos alegrar com os que se alegram, chorar com os que choram (Rm 12:15). E, entre outros textos, nos lembra que “o fruto do Espírito é: amor, alegria, paz, longanimidade, benignidade, bondade, fidelidade, mansidão, domínio próprio. Contra estas coisas não há lei” (Gl 5:22-23).

Quando sinto ou demonstro amor (que também é um ato de vontade e decisão), a Bíblia me orienta: “O amor é paciente e bondoso. O amor não arde em ciúmes, não se envaidece, não é orgulhoso, não se conduz de forma inconveniente, não busca os seus interesses, não se irrita, não se ressentido do mal. O amor não se alegra com a injustiça, mas se alegra com a verdade. O amor tudo sofre, tudo crê, tudo espera, tudo

suporta" (1Co 13:4-7). Ademais a Bíblia destaca que o amor seja genuíno. (Que devo) abominar o que é mau; apegando-me ao que é bom (Rm 12:9).

Quando sinto tristeza, a Bíblia me diz: "Perto está o Senhor dos que têm o coração quebrantado; ele salva os de espírito oprimido" (Sl 34:18). E ainda destaca que "O coração alegre embeleza o rosto, mas com a tristeza do coração o espírito se abate" (Pv 15:13).

Que tal você dar continuidade a lista de emoções e como a Bíblia tem impactado sua vida no sentido de confiar e acreditar que elas podem ser curadas e fortalecidas? Vamos lá? Agora é a sua vez! Que Deus o conduza neste processo para que tenha sempre e cada vez mais muita saúde emocional.

Janete Tonete Suárez

Psicóloga clínica e professora universitária

“Vieram alguns homens, trazendo-lhe um paralítico, carregado por quatro deles.” Marcos 2:3

INTRODUÇÃO

O Deus que nos criou e a quem servimos é a Pessoa que mais deseja que tenhamos saúde! Ele mesmo disse: “Eu vim para que tenham vida e a tenham em abundância” (João 10:10).

Foi Ele quem criou nosso corpo (Gênesis 2:7)

Corpo criado com a maravilhosa capacidade da vida saudável
(Salmo 130:14)

Deu-nos mecanismos para nós a mantermos em ordem (Salmo 103:3-5)

E ainda, em meio ao pecado, nos curar de nossas enfermidades –
(Êxodo 23:25).

Por esta razão, Ele espera que como mordomos Seus, administremos bem todos os aspectos da vida, sejam físicos, intelectuais, sociais ou morais.

DESENVOLVIMENTO

Aprendemos uma importante lição do milagre do paralítico de Cafarnaum. Neste milagre, Jesus nos ensina que Sua cura é sempre holística, isto é, contemplando todos os aspectos da existência humana, para que a humanidade seja restabelecida à imagem e semelhança de seu Criador.

A DOENÇA

Há doenças genéticas – passadas de geração em geração. Podem ser físicas (a lepra e o fluxo na família de Joabe), mentais ou emocionais (como depressão ou angústia), podem ainda ser espirituais (pecados desenvolvidos no caráter e que se arrastam por gerações sucessivas).

Há doenças decorrentes de acidentes ou de maus tratos ou cuidados não oferecidos na infância.

Há doenças decorrentes de fome ou não acesso a cuidados médicos.

Há doenças que são resultado de estilo de vida depravado.

O PARALÍTICO DE CAFARNAUM

“Muitos dos que iam ter com Cristo em busca de auxílio, haviam trazido sobre si a enfermidade; todavia, Ele não Se recusava a curá-los. E quando a virtude que Dele provinha penetrava nessas pessoas, elas experimentavam a convicção do pecado, e muitas eram curadas de sua enfermidade espiritual, bem como da doença física.

Entre esses estava o paralítico de Cafarnaum. Como o leproso, esse paralítico perdera toda esperança de restabelecimento. Sua doença era o resultado de uma vida pecaminosa, e seus sofrimentos eram amargurados pelo remorso. Em vão apelara para os fariseus e os doutores em busca de alívio; pronunciaram incurável o seu mal, declararam que havia de morrer sob a ira de Deus.

O paralítico imergira no desespero. Ouviu então contar as obras de Jesus. Outros, tão pecadores e desamparados como ele, haviam sido curados, e foi animado a crer que também ele o poderia ser, se fosse levado ao Salvador. Sua esperança quase se desvaneceu ao lembrar-se da causa de seu mal, todavia não podia rejeitar a possibilidade da cura” (*A Ciência do Bom Viver*, p. 73).

“Quando se arrependera de seus pecados, e crera no poder de Jesus para restaurá-lo, a misericórdia do Salvador lhe abençoara o coração.

Jesus observava o desenvolver-se no primeiro tênue raio de fé a convicção de que Ele era o único auxílio do pecador, e a vira se fortalecer a cada esforço por chegar à Sua presença. Fora Cristo que atraía o sofredor a Si. Agora, em palavras que soavam qual música aos ouvidos atentos do enfermo, o Salvador disse: 'Filho, tem bom ânimo; perdoados te são os teus pecados.' (Mt 9:2). O peso da culpa cai da alma do doente. Não pode duvidar. As palavras de Cristo revelam Seu poder de ler o coração. Quem pode negar Seu poder de perdoar pecados? A esperança toma o lugar do desespero, e a alegria o do opressivo acabrunhamento. Desaparece o sofrimento físico do homem, e todo o seu ser se acha transformado. Sem mais nada pedir, repousa em tranquilo silêncio, demasiado feliz para falar" (*A Ciência do Bom Viver*, p. 75-76).

COMO JESUS O CUROU?

A palavra o alcançou – o valor da pregação da Palavra.

Os amigos o apoiaram – o valor da família, dos amigos, da Igreja.

Jesus o perdoou – o valor da comunhão direta com Deus.

Ele creu, e por isso obedeceu – o valor da fé, da tomada de decisão pessoal.

Jesus curou o parálítico de sua doença espiritual, o pecado, e de sua doença física, a paralisia dos membros.

CONCLUSÃO

Perceba que os aspectos espirituais curam os demais aspectos da vida humana.

A LEITURA DA BÍBLIA TRAZ ALEGRIA – “Achadas as tuas palavras, logo as comi; as tuas palavras me foram gozo e alegria para o coração, pois pelo teu nome sou chamado, ó Senhor, Deus dos Exércitos” (Jr 15:16).

PEDIR PERDÃO A DEUS TRAZ PAZ – “Enquanto calei os meus pecados, envelheceram os meus ossos pelos meus constantes gemidos todo o dia. Porque a tua mão pesava dia e noite sobre mim, e o meu vigor se

tornou em sequidão de estio. Confessei-te o meu pecado e a minha iniquidade não mais oculteí. Disse: confessarei ao Senhor as minhas transgressões; e tu perdoaste a iniquidade do meu pecado” (Sl 32:3-5).

A ORAÇÃO CURA – “E a oração da fé salvará o doente, e o Senhor o levantará; e, se houver cometido pecados, ser-lhe-ão perdoados” (Tg 5:15).

A ORAÇÃO INTERCESSORA DA IGREJA TAMBÉM CURA – “Confessai as vossas culpas uns aos outros, e orai uns pelos outros, para que sareis. A oração feita por um justo pode muito em seus efeitos” (Tg 5:16).

SEGUIR A PROFECIA BÍBLICA FAZ A VIDA PROSPERAR – “Crede no Senhor vosso Deus, e estareis seguros; crede nos seus profetas, e prosperareis” (2Cr 20:20).

EXERCER A FÉ – Traz força mesmo ao corpo que está fraco (Sl 73:26).

RECEBER A PAZ DE DEUS – Controla a ansiedade trazendo paz nas aflições (Ec 11:10).

VIVER A MORDOMIA CRISTÃ – Administrar bem os recursos que Deus nos dá traz alegria, contentamento com o que temos (1Tm 6:5-10).

Viva a plenitude da vida cristã, e sua saúde será plena!

Pr. Marcelo Augusto de Carvalho

Ministerial - UCB

SÁBIOS CONSELHOS BÍBLICOS PARA SUA FAMÍLIA

"Tudo tem o seu tempo determinado, e há tempo para todo o propósito debaixo do céu." Eclesiastes 3:1

"Mas, buscai primeiro o reino de Deus, e a sua justiça, e todas estas coisas vos serão acrescentadas." Mateus 6:33

INTRODUÇÃO

Às vezes você sente que tem muitas coisas para fazer e pouco tempo para dar conta de todas elas? Quando isso acontece, você se sente agitado, pressionado e estressado? Dá a impressão de que por mais que você se esforce, nunca consegue realizar tudo o que precisa? Há sempre mais uma tarefa, mais um dever, mais um item a ser riscado na sua lista de atividades a concluir? Se você se sente assim, saiba que não está sozinho, você faz parte da geração que vive sob a tirania da urgência; a geração multitarefa. Somos homens e mulheres que têm sido levados a fazer duas ou três coisas ao mesmo tempo: abrimos a correspondência e conversamos com os filhos; abrimos a caixa de e-mail enquanto falamos com um amigo ao telefone e verificamos o resultado do jogo do nosso time no último fim de semana; tomamos o desjejum no carro a caminho para o trabalho, etc. Alguns chegam a dizer: *"Só consigo viver desta forma, no limite, do contrário sinto que não estou vivo e produzindo"*.

Em um estudo realizado no ano de 1985, pelo Centro Nacional de Estatística e Saúde, nos EUA, 50% dos 40 mil trabalhadores pesquisados relataram ter passado por estresse moderado a intenso nas duas semanas anteriores. Outra pesquisa feita pela renomada firma Benton & Bowles revela que 3/4 dos trabalhadores norte-americanos indicam que seu trabalho provoca estresse. A cada ano, mais de 1,2 milhão de pessoas sofrem ataque cardíaco ou angina severa nos EUA. Desse grupo, cerca de 450 mil morrem. As doenças do coração continuam sendo a principal causa de morte no país.

Excesso de ansiedade, corrida contra o tempo e a tirania da urgência e dos resultados tem marcado sobremaneira os nossos dias. Basta olhar as cidades ao redor: o trânsito, as pessoas agitadas, apressadas, super estimuladas, ansiosas e sobrecarregadas. “O mundo moderno nunca sussurra. As cidades são como salões de fliperama, sem portas de saída. Vozes urgentes, propagandas cintilantes e um fluxo interminável da mídia nos rodeiam” (David Wolpe, *Eternity Utter a Day*).¹

E em meio a todo esse oceano de ansiedade, preocupação e corrida contra o tempo, estamos eu e você. E provavelmente, de algum modo, você tem sido “influenciado” por essa atmosfera do urgente. É preciso sair cedo para o trabalho a fim de garantir o dinheiro para pagar as contas (água, luz, telefone, aluguel); é preciso se preocupar com o trabalho em si, com a equipe, colegas, ser competente, não errar; fazer cobranças a si mesmo; suportar as cobranças do chefe e da empresa; é preciso correr para a faculdade, assimilar o máximo de conteúdo acadêmico e ser alguém diferenciado; é preciso correr para cuidar da casa, da educação dos filhos, etc.

Será que essas poucas afirmações descrevem um pouco da sua vida? Ainda, as questões que decorrem desse cenário são as que mais preocupam: com toda essa rotina de estresse e preocupação no começo do século XXI, como está seu relacionamento com Deus? Como você

1. Disponível em <http://www.olam.org/treasure.php?issue=3&id=123>).

consegue ter um espírito preparado para assistir a um culto na igreja de modo prazeroso? Como você consegue ter tempo para participar do seu pequeno grupo e se relacionar com os amigos? Como anda seu tempo para testemunhar de sua fé? E mais, com toda essa tirania do urgente, como você está se preparando para ser batizado pelo Espírito Santo?

De modo triste, é preciso reconhecer que muitos de nós tem deixado que a louca vida cotidiana nos faça levar a vida espiritual de modo indiferente e sem profundidade e relevância. Hoje, gostaria de pedir para você estacionar o seu “carro” no estacionamento da sua existência, puxar o freio de mão e refletir sobre a necessidade urgente de reformar algumas prioridades em sua vida particular.

Aqui vai um sábio conselho de Salomão: “Tudo tem o seu tempo determinado, e há tempo para todo propósito debaixo do céu” (Ec 3:1). Fazendo eco a esta afirmação, Jesus declarou: “Não andeis ansiosos pela vossa vida, quanto ao que haveis de comer ou beber; nem pelo vosso corpo, quanto ao que haveis de vestir...” (Mt 6:25).

Você consegue entender isso? É preciso haver calma, paciência e equilíbrio em todas as áreas da vida. Portanto, Deus o trouxe aqui hoje para que você realmente desfrute de algumas ideias bíblicas sobre como ajustar as prioridades da sua vida, de modo a colocar os elementos mais importantes no seu devido lugar. Em outras palavras, hoje iremos reaprender a estabelecer limites, dar fim à agitação e encontrar descanso para a alma. Hoje, vamos relembrar como lidar com as prioridades em nossa vida.

DESENVOLVIMENTO

Aprenda a priorizar tempo para Deus

Uma ordenança bíblica:

O primeiro lugar – Mateus 6:33. Não é o segundo momento. Não é se sobrar tempo. Do mesmo modo que é uma lei ter que se alimentar, é uma

lei priorizar o primeiro momento da sua vida, ao despertar, para Deus. Se você não dedicar tempo para o Senhor, provavelmente seu coração vai lhe trair (Jr 17:9).

Para priorizar tempo para Deus, é preciso se planejar: ter um lugar adequado. Ter um horário adequado. Ter um tempo adequado. Preparar-se para encontrar o “Amigo”: durma cedo, coma pouco, durma com a expectativa de estar com Ele ao amanhecer.

Tempo para Deus na prática

Estudo da Palavra de Deus (Sl 119:33). Resultado do estudo diário das Escrituras: saber quem é Deus (Sl 145:5), ter esperança (Rm 15:4), sentir liberdade (Sl 119:45), alimentar a fé (Rm 10:17), ter forças para vencer o maligno (1Jo 2:14), etc. Lembre-se: a apatia espiritual é consequência da falta de ênfase na Palavra de Deus.

A prática da oração (Fp 4:6). Se você enxerga a oração como uma mera obrigação de apresentar a Deus uma lista de pedidos e problemas, talvez seja por isso que sua vida ainda não tenha encontrado equilíbrio e significado. Oração refere-se ao ato de conhecer a Deus, adorá-Lo, amá-Lo e ter um relacionamento profundo, apaixonado e intenso com Ele. A prática da verdadeira oração traz equilíbrio à vida. Quanto mais se praticar a oração para conhecer a Deus, mais em paz você estará. Alguém disse: “Não preciso de outro livro ou mesmo um novo sermão sobre oração. Já sei o suficiente sobre isso. O que preciso mesmo é tirar tempo para orar!”.

Aprenda a priorizar tempo para a família

O lar é a base de tudo. Ninguém pode negar, que do lar/família, deriva tudo o que acontece na sociedade. Se há maldade, discórdia e corrupção no meio social, a base disso está na família. O inverso também é verdade. Se há pessoas honestas, humildes e trabalhadoras, a influência da família é, sem dúvida, a grande causadora do bem.

Ellen White afirmou: “A felicidade da sociedade, o êxito da igreja, a prosperidade da nação, dependem das influências domésticas” (*O Lar Adventista*, p. 15).

A pergunta é: como anda a família atualmente? Em 2012, falando sobre as famílias no Brasil, o IBGE revelou, através da PNAD (Pesquisa Nacional de Amostra por Domicílio), que a família brasileira é composta, em média, por três integrantes. Em 2011, o Brasil possuía 64,358 milhões de famílias. Tem aumentado cada vez mais o número de casados que moram em casas separadas. Em 2011, o Brasil registrou 351.153 divórcios. O IBGE indica que 32% dos casais brasileiros se separaram antes de completarem cinco anos de casamento e, desses, 20% não chegam a completar dois anos de união.

Talvez, muito do que muitas famílias da igreja têm passado é por conta da correria diária, falta de compromisso, ausência de amor e afeto.

É tempo de priorizar sua família:

- Invista em diálogo: comunicação entre marido e esposa, pais e filhos.
- Defina objetivos para a sua família: Quais as metas para o casal? Quais os planos da casa própria? Quais os planos para os filhos? Quais as ideias para as férias? Qual o plano de tarefas domésticas?
- Tenha “reuniões” familiares.

Nada de formalidades:

- Pratique a confissão: reconhecimento de erros.
- Valorize as datas importantes para a família: aniversário do cônjuge, dos filhos. Promova saídas especiais.
- Esforce-se para tornar o seu lar um pedaço do céu: “O lar deve ser tudo o quanto está implícito nessa palavra. Deve ser um pequeno Céu na Terra, um lugar onde se cultivem as afeições [...]. Nossa felicidade depende do cultivo de amor, da simpatia e da verdadeira cortesia de uns para com os outros” (*O Lar Adventista*, p. 15).

Aprenda a priorizar tempo para você mesmo

Um conselho bíblico – 1Tm 4:16 – O conselho bíblico não trata de uma mera vaidade. Todo servo de Deus precisa cuidar da sua postura como cristão. Enquanto o mundo corre de modo acelerado, cada um de nós precisa repensar o modo como está correndo. Se não desejamos ser fruto da tirania da urgência e da ansiedade, precisamos saber priorizar o cuidado com a nossa própria vida, de modo equilibrado e sensato.

“Tem cuidado de ti mesmo...”:

1. Cuide da sua saúde.

- a. “Não há riqueza igual à saúde do corpo, nem prazer igual à alegria do coração” (Adágio popular).
- b. Todos sabemos das nossas responsabilidades e como o tempo é exíguo, mas você não irá longe se não cuidar de sua saúde.
- c. “Amado, acima de tudo, faço votos por tua prosperidade e saúde...” (3 João 2).
- d. Quando foi a última vez que você fez um check-up médico? E sua família? Tem buscado ser temperante em tudo?

2. Cuide das suas finanças.

- a. Boa parte dos problemas familiares está vinculada a questões financeiras. Segundo o Banco Central, em 2013, o endividamento das famílias brasileiras equivaleu a 45,1% do total da renda acumulada em um ano. Ou seja, quase metade do recurso financeiro está comprometido.
- b. Como andam as suas finanças? – Pv 22:26 e 27 – Você possui um orçamento familiar? Você sabe o que é um fundo de reserva? Como anda sua fidelidade nos dígitos e ofertas?
- c. “Decida nunca incorrer em outro débito. Nega-te mil e uma coisas antes de entrar em outra dívida. Essa tem sido a maldição

de tua vida: entrar em dívida. Evita-a, como evitarias a varíola” (*O Lar Adventista*, p. 393).

- d. Se você estiver enfrentando problemas nessa área, busque a ajuda de alguém que tenha experiência: o pastor, um líder da igreja, economista. Cuide de si mesmo!

Hoje, revisamos algumas prioridades que precisam ser reavaliadas a fim de que não sejamos reféns da vida conturbada atual. É tempo de reorganizar as nossas prioridades:

- Aprenda a priorizar tempo para Deus.
- Aprenda a priorizar tempo para a sua família.
- Aprenda a priorizar tempo para você mesmo.

Um velho fazendeiro caminhou até uma loja de ferramentas.

- Posso ajudá-lo? – o vendedor perguntou.
- Estou procurando uma serra. – Respondeu o fazendeiro.
- De qual serra especificamente o senhor precisa? Como vai usá-la?

O fazendeiro coçou a cabeça.

- Bom, vou precisar dela principalmente para cortar madeira.
- Venha por aqui, por favor – o vendedor disse, enquanto guiava o homem entre os corredores. – Esta – ele disse apontando para uma serra elétrica – é exatamente o modelo que o senhor precisa.
- Nunca usei uma dessas – o velho fazendeiro disse. – Isso é mais rápido que um serrote?
- Sem comparações. Aposto que o senhor pode cortar 20 toras de madeira com esta serra elétrica no mesmo tempo que gastaria para cortar apenas uma com o serrote.

Então, o idoso senhor comprou a serra elétrica. Duas semanas mais tarde, ele estava de volta à loja. Para surpresa do vendedor, o velho fazendeiro trazia de volta a serra em suas mãos.

- Então, o que achou da ferramenta? – perguntou o vendedor.
- É a pior serra que já usei. Estou tentando cortar uma única árvore faz duas semanas. E ainda não terminei. Estou devolvendo isso aqui. Quero levar um serrote normal.
- Deixe-me dar uma olhada – disse o vendedor ao pegar a serra elétrica.

O vendedor foi para trás do balcão, puxou a corda de arranque, a serra fez um grande barulho e começou a funcionar. O velho fazendeiro quase caiu de susto:

- Opa! De onde vem esse barulho?

CONCLUSÃO

Quando não sabemos organizar as prioridades da nossa vida, ela vai se parecer com a serra elétrica desligada usada pelo fazendeiro. Fazemos planos, corremos, nos agitamos, ficamos ansiosos, estressados, dependemos dos nossos próprios recursos e ideias, e embora o Espírito Santo esteja à nossa disposição para nos auxiliar com o Seu poder, terminamos o dia, a semana, os meses e os anos, como se a nossa vida não tivesse tido nenhum tipo de resultado satisfatório.

Apelo: hoje é sua oportunidade de “ligar a sua serra elétrica” ao poder de Deus. Hoje, o Senhor está pedindo que você deixe que Ele seja o seu Guia; deixe-O assumir o controle de sua agenda de trabalho, da família e da sua vida pessoal. Você já tentou fazer tanto sozinho, mas sem muitos resultados. Pare um pouco agora e aceite a oferta de Jesus: “Vinde a Mim, todos os que estais cansados e sobrecarregados, e Eu vos aliviarei”. Venha agora ao altar do Senhor, se você deseja organizar as prioridades em sua vida ao lado de Cristo.

Mark Wallacy

Secretário da União Norte Brasileira

Texto bíblico: João 6:1-15

INTRODUÇÃO

Certa vez um jovem adolescente saiu cedo de casa para escutar a mensagem de um pregador itinerante muito famoso que passava pela região. Como a reunião aconteceria fora da cidade, e provavelmente duraria o dia todo, sua carinhosa mãe, muito providente, entregou-lhe uma cesta contendo alimento, o que, com certeza, ser-lhe-ia muito útil. Mas, pensando na carga que teria de levar, e na distância a ser percorrida, o rapaz deve ter feito menção de deixar a cesta, ou pelo menos parte do conteúdo, mas a mãe insistiu para que levasse todo o mantimento. Ao fim da primeira hora de caminhada, a fome começava a aparecer, e o rapaz já estava agradecido à mãe pelo cuidado. Porém, para não estragar o apetite, resolveu deixar o conteúdo da cesta intacto, reservando-o para o momento em que a fome estivesse mais intensa. “Nessa hora, quero retirar-me da multidão, para um ponto isolado, e então desfrutar sozinho do lanche”, pensava o rapaz.

Veza ou outra, ele olhava para dentro da cesta, e quanto mais caminhava, mais a fome apertava, e mais parecia que o lanche ficava menor. Aquilo que achava ser mais do que suficiente quando saíra de casa, agora parecia como nada, diante da fome que aumentava em virtude do desgaste físico.

Por fim, juntamente com uma multidão que encontrou pelo caminho, chegou até onde estava o pregador. O lindo lugar ficava na encosta de uma montanha com vistas para o mar. O pregador e seus auxiliares já

estavam assentados à frente, enquanto mais e mais gente chegava! Esta história completa está relatada em João 6:1-15. Por favor, abra sua Bíblia e participe deste lanche espiritual, começando com os versos 5-7.

DESENVOLVIMENTO

I – Pedidos de Deus: preocupação com os necessitados

V. 5 e 7 – “Então, Jesus, erguendo os olhos e vendo que grande multidão vinha ter com ele, disse a Filipe: Onde compraremos pães para lhes dar a comer? ... Respondeu-lhe Filipe: Não lhes bastariam duzentos denários de pão, para receber cada um o seu sustento” (Grifo nosso).

Os pedidos de Deus nos conduzem a duas verdades importantes: “Onde [B]compraremos pães [A]para lhes dar a comer?” Esse texto (v. 5, sublinhado nosso) nos revela duas verdades muito importantes:

- Vivemos para servir às necessidades do mundo (“para lhes dar de comer”) – Em primeiro lugar, o Senhor quis ensinar os Seus servos a pensarem, a se preocuparem com as necessidades dos outros. Em Mateus 14:16, onde está registrada a mesma história, Jesus diz aos discípulos: “Dai-lhes, vós mesmos, de comer”. Ele deseja que nos afastemos das nossas próprias necessidades e que olhemos para fora de nós mesmos, para cuidar das outras ovelhas de Seu rebanho. Esse deve ser o propósito de nossa existência e será a única maneira de encontrarmos a felicidade. “[...] A maneira em que se pode alcançar a verdadeira felicidade é buscar o bem alheio [...]. Quanto mais destituído de egoísmo for o seu espírito, tanto mais feliz será, porque está cumprindo o propósito de Deus para Ele. O fôlego divino é soprado através dele, tornando-o pleno de alegria” (Conselhos sobre Mordomia, p. 15).
- O Senhor deseja que nós, os que O conhecemos, estejamos comprometidos com a Sua obra de alimentar os famintos, tanto com alimento espiritual quanto com material. Essa atitude é fundamental para desenvolver em nós a semelhança com o Seu caráter.

É o próprio Senhor quem coopera com nosso trabalho em prol dos necessitados (“onde compraremos pães...?”) – Sempre que somos chamados, convidados por Deus a exercer abnegação, sacrifício ou esforço quando fazemos a Sua obra, podemos ter a certeza de que Ele está conosco. Não mandou apenas que os discípulos se preocupassem sozinhos com o pão. Ele estava envolvido, e o verbo “*compraremos*”, utilizado no texto é muito revelador.

Resultados de atendermos aos pedidos:

a. Nós mesmos somos beneficiados

“O Senhor permite que a homens e mulheres sobrevenham o sofrimento, a calamidade, para nos tirar do nosso egoísmo, para em nós despertar os atributos de Seu caráter: compaixão, ternura e amor” (*Conselhos sobre Mordomia*, p. 14).

b. Ficamos mais semelhantes a Cristo

“Cada ato de abnegação para o bem dos outros fortalecerá o espírito de beneficência no coração do doador, levando-o cada vez mais perto do Redentor do mundo, que ‘sendo rico, por amor de nós Se fez pobre, para que pela Sua pobreza enriquecêssemos’” (*Conselhos sobre Mordomia*, p. 12).

“Deus nos dá, para que possamos nos tornar como Ele: generosos, nobres, caridosos, ao dar uns aos outros” (*Conselhos sobre Mordomia*, p. 13).

A resposta de Filipe: voltando à história, tanto para Filipe quanto para nós, uma grande necessidade quase sempre representa uma impossibilidade! E Filipe, pensando que Jesus não estava consciente da grandeza do problema, procurou informá-lo de que “*Não lhes bastariam duzentos denários de pão, para receber cada um o seu pedaço*” (João 6:7). Um denário era o salário de um dia e, portanto, duzentos denários somavam cerca de oito meses de trabalho, o que chegaria facilmente perto dos R\$ 2.000,00 em nosso dinheiro. Filipe conhecia muito bem a vida financeira do grupo, e por isso achava a situação sem saída. Ainda hoje experimentamos esta luta entre a Visão da Realidade x a Visão da Fé.

Objetivos dos pedidos de Deus

V. 9 – “Está aí um rapaz que tem cinco pães de cevada e dois peixinhos; mas isto que é para tanta gente?”

V. 6 – “Mas dizia isto para o experimentar; porque ele bem sabia o que estava para fazer.”

Desta história podemos entender o fato de que os pedidos de Deus geralmente têm dois objetivos principais:

1. Revelar nossa impotência diante dos desafios (“mas isto que é para tanta gente?”) – Em muitos casos, os servos de Deus podem desanimar quando olham para suas próprias condições de atender aos chamados de Deus. E isto está de acordo com os planos de Satanás. Mas, o Senhor deseja que o nosso desamparo e a nossa necessidade nos levem a buscá-Lo de forma mais intensa. E, se, apesar de nossas limitações, colocarmos com sacrifício diante de Deus apenas aquilo que temos à disposição, o Senhor operará em nós e através de nós.

“As menores quantias dadas alegremente pelos que estão em condições limitadas são plenamente aceitáveis a Deus, e até de maior valor, à Sua vista, do que as ofertas dos ricos que podem dar seus milhares, sem, contudo, exercerem abnegação ou sentirem falta” (*Conselhos sobre Mordomia*, p. 20).

2. Revelar e aperfeiçoar o caráter (“Mas isto dizia para o experimentar...” v. 6). Os convites de Deus para participarmos de Sua obra de ajudar a outros, podem estar sendo uma prova para o desenvolvimento do nosso caráter. Rejeitar a um chamado de Deus sempre coloca em risco a salvação.

Maneira de o homem ser como Deus: “Deus planejou o sistema de beneficência, a fim de que o homem se pudesse tornar como seu Criador: de índole benevolente e abnegada, e ser finalmente coparticipante de Cristo, da eterna, gloriosa recompensa” (*Conselhos sobre Mordomia*, p. 8).

Indiferença corrói a espiritualidade: “Mas os que manifestam indiferença para com os sofredores da humanidade, serão acusados de indiferença para com Jesus, na pessoa dos santos que sofrem. Nada solapa mais depressa a espiritualidade da alma do que encerrá-la no egoísmo e no cuidado de si mesma” (*Conselhos sobre Mordomia*, p. 17).

Não atender produz perda eterna: “Os que vivem para satisfazer o apetite e os desejos egoístas, perderão o favor de Deus, e perderão a recompensa celeste. Testificam diante do mundo não terem fé genuína, e quando pretenderem comunicar aos outros o conhecimento da verdade presente, o mundo considerar-lhes-á as palavras como o metal que soa e como o sino que tine” (*Conselhos sobre Mordomia*, p. 19).

Caráter egoísta: Perigo para a salvação. “[...] Tem sido o alvo de Satanás levar os homens a pôr o eu em primeiro lugar [...] [os homens] têm desenvolvido um egoísmo que enche o mundo de miséria e luta, pondo os seres humanos em desavença uns com os outros” (*Conselhos sobre Mordomia*, p. 15).

Egoísmo destrói relacionamentos: “O egoísmo é a essência da depravação [...]. Nações, famílias e indivíduos estão cheios do desejo de fazer do eu um centro [...]. [Mas] O egoísmo destrói a semelhança com Cristo, enchendo o homem de amor-próprio” (*Conselhos sobre Mordomia*, p. 15).

Felicidade: buscando o bem dos outros: “[...] A maneira em que se pode alcançar a verdadeira felicidade é buscar o bem alheio [...] Quanto mais destituído de egoísmo for o seu espírito, tanto mais feliz será, porque está cumprindo o propósito de Deus para Ele. O fôlego divino é soprado através dele, tornando-o pleno de alegria” (*Conselhos sobre Mordomia*, p. 15).

Por Sua imensa misericórdia, nosso bondoso Deus permite, em determinados momentos, que os pedidos de recursos cheguem ao nosso conhecimento, apenas para que possamos desfrutar do privilégio de participar de Sua obra e refletir Seu caráter.

Revelar Sua Onipotência (“Porque ele bem sabia o que estava para fazer” v. 6). Nosso Deus tudo sabe e tudo pode fazer. Em Sua grandeza, nunca é pego de surpresa pelas aparentes impossibilidades da obra que nos chama para fazer. Em lugar disso, serve-se dos desafios e aparentes impossibilidades inerentes aos chamados e convites que nos faz, para levar-nos a perceber Seu infinito poder e, por consequência, a termos uma experiência de maior intimidade e confiança para com Ele.

“O ouro e a prata pertencem ao Senhor; e Ele os poderia fazer chover do Céu, se o quisesse. Mas em vez disso fez Ele do homem o Seu mordomo, confiando-lhe recursos não para que fossem acumulados, mas usados em benefício de outros” (*Conselhos sobre Mordomia*, p. 8).

Ele, que é o fim e o princípio, conhece todo o caminho, e sempre sabe o que vai fazer. Quando só vemos provações e portas fechadas, o Senhor vê mil possibilidades, e é nosso privilégio seguir suas indicações e descansar em Sua sabedoria.

Se os convites ou pedidos de Deus podem nos levar para mais perto Dele, e a um aperfeiçoamento do caráter, então, como deve ser nossa resposta?

Entrega humana: motivada por impulsos ou princípios?

V. 8 – “Um de seus discípulos, chamado André, irmão de Simão Pedro, informou a Jesus: Está aí um rapaz que tem cinco pães de cevada e dois peixinhos[...].”

Procure colocar-se agora no lugar desse rapaz! Sua fome, nesse momento, provavelmente estava no auge. Havia feito uma longa caminhada e passado muito tempo ouvindo o discurso de Jesus! Quando, vez ou outra a fome fazia com que seus pensamentos se voltassem para a pequena cesta com cinco pães e dois peixinhos, e ele os afastava, pensando retirar-se depois para um lugar solitário, e comer SOZINHO tudo o que a mãe lhe havia preparado. Talvez imaginasse que TUDO, 100% da cesta, ainda não seria suficiente! Será que não ficaria com fome no

caminho de volta? Com certeza, pelo menos por alguns momentos, o rapaz deve ter pensado em suas próprias necessidades, em contraste com a necessidade da obra de Deus, ou seja, do povo. Uma luta estava se travando no seu íntimo entre a segurança material e a segurança espiritual. Veja o que Deus tem a dizer sobre esta luta:

Luta desigual: “É o egoísmo o mais forte e mais generalizado dos impulsos humanos; a luta da alma entre a simpatia [pelos outros] e a cobiça é uma luta desigual; pois ao passo que o egoísmo é a paixão mais forte, o amor e a beneficência são frequentemente os mais fracos, e, em regra, o mal ganha a vitória” (*Conselhos sobre Mordomia*, p. 15).

Seguir impulsos é perigoso: “Portanto, em nosso trabalho e nas nossas dádivas à causa de Deus, não é seguro ser dominado pelos sentimentos ou pelo impulso[...]. Se somos controlados pelo impulso ou mera simpatia humana, então, nos poucos casos em que nossos esforços em prol dos outros são pagos com a ingratidão, ou em que nossas dádivas são mal-usadas ou dissipadas, bastará para congelar as fontes da beneficência” (*Conselhos sobre Mordomia*, p. 15, 16).

Agir por princípios fixos: “Devem os cristãos agir guiados por princípios fixos, seguindo o exemplo de abnegação e de sacrifício próprio do Salvador” (*Conselhos sobre Mordomia*, p. 16).

Céu: sem lugar para egoístas: “[Cristo] Deu sua vida como um sacrifício por nós, e nos pede que demos nossa vida em sacrifício por outros [...]. Cristo não permitirá que nenhuma pessoa egoísta entre nas cortes celestes. Nenhum cobiçoso poderá passar pelos portais de pérola; pois toda cobiça é idolatria” (*Conselhos sobre Mordomia*, p. 16).

Nossa reação diante dos pedidos: “Não deveria ser fato lamentado, o haver cada vez mais pedidos para dar. Deus, em Sua providência, está chamando Seu povo para fora de sua limitada esfera de ação, a fim de que se dediquem a maiores empreendimentos” (*Conselhos sobre Mordomia*, p. 8).

Por que os pedidos se multiplicam? “Muitos do povo de Deus estão em perigo de ser enredados pela mundanidade e cobiça. Deveriam compreender que a Sua misericórdia é que multiplica os pedidos de seus meios. Têm que ser-lhes apresentados objetivos que estimulem a beneficência, ou do contrário não poderão imitar o caráter do grande Exemplo” (*Conselhos sobre Mordomia*, p. 8).

Impedimentos para entrega: Tememos fazer entregas porque toda entrega encerra SACRIFÍCIOS e RISCOS. Mas, quando resolvemos não correr riscos, ou não fazer sacrifícios, escolhemos não conhecer o poder de Deus; escolhemos não ajudar aos outros; escolhemos não crescer na fé e na graça.

Qual deve ser a prioridade da entrega? “Mas, buscai, pois, em primeiro lugar, o seu reino e a sua justiça, e todas as outras coisas vos serão acrescentadas” (Mt 6:33).

Nossa motivação para a entrega - Certeza de que o Senhor cuida de nossas necessidades: “Entrega o teu caminho ao Senhor, confia nEle, e o mais Ele fará” (Salmo 37:5). Correr riscos com Deus é viver na única segurança que existe. Por outro lado, viver seguro com o mundo é risco de perda eterna. “O mundo passa bem como a sua concupiscência; aquele, porém que faz a vontade de Deus permanece eternamente” (1 João 2:17). Sempre que o Senhor nos convida a uma entrega, Ele o faz para nos abençoar. É por isso que a entrega é o caminho para a bênção.

“Disse Jesus: Fazei o povo assentar-se; pois havia naquele lugar muita relva. Assentaram-se, pois, os homens em número de quase cinco mil. Então Jesus tomou os pães, e tendo dado graças, distribuiu-os entre eles; e também igualmente os peixes, quanto queriam, e quando já estavam fartos [...] encheram doze cestos de pedaços dos cinco pães de cevada, que sobraram aos que haviam comido” (João 6:10-13).

Quem não estiver disposto a correr os riscos ao lado do Senhor, não terá o privilégio de presenciar os milagres em sua vida!

CONCLUSÃO

Para qual entrega Deus está lhe convidando hoje? Namoro mundano, amizade inapropriada, comida ou bebida, imprópria, trabalho no sábado, uma mágoa, uma revolta, falta de perdão (ou outro pecado), de sua casa para um Pequeno Grupo, de seu tempo para dar estudos bíblicos, de sua vida dedicada ao serviço pelos outros, os seus dízimos, uma oferta percentual (pacto), ou várias dessas entregas juntas. Se o Espírito de Deus está chamando você hoje para fazer alguma ou várias dessas entregas, venha à frente enquanto cantamos o hino “Tudo Entregarei”. Gostaria de orar com você! (Após o hino, fazer uma oração de dedicação pelas entregas feitas).

Marcos Faiock Bomfim

Mordomia Cristã da Associação Geral

Texto bíblico: Mateus 26:6-13

INTRODUÇÃO

A maioria de nós gasta a maior parte das horas da semana de trabalho utilizando nosso tempo e talentos para acumular dinheiro para viver. Estamos nos esforçando para ter independência, para ficarmos livres do controle e da influência de outras pessoas. Queremos controlar nosso próprio destino. Acreditamos que a liberdade final vem de nossa independência. A mensagem de independência é aquela que recebemos desde bebês. Nossos pais batem palmas e aplaudem quando começamos a engatinhar, depois batem palmas e aplaudem mais quando nos levantamos e caminhamos. À medida que nos tornamos adultos, somos encorajados a “andar por conta própria”. Deus oferece a liberdade da dependência como uma alternativa à liberdade da independência. Se Deus é nosso parceiro, em todos os momentos e sob todas as circunstâncias, estaremos livres de nos preocupar com as incertezas da vida.

A questão que a história da mulher com o vaso de alabastro nos ensina é: será que minha doação demonstra um amor extravagante, um amor que reflete, tanto quanto possível, o amor que Deus mostrou por mim? O que estamos preparados para sacrificar por Deus? Todos nós temos um vaso de alabastro. Eles têm diferentes formas e tamanhos e representam a soma das nossas posses terrenas.

Ocasionalmente, abrimos o vaso e compartilhamos um pouco o que tem dentro, mas fazemos isso com muito cuidado e rapidamente

colocamos a tampa de volta. Muito da vida é gasto preservando e conservando o que temos em nosso vaso de alabastro. Em algum momento da vida todo mordomo deve decidir, como Maria, o que fazer com o vaso de alabastro. Em última análise a fidelidade se resume em responder com amor extravagante ao amor extravagante derramado por mim na cruz do Calvário. Essa concepção irá transformar nossas orações de “me dê, Senhor” em “usa-me Senhor, tudo o que tenho e tudo o que sou é Teu”. Essa atitude nos leva a uma completa dependência de Deus e de Sua providência.

Certo dia um fazendeiro estava lendo sua Bíblia e percebeu que Deus nos convida a termos liberdade na dependência Dele. Caindo de joelhos, ele orou: “Sinto muito, Deus. Achei que fosse o dono desta fazenda. Agora vejo que Tu realmente és o Dono - sou apenas o gerente. Então, eu quero aprender a ser dependente do Senhor. De hoje em diante quero depender completamente de Ti.” Lá embaixo, na aldeia, seus vizinhos acharam que ele havia passado tempo demais sob o sol quando contou que havia devolvido sua fazenda ao verdadeiro dono — especialmente ao descobrirem que esse dono era Deus.. Mas, não permitindo que as zombarias o perturbassem, ele explicou que isso tirou toda a preocupação de seus ombros. Ele lhes dizia: “Eu simplesmente fico de joelhos todas as manhãs e peço a Deus que me mostre como Ele quer que Sua fazenda seja administrada”. Um dia veio uma praga de gafanhotos e toda a colheita desse homem foi destruída pelos insetos. Eles varreram sua fazenda e consumiram cada folha de grama. Os vizinhos mal podiam esperar para vê-lo. “Aposto que isso muda sua opinião sobre Deus ser dono de sua fazenda”, eles disseram. “Ora, de jeito nenhum”, respondeu calmamente o fazendeiro. “É simples. Deus é dono da fazenda e dos gafanhotos. Se Ele quer alimentar seus gafanhotos em sua fazenda, está tudo bem para mim!”.

Essa é a liberdade na dependência. Há maior liberdade na dependência do que na independência. Se você tem filhos dependentes, pergunte a si mesmo: seus filhos precisam se preocupar com comida, abrigo ou

roupas? Eles se preocupam se você fornecerá ou não a próxima refeição? Ou suas roupas? Claro que não, porque dependem de seus pais para sustentar. Se aceitarmos a liberdade na dependência que Deus oferece, então nós também podemos ter essa mesma liberdade - a liberdade de depender de um Deus generoso.

DESENVOLVIMENTO

Para vivermos a bênção da dependência de Deus, precisamos entender e viver com base em alguns princípios bíblicos.

- 1. O princípio do “Faça agora”.** A dependência de Deus não significa estagnação. A verdadeira dependência nos leva à ação. Depender de Deus não significa procrastinar. Permita-me lhe perguntar: Quanto tempo você vai esperar antes de descobrir qual é o seu dom espiritual? Quanto tempo você vai esperar antes de usá-lo? Por quanto tempo você vai enterrar os recursos que Deus lhe deu? Temos a tendência de dizer: “Bem, um dia desses vou descobrir qual é o meu dom espiritual”. Mas, o que estamos fazendo agora? Deus está preocupado com nossos recursos atuais. Imagine aparecer diante de Deus, que lhe deu esses dons. Ele olha para você e quer saber o que você fez com seus dons.

E o que você está fazendo com seus recursos atuais?

Certo dia alguém disse: “Se eu ganhasse uma herança milionária, eu daria tudo para a causa de Deus”. A verdade é que isso é impossível, alguém que não é fiel com 10% hoje, não poderá ser fiel com 100% mais tarde.

É cansativo ouvir clichês espirituais sobre como Deus proverá. Deixe-me contar algo. Deus já providenciou. A questão não é a provisão de Deus. A questão é como aprendemos a administrar os recursos que Ele já deu. Precisamos ser bons administradores do que já temos.

2. **O princípio da “Atitude alegre”.** A fidelidade começa com o amor, não com a doação. Podemos doar sem amar, mas não podemos amar sem doar. A base de minha administração e administração de todos os recursos que Deus me deu deve ser baseada no fato de que eu O amo de todo o meu coração, minha alma e minhas forças. Carl Meninger, o famoso psiquiatra, disse que pessoas generosas raramente sofrem de doenças mentais. Quando começamos a viver além de nós mesmos, doando nosso tempo, talento e tudo o mais — superando o nosso mundo centrado no “eu” — nossa mentalidade se transforma. Passamos a nos tornar pessoas saudáveis emocionalmente, psicologicamente, fisicamente e espiritualmente.
3. **O princípio do “Rio”.** Nossa vida deve ser como um rio, não um reservatório. Não devemos reter o que Deus nos deu; em vez disso, devemos transmiti-lo a outros. Devemos deixar o poder de Deus fluir através de nós nestas cinco áreas: (a) através de nossa vida - o que somos; (b) por meio de nossos lábios - o que dizemos; (c) por meio de nosso ministério - o que fazemos; (d) por meio de nosso dinheiro - o que damos; (e) por meio de nossas orações - o que reivindicamos em nome de Jesus.
4. **O princípio “Quem-tem-quem”.** Até que Deus esteja no controle da minha vida, estou fora de controle. Não é o quanto temos do mundo que dita nossa generosidade para com Deus, mas o quanto Deus tem de nós. Em quem vou confiar? Vou viver como o mundo vive e confiar em mim mesmo, tornar-me independente e fazer minhas próprias coisas? Ou vou realmente confiar, obedecer e depender totalmente de Deus? A questão não é seu talento, seu tempo, suas habilidades ou seu dinheiro. A questão é muito simples: em quem confio?

Como tornar-se dependente

Agora que compreendemos os princípios que fundamentam a dependência, precisamos entender os passos para que essa dependência se torne real em nossa vida. Os passos são os seguintes:

1. Creio que tudo o que tenho chegou até mim pela amorosa mão de Deus.

Você chegou aonde chegou sozinho? Você é o que é por conta própria? Você tem o que tem por sua capacidade apenas?

Tiago 1:17 nos ensina que tudo o que temos e somos é por meio do agir de Deus em nossa vida. Nunca seremos dependentes se não admitirmos isso. Deus é o dono, eu sou o gerente. Pergunte-se hoje: “quem vai comandar minha vida?” A Terra e tudo o que nela há pertencem ao Senhor. O mundo e Seu povo pertencem a Ele (Salmo 24: 1). Essa compreensão nos ajuda a sermos dependentes de alguém maior do que temos ou somos.

2. Devo aprender a viver satisfeito com a provisão atual de Deus para a minha vida.

Filipenses 4:12-13 nos ensina que alguém reconciliado financeiramente com Deus, aceita com alegria a provisão atual Dele para sua vida.

Mas, é sua responsabilidade, se necessário, fazer ajustes para viver contente com o que tem hoje. Seja muito ou pouco. Você pode dizer que é muito fácil viver contente com muito, mas não é fácil viver contente com pouco. Mas, na verdade, o dinheiro tem um poder tão grandioso na vida que poucas pessoas se contentam com o que tem e vivem sempre querendo mais, colocando em risco a família, a saúde, o casamento, etc. Muitos parecem nunca ter o suficiente.

Não estou dizendo que você não deve desejar mais, deseje, mas se para adquirir o que você deseja, sua saúde, família ou vida espiritual tem que ser sacrificada, contente-se. Então: aprenda a viver contente com a provisão atual de Deus para sua vida.

Pense também no que é a dívida. Dívida é querer mais do que a provisão atual de Deus para a minha vida e arrumar por mim mesmo uma maneira de conseguir mais provisão com um dinheiro que não é meu.

- Dívida
- Provisão
- Margem

A provisão oscila ao longo da vida por vários motivos: desemprego, mudanças, filhos, pais, etc.

Provisão: margem + contentamento = paz.

Não viva em cima da linha. Mas, o que alguns dizem é: Deus, o Senhor errou no meu nível de provisão, eu não deveria estar aqui, mas ali.

Então, o que farei é usar a dívida para alcançar um nível de vida melhor do que o que eu tenho hoje. Isso é dívida. A dívida lhe dá um nível de provisão maior do que o que lhe é dado por Deus. Mas, às custas da paz, pois a dívida “sempre” vai lhe levar a um sentimento de escravidão e vergonha.

Hoje quero convidá-lo a quebrar esse ciclo de dívida que não lhe deixa sentir a paz para a qual Deus lhe salvou.

Isso não vai ser uma bênção só para você, mas para os seus filhos e netos. Imagine se eu tivesse uma varinha para tirar as dívidas de todos vocês por um dia. Nesse dia, o sol brilharia mais, o céu seria mais azul, as pessoas estariam mais bonitas e, ao final do dia, você diria: “É tão bom me sentir livre! Não importa o que eu tenha que fazer, quero me sentir assim pelo resto da vida. Não importa o que precise vender ou a que precise me adaptar, vou enfrentar minhas dívidas com determinação, como se fosse uma motosserra.” Vou viver satisfeito com o nível de provisão financeira que tenho hoje.

3. Irei honrar a Deus dando a primeira parte das minhas rendas para os propósitos de Dele nessa Terra (Pv 3:9-10).

Segundo a Bíblia, o dízimo corresponde a 10% da nossa renda. Já as ofertas ou pacto, tem o seu percentual decidido de acordo com a vontade de cada um.

Esse é um passo de fé. Pense em dois seguidores de Cristo, que tem o mesmo tempo de igreja. Mas, um tem mais fé nesse assunto do que o outro.

O primeiro diz:

A ●-----●B

Para eu sair do ponto A nas minhas finanças e ir até o ponto B, necessito de 100% das minhas rendas. Isso é matemática.

O segundo diz:

A ●-----●B

Creio, pela fé nas promessas bíblicas feitas por Deus, que Ele vai me levar do ponto A ao B com 80% das minhas rendas.

O primeiro cristão, sem fé, olha para o segundo e diz: “você caiu no conto do pastor nessa invenção de dízimos e ofertas”.

E, apesar de muitas igrejas e muitos pastores terem desvirtuado e distorcido esse assunto, isso não faz com que esse assunto deixe de ser bíblico.

O segundo cristão olha para o primeiro e diz: eu creio que, sendo fiel, eu não irei chegar apenas de A a B, mas irei a C, D e E.

Há promessas que são apenas para os fiéis: “se eu não vos abrir as janelas do céu e não derramar sobre vós bênção sem medida” (MI 3:10).

4. Separarei uma porção das minhas finanças em uma poupança para emergências, oportunidades e para os anos posteriores.

Provérbios 6:6-8 nos adverte que o inverno financeiro sempre chega. Por isso, devemos viver dentro de um orçamento financeiro e criar o hábito de fazer uma reserva financeira ao longo da vida.

5. Viverei com os ouvidos abertos e disposto a ouvir qualquer sussurro de Deus quanto às minhas finanças.

Quando se está reconciliado com Deus, Ele vai mandar algum projeto ou pessoa para que você ajude com suas finanças. Deus não dá mais para você gastar mais, mas para você servir mais. Deus não muda o nível financeiro de uma pessoa para mudar o seu status social, mas para mudar a sua capacidade de contribuir.

CONCLUSÃO

Todos viam a entrega de Maria como um desperdício, pois para os olhos carnavais, dar é um desperdício. Podemos pensar: “Mas eu poderia ter comprado um telefone novo, uma roupa nova, ter feito aquela viagem, etc.” Mas, Deus vê o dar como uma expressão de gratidão e testemunho (Mc 14:6-9). Quando eles pensaram: “por que esse desperdício?”, o que estavam dizendo de verdade era: “por que esse desperdício em Jesus?”

Quando entendemos a adoração como Maria entendeu, qualquer oferta, mesmo que seja um ano de salário, é nada comparado ao que foi oferecido por ela em perdão e restauração. A base da verdadeira fidelidade é a compreensão do que Cristo fez por mim. Com essa compreensão, tudo o que faço por Ele não vai parecer uma extravagância e sim uma expressão de gratidão e dependência. Não gostaria você de expressar hoje sua completa gratidão e dependência de Deus e de Seu amor?

Josanan Alves

Mordomia Cristã da Divisão Sul-Americana

Texto bíblico: Apocalipse 14:6-12

INTRODUÇÃO

Estamos diante de um texto bíblico bem adventista – as Três Mensagens Angélicas. Nesta manhã, o nosso propósito não é fazer um estudo exaustivo desses versos, até porque não teríamos tempo suficiente para isso, mas tão somente abordar a relação entre a fidelidade do povo remanescente e o cumprimento da missão.

Três anjos com três mensagens distintas voam pelo meio do céu. O fato de estarem voando sugere a urgência com a qual a mensagem deve ser proclamada.

DESENVOLVIMENTO

Qual o conteúdo destas mensagens?

A primeira mensagem angélica – (versos 6 e 7)

O primeiro anjo tem um evangelho eterno para proclamar aos que se assentam sobre a Terra. Não é um evangelho espúrio. Não é um evangelho barato. Ele chama a atenção da humanidade para o juízo iminente e os convida a adorarem Àquele que fez o céu, a terra e o mar e as fontes das águas. Aqui está implícita a mensagem da observância do sábado. Percebam que a linguagem é a mesma usada por Deus quando ordenou que o povo santificasse o sábado. O sábado foi estabelecido como um monumento na semana da criação para que jamais esquecêssemos

que existe um Criador. Cada sábado deveria ser guardado na companhia do Pai. Um encontro de adoração profundo e ininterrupto deveria ser a culminância da adoração de cada dia da semana. A primeira mensagem angélica, portanto, convida toda a humanidade a adorar a Deus porque Ele é o Criador e Mantenedor de todas as coisas.

A segunda mensagem angélica (verso 8)

O segundo anjo denuncia a queda de Babilônia. Não a Babilônia literal que na época do apóstolo João já não mais existia como nação. Babilônia aqui representa todo o sistema de confusão religiosa, de engano, de falsas doutrinas, que durante tanto tempo seduziu os homens dando-lhes de beber do vinho da sua prostituição; sim, esses sistemas que contrariam os reclamos da Palavra de Deus não perdurarão para sempre.

A terceira mensagem angélica (versos 9 a 11)

O terceiro anjo traz consigo a advertência da punição divina para os adoradores da besta e da sua imagem e de quem quer que receba a sua marca na fronte ou sobre a sua mão. Esses experimentarão o cálice da ira do Senhor. Não ficarão sem o castigo merecido; não porque Deus tenha prazer em os castigar, mas porque rejeitaram deliberadamente o convite de salvação.

O remanescente fiel (verso 12)

No verso 12, contudo, João apresenta o contraste entre os adoradores da besta e os adoradores do Deus verdadeiro. Ele diz: “Aqui está a perseverança [...]”. Esse texto é bem semelhante a Apocalipse 12:17 (ler). Ao passo que uma grande multidão prefere tomar posição ao lado da besta, um grupo de fiéis, o restante da descendência da mulher, o remanescente, se posiciona ao lado de Deus e dos Seus mandamentos, independente das consequências.

A este remanescente caberia a responsabilidade de fazer o último apelo de Deus à humanidade, convidando-os a se arrependerem dos seus pecados e a se voltarem para o Senhor, preparando-se para o Seu breve

retorno. Esse apelo é de abrangência mundial; ou seja, deve alcançar cada nação, tribo, língua e povo.

A esta altura cabe-nos uma pergunta: que povo é esse a quem Deus confiou tamanha responsabilidade? Nós cremos que Apocalipse 12:17 e 14:12 referem-se ao movimento do advento que despontou no século XIX, e que um pouco mais tarde, organizou-se como a Igreja Adventista do Sétimo Dia.

Sim queridos, a IASD não é mais uma igreja em meio a tantas outras existentes em nossos dias. Ela não surgiu como fruto de uma facção ou de interesses pessoais de pretensos líderes que queriam mercantilizar a Palavra de Deus. Não! A IASD surgiu como parte do plano de Deus, no tempo apontado por Deus, para cumprir o propósito de Deus! E qual é o propósito de Deus para a Sua igreja? A pregação do evangelho eterno, não apenas em nossa geografia, mas em cada nação, tribo, língua e povo.

A IASD é a igreja visível de Deus no momento profético em que estamos vivendo. Isto não significa dizer que apenas os adventistas do sétimo dia serão salvos. Longe de nós tal pensamento, até porque Deus tem a Sua igreja invisível; ou seja, Deus tem os Seus fiéis em todos os credos religiosos, que ao seu tempo, ouvirão o chamado do Senhor e virão para o Seu aprisco; e então haverá um rebanho e um pastor, conforme João 10:16.

Outro detalhe é que quando afirmo que a IASD é a igreja visível de Deus, não estou querendo dizer com isso, é claro, que somos melhores que os demais. Essa forte declaração não deve nos encher de uma “santa” arrogância; muito pelo contrário, deve chamar a nossa atenção e despertar as nossas percepções espirituais diante da grande responsabilidade que temos diante do mundo. E a outra grande pergunta que surge é: Como daremos conta de tão grande tarefa? Como cumpriremos a missão que nos foi confiada?

COMO CUMPRIREMOS A MISSÃO?

1. Através do derramamento do Espírito Santo na chuva serôdia

Certo veleiro na América do Sul ficou detido por cerca de um mês. A água havia acabado e a tripulação estava a ponto de perecer de sede. Depois de uma longa espera, um barco veio ao socorro deles.

– “Água, água, dê-nos água” – era a súplica desesperada daqueles que durante um mês haviam ficado à deriva no mar.

– “Mergulhem o balde e tirem água”. Foi a resposta dos ocupantes do outro barco.

– “Não queremos esta água salgada, pois só irá piorar a nossa sede”. Qual não foi a surpresa deles ao ouvirem a resposta que se seguiu:

– “Mergulhem o balde e tirem água; vocês estão na foz do rio Amazonas”.

Cercados de água e quase a perecer de sede! Esse fato me faz pensar em nossa realidade como igreja em relação à promessa do Espírito Santo, através do derramamento da chuva serôdia. O Espírito Santo é o maior recurso à disposição da igreja desde o Pentecostes. A igreja tem crescido ao longo dos tempos como resultado da atuação do Espírito Santo. Desde o desapontamento em 1844 até hoje já se passaram 171 anos; e como a igreja tem crescido! Estamos presentes em mais de 200 países! O Brasil é um dos países com a maior presença de adventistas no mundo! Mas, eu não tenho dúvidas de que Deus quer nos dar conquistas ainda maiores. O Espírito Santo quer e pode atuar de maneira ainda mais poderosa. À luz do que nos foi prometido, em relação ao derramamento do Espírito Santo em Sua plenitude, a conclusão que chego é que embora estejamos cercados de água, estamos quase a perecer de sede.

Esta conclusão acentuou-se quando me deparei com algumas citações do Espírito de Profecia quanto ao derramamento da chuva serôdia. “A dispensação em que vivemos deve ser, para os que pedem,

a dispensação do Espírito Santo. Peçam-lhe a bênção. É tempo de sermos mais dedicados em nossa devoção. É-nos confiado o trabalho árduo, mas feliz e glorioso, de revelar Cristo aos que se acham em trevas. Somos chamados para proclamar as verdades especiais para este tempo. Para tudo isso, é essencial o derramamento do Espírito Santo. Devemos orar para esse fim. O Senhor espera que Lho peçamos. Ainda não empreendemos esta tarefa com todo o coração" (*Testemunhos para Ministros*, p. 511-512).

2. Através da fidelidade a Deus nos dízimos e ofertas

Estou muito certo de que a fidelidade aos mandamentos de Deus por parte do remanescente de Apocalipse 12:17 e 14:12 inclui a fidelidade a Deus na devolução dos dízimos e ofertas. O oitavo mandamento diz "Não furtarás". Malaquias 3:8 diz que quando eu deixo de devolver o dízimo e a oferta eu estou roubando a Deus. Logo, ser infiel a Deus, deixando de devolver a parte que Ele reclama como sendo sua é transgredir o mandamento de Deus. Mas, felizmente, o remanescente se distingue pela sua fidelidade e não pela sua infidelidade!

E você se pergunta: mas o que dízimos e ofertas têm a ver com a pregação do evangelho? Tudo! Veja o que nos é dito no Espírito de Profecia: "A grande obra da salvação precisa ser levada avante. Pelo dízimo, ofertas e dádivas fez Ele provisão para esta obra. Desse modo pretende seja sustentada a pregação do evangelho" (*Parábolas de Jesus*, p. 159).

Os dízimos e as ofertas foram os meios designados por Deus para financiarem a pregação do evangelho eterno. A maneira como a igreja distribui os recursos tem permitido que a mensagem de salvação seja levada a todas as nações do mundo.

CONCLUSÃO

Que grande privilégio é sermos participantes do povo remanescente de Deus nos momentos derradeiros da história do mundo!

O nosso apelo é para que permaneçamos fiéis, pois muito em breve veremos a face do nosso Senhor. Que cheios do Espírito Santo possamos cumprir a missão que nos foi designada e que através da nossa fidelidade a Deus nos díizimos e ofertas possamos contribuir para a salvação de muitas pessoas.

Nadilson Lemos Santos

Pastor na União Leste Brasileira

“Feliz é o homem que persevera na provação, porque depois de aprovado receberá a coroa da vida que Deus prometeu aos que o amam.” Tiago 1:12

INTRODUÇÃO

Na atualidade, vejo muitos cristãos fugindo da questão do mérito e das recompensas, como se fosse algo antibíblico. A polêmica deriva de sermos salvos pela “graça”, na qual o mérito não é nosso, mas apenas do sacrifício redentor de Cristo na cruz. Nesse aspecto, realmente não há maiores nem menores, pois todos igualmente alcançamos a salvação pela misericórdia divina. Mas, o próprio Jesus declarou que no Reino haverá galardões (recompensas) maiores e menores.

Existe uma palavra bíblica que nos ajuda a entender essa recompensa, sem desfazer a crença nos méritos de Cristo e na salvação pela fé somente. Estou falando da palavra “Coroa” e seus significados bíblicos.

DESENVOLVIMENTO

Há duas palavras gregas comuns para “coroa” na Bíblia. Uma delas, usada no Novo Testamento, é a palavra “diadema” (ornamento real para a cabeça, coroa), encontrada no Apocalipse (Ap 12:3; 13:1; 19:12). Essa palavra é utilizada para designar as coroas nas cabeças do dragão, as coroas da besta que emerge do mar e as “muitas coroas” na cabeça de Cristo quando Ele retornar à Terra para estabelecer o Seu Reino. A palavra “diadema” sempre se refere à coroa de um rei ou dignitário imperial.

A segunda palavra para coroa na Bíblia é a palavra grega “stephanos” (grinalda ou guirlanda concedida com significado de honra), que é a principal palavra grega usada para descrever as coroas que os cristãos receberão, se forem achados fiéis (1Ts 2:19; 2Tm 4:8; Tg 1:12; Ap 2:10).

A palavra vem de “stepho”, que significa “cercar, enrolar, torcer” e faz alusão a uma coroa de vencedor. Nos costumes greco-romanos, essa coroa era dada ao vencedor dos jogos olímpicos. Era tecida como uma grinalda de carvalho, murta, ou mesmo de folhas de oliveira, ou, em alguns casos, uma imitação desses componentes em ouro.

Em nenhuma passagem da Bíblia existe qualquer promessa de um diadema para o cristão, visto que só há um Rei dos reis merecedor de usar essa coroa de realeza, que é Cristo. No entanto, os cristãos receberão a “stephanos”, que é uma recompensa e um símbolo de honra, de tratamento especial.

AS CINCO COROAS

Há cinco aspectos diferentes da coroa “stephanos” prometida aos crentes, como parte de seu pacote de “aposentadoria celeste”:

1. A coroa incorruptível

“Não sabeis vós que os que correm no estádio, todos, na verdade, correm, mas um só leva o prêmio? Correi de tal maneira que o alcanceis. Todo atleta em tudo se domina; aqueles, para alcançar uma coroa [“stephanos”] corruptível; nós, porém, a incorruptível” (1 Coríntios 9:24-25).

A ideia de uma coroa incorruptível indica que ela durará por toda a eternidade. Essa coroa sugere uma recompensa que o cristão receberá como sinal e lembrete, pelos séculos dos séculos, de que ele foi fiel em sua vida terrena no propósito de seguir ao Senhor e ser obediente a Ele.

2. A coroa de júbilo

“Pois quem é a nossa esperança, ou alegria, ou coroa [“stephanos”] em que exultamos, na presença de nosso Senhor Jesus em sua vinda? Não

sois vós? Sim, vós sois realmente a nossa glória e a nossa alegria!" (1 Tessalonicenses 2:19-20).

Essa coroa é frequentemente chamada de "coroa do vencedor", visto que haverá um galardão especial para cada um destes. Paulo estava falando à igreja em Tessalônica, na Grécia, através da primeira das treze cartas compiladas no Novo Testamento. A carta é dividida em cinco capítulos e em cada capítulo o apóstolo faz alusão ao retorno de Cristo. Ele disse a essa igreja que, na vinda de Jesus, eles receberiam uma "coroa de júbilo". Nós seremos recompensados pelas almas que houvermos ganho para Cristo, e uma especial coroa de vencedor será dada a cada crente que foi um ganhador de almas.

3. A coroa da vida

"Bem-aventurado o homem que suporta, com perseverança, a provação; porque, depois de ter sido aprovado, receberá a coroa ["stephanos"] da vida, a qual o Senhor prometeu aos que o amam" (Tiago 1:12).

Essa promessa é semelhante à promessa feita em Apocalipse 2:10, que é a recompensa dos crentes que perseveraram e venceram as tentações e as provas. Quando Cristo advertiu: "Venho sem demora. Conserva o que tens, para que ninguém tome a tua coroa ["stephanos"]" (Apocalipse 3:11), ele estava admoestando a igreja de Filadélfia a ser fiel e suportar os ataques do inimigo. Há uma coroa especial para aqueles que disciplinaram seus corpos, mentes e espíritos em seguir ao Senhor até o fim. E esta é a coroa da vida eterna.

4. A coroa de glória

"Ora, logo que o Supremo Pastor se manifestar, receberéis a imarcescível (imperecível) coroa ["stephanos"] da glória." (1 Pedro 5:4).

Nessa passagem, o apóstolo Pedro falava aos anciãos, instruindo-os a permanecerem fiéis para abastecer o rebanho de cristãos, para não serem gananciosos por dinheiro e para servirem de exemplo aos outros. Se fossem encontrados fiéis na vinda de Cristo, eles receberiam uma

“coroa de glória”. Essa coroa em particular é para aqueles que serviram como anciãos, pastores e bispos, líderes espirituais na vida dos cristãos, como um pastor cuidaria de suas ovelhas.

5. A coroa da justiça

“Já agora a coroa [“stephanos”] da justiça me está guardada, a qual o Senhor, reto juiz, me dará naquele Dia; e não somente a mim, mas também a todos quantos amam a sua vinda” (1 Timóteo 4:8).

Interessante observar que Paulo menciona o fato de a coroa ser concedida àqueles que “amam a Sua vinda”. Alguns poderiam pensar que todos os cristãos amam a vinda do Senhor. No entanto, há alguns que alegam ser cristãos e que, na verdade, zombam e escarnecem da ideia de que Cristo está voltando (2Pe 3:3-4). Outros ficarão “envergonhados na Sua vinda” (1Jo 2:28). Para aqueles que anseiam por esta vinda, há uma coroa de justiça. Apenas aqueles em aliança ativa com a justiça de Deus por meio de Cristo, receberão essa coroa especial.

Em outras palavras, a coroa é a mesma, mas com aspectos de bênção e recompensa diferentes para aqueles que forem fiéis até o fim.

Há sete bênçãos mencionadas por João em Apocalipse (capítulos 2 e 3), prometidas para aqueles que triunfarem. Estas bênçãos são:

1. O vencedor comerá da árvore da vida no paraíso celestial de Deus (Ap 2:7).
2. O vencedor não sofrerá a segunda morte (Ap 2:11).
3. O vencedor comerá o maná escondido e receberá um novo nome, escrito em uma pedra branca (Ap 2:17).
4. O vencedor receberá autoridade sobre as nações (Ap 2:26).
5. O vencedor não terá seu nome apagado do Livro da Vida (Ap 3:5).
6. O vencedor será um pilar no templo e receberá um novo nome (Ap 3:12).
7. O vencedor se assentará no trono de Cristo (Ap 3:21).

Todas as bênçãos acima são uma parte das recompensas que os cristãos receberão por servir a Deus fielmente. Outras recompensas incluem governar com Cristo sobre a Terra, durante os mil anos.

O PERIGO DE PERDER A COROA DA SALVAÇÃO

Há algumas coisas muito comoventes que estão ligadas ao julgamento no Tribunal de Cristo. Embora uma pessoa possa ter uma aliança redentora para estar nesse julgamento, haverá pessoas que perderão seu galardão eterno. Essa admoestação é encontrada ao longo de toda a Escritura, aqui um exemplo: “Venho sem demora. Conserva o que tens, para que ninguém tome a tua coroa [“stephanos”]” (Apocalipse 3:11).

À luz das admoestações para não perder o seu galardão e não permitir que outro tome sua coroa, as advertências foram dadas a cinco das sete igrejas no Apocalipse, instruindo-as a se arrependem de suas falhas espirituais e morais, ou enfrentarem consequências severas:

“Lembra-te, pois, de onde caíste, arrepende-te e volta à prática das primeiras obras; e, se não, venho a ti e moverei do seu lugar o teu candeeiro, caso não te arrependas” (Ap 2:5).

“Portanto, arrepende-te; e, se não, venho a ti sem demora e contra eles pelegarei com a espada da minha boca” (Ap 2:16).

“Eis que a prostro de cama, bem como em grande tribulação os que com ela adulteram, caso não se arrependam das obras que ela incita” (Ap 2:22).

“Lembra-te, pois, do que tens recebido e ouvido, guarda-o e arrepende-te. Porquanto, se não vigiares, virei como ladrão, e não conhecerás de modo algum em que hora virei contra ti” (Ap 3:3).

“Assim, porque és morno e nem és quente nem frio, estou a ponto de vomitar-te da minha boca” (Ap 3:16).

NOSSA ÚNICA SEGURANÇA

No “Tribunal de Cristo” (2Co 5:10; Rm 14:10-12), todos os cristãos terão suas obras provadas de alguma forma pelo fogo, sendo recompensados

pelo que não se queimar. As Escrituras são claras ao dizer que para alguns pode acontecer que nada lhes reste além da salvação:

“... se o que alguém edifica sobre o fundamento é ouro, prata, pedras preciosas, madeira, feno, palha, manifesta se tornará a obra de cada um; pois o Dia a demonstrará, porque está sendo revelada pelo fogo; e qual seja a obra de cada um o próprio fogo o provará. Se permanecer a obra de alguém que sobre o fundamento edificou, esse receberá galardão; se a obra de alguém se queimar, sofrerá ele dano; mas esse mesmo será salvo, todavia, como que através do fogo” (1Co 3:12-15).

Nessa passagem, Paulo está falando de sua experiência pessoal. Por necessidade, ele punha os alicerces. Estava sempre viajando. Na verdade, permaneceu dezoito meses em Corinto (At 18:11) e por três anos em Éfeso (At 20:31), mas em Tessalônica não permaneceu mais de um mês, e isto era muito mais corrente. Havia muito terreno esperando ser coberto, havia muitos homens que nunca tinham ouvido o nome de Jesus Cristo, e, se queria começar bem com a evangelização do mundo, Paulo devia colocar os alicerces e ir a outro lugar. Só quando estava encarcerado, seu espírito inquieto podia ficar em um só lugar.

Em qualquer lugar que fosse, lançava os mesmos alicerces. Esses consistiam na proclamação dos feitos relacionados à oferta de Cristo. Sua grandiosa missão era apresentar Cristo aos homens — o fundamento da igreja, pois somente Nele o cristão pode encontrar três coisas:

- a. Perdão por seus pecados passados.** A pessoa encontra-se em uma nova relação com Deus, descobrindo de repente que Deus é seu Amigo e não seu inimigo. Ela percebe o que significa sentir-se à vontade com Ele. Descobre que Deus é como Jesus. Onde uma vez via ódio, agora vê amor, e uma terna intimidade.
- b. Encontra força para o presente.** Através da presença e da ajuda de Jesus encontra força e coragem para enfrentar a vida, pois já não é mais uma unidade solitária, envolvida numa batalha contra um universo adverso. Vive uma vida na qual nada pode separá-la do

amor de Deus em Cristo Jesus, seu Senhor. Caminha pelo caminho da vida e peleja as batalhas da vida com Cristo.

- c. Encontra esperança para o futuro.** Já não vive mais em um mundo no qual tem medo de olhar para frente. Vive em um mundo governado por Deus, onde Ele faz com que todas as coisas operem junto para o bem, e onde o tempo está em Suas poderosas mãos. Vive em um mundo no qual a morte já não é o final. Sem o fundamento de Cristo, o homem não pode obter nenhuma destas coisas.

CONCLUSÃO

Hoje é o dia de decidirmos entregar a vida inteiramente ao Senhor e em dependência completa Dele, aceitar o Seu senhorio sobre a nossa vida e aguardarmos com paciência e fidelidade o dia em que Ele nos dará a coroa da vida. Quantos querem pedir hoje ao Senhor essa segurança de salvação e vida eterna?

Josanan Alves

Mordomia Cristã da Divisão Sul-Americana