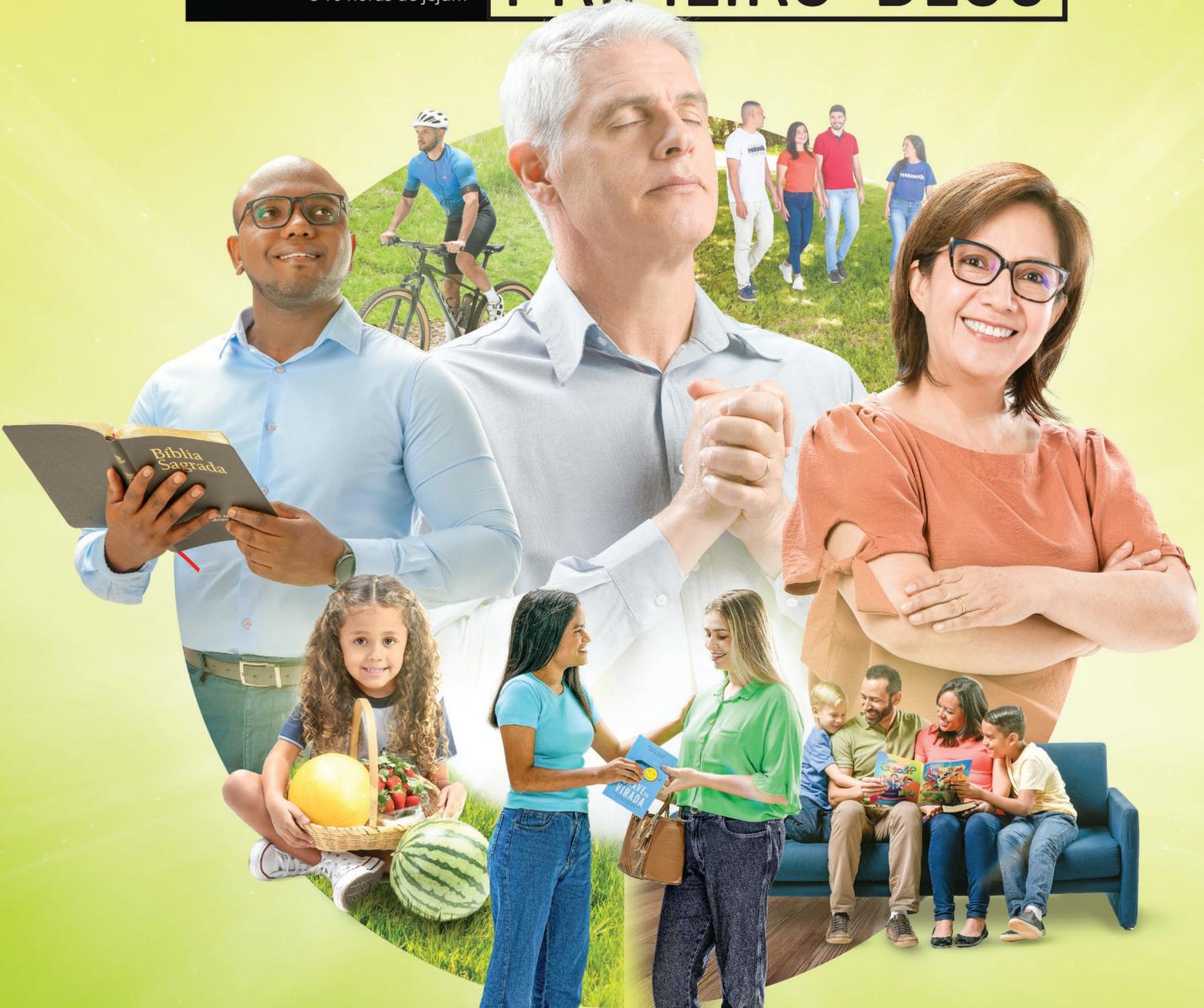


10 DIAS DE ORAÇÃO
e 10 horas de jejum

PRIMEIRO DEUS



VIDA

plena

princípios divinos para uma saúde integral

VIDA *plena*

princípios divinos para uma saúde integral

© Todos os direitos reservados à
Divisão Sul-Americana da Igreja Adventista do Sétimo Dia

Supervisão
Bruno Raso

Coordenação Geral
Josanan Alves e Jeanete Souza

Coordenação Editorial
Wellington Barbosa

Editoração
André Oliveira, Márcio Tonetti, Michelson Borges e Wellington Barbosa

Revisão
Rose Santos

Projeto Gráfico e Capa
Rodrigo Neto

Fotos
William de Moraes

Produção Fotográfica
Solange Paes

Os textos bíblicos citados na abertura de cada dia e as citações bíblicas nos textos de Ellen G. White foram extraídos da versão Nova Almeida Atualizada. Exceções estão indicadas.

Impressão e Acabamento: Casa Publicadora Brasileira
22087/49226



SUMÁRIO

INTRO DUÇÃO	VIDA ABUNDANTE 4	DIA 6	SAÚDE FAMILIAR 21
DIA 1	SAÚDE INTEGRAL 6	DIA 7	SAÚDE SOCIAL 24
DIA 2	SAÚDE E PRINCÍPIOS 9	DIA 8	SAÚDE FINANCEIRA 27
DIA 3	SAÚDE FÍSICA 12	DIA 9	SAÚDE MISSIONÁRIA 30
DIA 4	SAÚDE EMOCIONAL 15	DIA 10	SAÚDE ETERNA 33
DIA 5	SAÚDE ESPIRITUAL 18		



Vivemos dias complexos e angustiantes. Em quase todos os rostos é possível encontrar marcas de dor. A Organização Mundial da Saúde (OMS) define saúde como um estado de completo bem-estar físico, mental e social. Não é somente a ausência de enfermidade e doença, mas um estado de ótimo bem-estar em todas as dimensões. Dessa forma, a saúde integral considera as pessoas como um todo, em que cada parte de seu ser físico, emocional, espiritual e intelectual deve estar em harmonia consigo mesmo e com o ambiente em que se encontra. O objetivo principal da saúde integral é alcançar bem-estar e qualidade de vida plena por meio de uma série de hábitos que promovam um viver saudável.

De acordo com comunicados da assessoria de imprensa da OMS, muitos recursos são gastos na restauração da saúde. Por exemplo, os Estados Unidos gastam o equivalente a 16,6% de seu Produto Interno Bruto (PIB) em saúde. As estatísticas evidenciam uma tendência ao aumento da expectativa de vida e, ao mesmo tempo, a diminuição da qualidade de vida. As pessoas estão vivendo mais, porém, de modo pior. Em grande parte, as doenças e as condições que mais causam mortes são as que provocam mais perda de anos de vida saudável.

A depressão é considerada o “mal do século”. Idosos, adultos, jovens e até crianças, ricos ou vulneráveis, todos, de uma forma ou de outra, são afetados em sua saúde emocional. Ellen White afirmou: “Nove de cada dez enfermidades sofridas pelo ser humano têm aí [na mente] seu fundamento” (*Testemunhos Para a Igreja* [CPB, 2021], v. 5, p. 379).

É necessário intensificar a prevenção, o diagnóstico e o tratamento das doenças não transmissíveis. Há necessidade urgente de melhorar a atenção primária à saúde, considerando que o ditado “é melhor prevenir do que remediar” continua verdadeiro.

Quanto vale a vida saudável? O corpo humano contém diversos elementos, como oxigênio, carbono, hidrogênio, nitrogênio, fósforo, cálcio, potássio, enxofre, sódio, cloro e magnésio. Qual seria o seu valor? Pouquíssimas moedas? Qual seria o custo do DNA, das proteínas ou dos anticorpos? Qual seria o valor de órgãos como coração, pulmões, rins e medula? Eles não têm preço.

Peter Landless, diretor do Ministério da Saúde da sede mundial da Igreja Adventista do Sétimo Dia, afirma que fomos planejados para ter saúde plena. Nossa existência é um milagre. É necessário fazer nosso melhor para conservar os componentes físico, mental e espiritual; pois fomos feitos à imagem de Deus. Somos administradores do dom da vida – o mais precioso



de todos os dons. Não há tarefa mais importante do que viver com saúde plena, honrando Aquele que nos criou e aproveitando a vida ao máximo.

Nos 10 Dias de Oração de 2025, queremos orar por nós mesmos e pelos outros, estudar, refletir e aplicar em nossa vida a relevante mensagem de saúde. O objetivo é refletir sobre a vida abundante que foi oferecida desde o início, temporariamente interrompida pelo pecado, mas restaurada pelo propósito divino. Essa restauração é parcial hoje, mas será completa com o retorno do Senhor. Vamos estudar sobre a saúde integral, incluindo o físico, o emocional e o espiritual – na família, na igreja e na comunidade, administrando dons e recursos e cumprindo a missão, de acordo com a vontade de Deus.

O Senhor nos criou para ter vida plena e cheia de realizações. No entanto, a criatura seguiu seu próprio caminho, transformando em doença e morte o que Deus havia planejado para saúde e vida. Desde o Éden, onde a criatura caiu, fomos informados sobre os planos de restauração. A promessa de salvação foi reiterada através dos tempos. A mensagem evangélica e profética de Isaías 53:4 e 5 nos encheu de esperança: “Certamente Ele tomou sobre Si as nossas enfermidades e as nossas dores levou sobre Si; e nós O considerávamos como aflito, ferido de Deus

e oprimido. Mas Ele foi traspassado por causa das nossas transgressões e esmagado por causa das nossas iniquidades; o castigo que nos traz a paz estava sobre Ele, e pelas Suas feridas fomos sarados.” O pecado transformou nossa saúde em enfermidade. Cristo ocupou nosso lugar, transformando nossa enfermidade em saúde e esperança de vida plena e restaurada. Jesus, pessoalmente, com Suas falas e ações, confirmou essa verdade: “Eu vim para que tenham vida e a tenham em abundância” (Jo 10:10).

Paulo apelou: “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).

“Deus não ficará satisfeito com nada inferior ao melhor que podemos oferecer. Aqueles que O amam de todo o coração desejarão prestar a Ele o melhor serviço de sua vida e buscarão constantemente colocar toda a força de seu ser em harmonia com as leis que os habilitarão a fazer a vontade divina” (*Patriarcas e Profetas* [CPB, 2022], p. 298).

Vamos orar em favor de outros, agir e ajudá-los a alcançar uma vida plena, presente e eterna.

Stanley Arco

Presidente da Igreja Adventista do Sétimo Dia
para a América do Sul

DIA



SAÚDE *integral*

"Portanto, se vocês comem, ou bebem ou fazem qualquer outra coisa, façam tudo para a glória de Deus."

1 Coríntios 10:31

Cada vez mais, as pessoas buscam um estilo de vida saudável motivadas por diversas razões. Por exemplo: aumentar a expectativa de vida, cumprir uma recomendação médica, sentir-se bem consigo mesmas ou tornar-se mais atraentes. Outras buscam isso por razões filosóficas, religiosas e sociais. No entanto, a Palavra de Deus nos incentiva a cuidar do corpo, principalmente devido à influência que a saúde física exerce sobre a vida espiritual, a fim de que a glória de Deus seja evidente em nossa existência. Como cristãos, devemos compreender a relação dos princípios de saúde com as dimensões física, mental, espiritual e moral.

AS LEIS DE DEUS ABRANGEM MAIS DO QUE OS DEZ MANDAMENTOS

“A doença é o resultado da violação das leis de Deus, tanto as naturais como as espirituais. Não haveria a grande miséria que existe no mundo caso os seres humanos tivessem, desde o princípio, vivido em harmonia com o plano do Criador. Há condições a ser observadas por todos que quiserem conservar a saúde. Todos devem aprender quais são essas condições. Deus não Se agrada com a ignorância quanto a Suas leis, sejam elas naturais ou espirituais. Temos que ser cooperadores de Deus para a restauração da saúde física, assim como da espiritual” (*Conselhos aos Pais, Professores e Estudantes* [CPB, 2024], p. 337).

“A diferença entre prevenção e cura não tem sido considerada suficientemente importante. Ensinem ao povo que é melhor saber como manter-se bem do que como curar as enfermidades. Nossos médicos devem ser sábios educadores, advertindo a todos contra a condescendência própria, mostrando que a abstinência das coisas que Deus proibiu é o único modo de evitar a ruína do corpo e da mente” (Manuscrito 99, 1902).



Motivos de Oração

1. Clame pela ajuda do Espírito Santo para entender a importância da mensagem de saúde e seu impacto na espiritualidade, especialmente nestes últimos dias.
2. Escolha cinco amigos que precisam aceitar Jesus como Salvador e ore por eles.

DEVE-SE COLOCAR EM PRÁTICA O QUE SE CONHECE

“Muitos têm esperado que Deus os guardasse de doenças, tão somente pelo fato de Lhe haverem pedido que assim o fizesse. Deus, porém, não atendeu suas orações, porque sua fé não foi aperfeiçoada pelas obras. Deus não operará um milagre para preservar de enfermidades os que não têm nenhum cuidado consigo mesmos, mas estão violando constantemente as leis da saúde, e nenhum esforço fazem para evitar a doença. Quando fazemos tudo o que podemos para ter saúde, então podemos esperar que os resultados

benéficos se sigam, e podemos com fé pedir a Deus que abençoe nossos esforços para preservar a saúde. Ele responderá então à nossa oração, caso Seu nome possa ser assim glorificado. Mas compreendam todos que têm uma obra a realizar. Deus não operará de maneira miraculosa para preservar a saúde de pessoas que estão seguindo uma conduta certa para se tornarem doentes, por sua falta de atenção para com as leis da saúde” (*Medicina e Salvação* [CPB, 2007], p. 13).

“O Criador do ser humano dispôs a maquinaria viva de nosso corpo. Toda função é maravilhosa e sabiamente desempenhada. E Deus Se encarregou de manter essa máquina humana em saudável função se o instrumento humano obedecer a Suas leis e cooperar com Ele. Cada lei que governa a maquinaria humana deve ser considerada tão verdadeiramente divina em sua origem, seu caráter e importância, como a Palavra de Deus. Cada descuido, ação desatenta, qualquer abuso para com o maravilhoso mecanismo do Senhor, por desconsiderar Suas leis específicas na humana habitação, é uma violação da lei de Deus. Podemos contemplar e admirar a obra de Deus no mundo natural, mas a habitação humana é a mais maravilhosa” (Manuscrito 3, 1897).



Ação Missionária

Escolha cinco amigos ou familiares que ainda não conhecem Jesus, ou estão afastados da igreja, e diga-lhes que está orando por eles para que tenham saúde física, mental e espiritual.

É PRECISO ESTUDAR OS PRINCÍPIOS BÍBLICOS DE SAÚDE

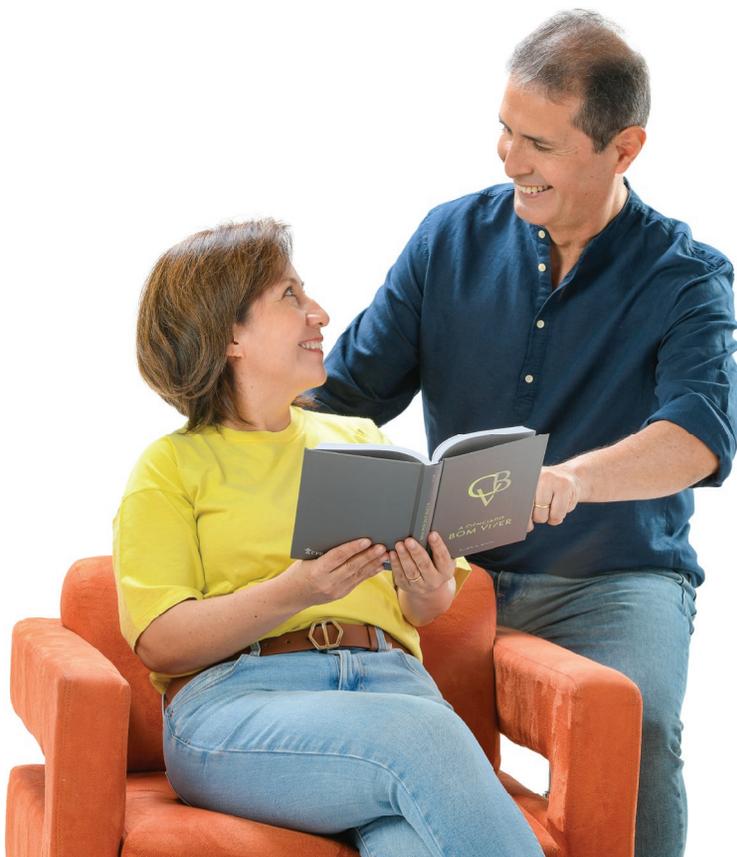
“Em toda parte podem-se encontrar os enfermos, e os que vão como obreiros de Cristo devem ser verdadeiros reformadores de saúde, preparados para dar aos que estão enfermos os tratamentos simples que os aliviarão, e então orar com eles. Assim eles abrirão a porta de entrada para a verdade. A prática desse trabalho será seguida de bons resultados. Nossas famílias guardadoras do sábado devem ter a mente cheia de benéficos princípios de reforma de saúde e de outros aspectos da verdade, a fim de que

sejam uma ajuda a seus vizinhos. Sejam missionários práticos. Reúnam todo conhecimento possível que ajude a combater as enfermidades. Isso pode ser feito pelos que são estudantes diligentes” (*Medicina e Salvação* [CPB, 2007], p. 320).



Aplicação para a vida

Diversos programas e livros de saúde aconselham as pessoas a fazer mudanças no estilo de vida para reduzir os riscos de ficar doente e melhorar a saúde. No entanto, a mudança de hábitos não é um processo fácil. Os desafios da vida cotidiana e o poder das práticas de longo prazo dificultam a implementação das informações recebidas. Esse é um dos motivos pelos quais devemos integrar o tema dos princípios de saúde à nossa dependência diária do Senhor. Somente por meio dessa dependência teremos a força necessária para viver de acordo com o que sabemos e, mais importante ainda, para obedecer a esses princípios pelo motivo correto: viver para a glória de Deus!



É hora de orar

Tenha um momento especial de oração intencional. Use os próximos minutos para falar com o Senhor por meio da oração, tendo como base o modelo a seguir:

Agradecimento e louvor

Obrigado por Teu amor e por nos orientar, por meio da Tua Palavra, acerca dos princípios de saúde que podem melhorar nossa vida de forma integral. Eu Te agradeço também por:

Confissão

Peço-Te perdão por muitas vezes não dar atenção aos princípios de saúde que se encontram em Tua Palavra. Além disso me causar danos físicos e emocionais, acabo prejudicando minha espiritualidade e moralidade. Necessito do Teu perdão e poder para:

Orando com a Palavra

As Sagradas Escrituras nos apresentam a seguinte exortação: “Portanto, se vocês comem, ou bebem ou fazem qualquer outra coisa, façam tudo para a glória de Deus” (1Co 10:31). Senhor, fortalece a minha fé para que eu trilhe essa árdua caminhada ao Teu lado, sendo Tu o meu suporte para efetuar as mudanças e melhorias que preciso empreender, no que diz respeito aos princípios bíblicos de saúde.

Pedidos pessoais

Ore por santificação e por um proceder de acordo com o “assim diz o Senhor”. Apresente a Deus seus maiores desafios em relação à saúde física, mental, moral e espiritual.

DIA 2



SAÚDE *e princípios*

“Meu filho, escute as minhas palavras; preste atenção aos meus ensinamentos. Não deixe que eles se afastem dos seus olhos; guarde-os no mais íntimo do coração. Porque são vida para quem os encontra e saúde para todo o seu corpo.”

Provérbios 4:20-22

Desde 1950, os adventistas do sétimo dia têm sido estudados por pesquisadores da área de saúde. As pesquisas têm mostrado um aumento na expectativa de vida e diversas vantagens na prevenção de doenças para aqueles que adotam o estilo de vida recomendado pela igreja.

Em 1980, Sydney Katz, jornalista canadense, reexaminou os dados sobre os benefícios do estilo de vida adventista e disse: “Tenho um conselho sobre como melhorar a saúde dos canadenses e, ao mesmo tempo, cortar bilhões de dólares de nosso orçamento anual com saúde. Penso que deveríamos estudar o estilo de vida dos membros da Igreja Adventista do Sétimo Dia e depois explorar meios de persuadir o público a imitá-los em pelo menos alguns aspectos.”

O FUNDAMENTO DOS PRINCÍPIOS DE SAÚDE DOS ADVENTISTAS

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

“O uso dos remédios naturais requer certo cuidado e esforço que muitos não estão dispostos a exercer. O processo da natureza para curar e construir é gradual, e isso parece vagaroso ao impaciente. Demanda sacrifício e abandono das nocivas condescendências. Mas no fim se verificará que a natureza, não sendo impedida, faz seu trabalho sabiamente e bem feito. Aqueles que perseveram na obediência às suas leis ganharão em saúde de corpo e de alma” (*A Ciência do Bom Viver* [CPB, 2021], p. 68, 69).



Motivos de Oração

1. Por mudanças e adaptações no uso dos oito remédios da natureza, para que se tornem hábitos de vida e produzam benefícios ao corpo, à mente e à sua espiritualidade.
2. Por seus cinco amigos.

A REJEIÇÃO A ESSES PRINCÍPIOS IMPLICA ENFERMIDADES

“A doença nunca vem sem causa. O caminho é preparado, e a doença convidada, pela desconsideração para com as leis da saúde. Muitos sofrem em consequência da transgressão dos pais. Embora não sejam responsáveis pelo que seus pais fizeram, é seu dever procurar verificar o que é e o que não é violação das leis da saúde. Devem evitar os hábitos errôneos de seus pais e, mediante uma vida correta, colocar-se em melhores condições.

“No entanto, a maioria sofre devido à sua própria direção errônea. Desatendem aos princípios de saúde por seus hábitos de comer e beber, vestir e trabalhar.

Sua transgressão das leis da natureza produz infalíveis resultados; e ao lhes sobrevir a doença, muitos não atribuem seu sofrimento à verdadeira origem, mas murmuram contra Deus por causa de suas aflições. Ele, porém, não é responsável pelo sofrimento que se segue ao menosprezo da lei natural” (*A Ciência do Bom Viver*, p. 141).

“Embora me sentisse indisposta, não esperaria para recuperar-me deitada. Traria em meu auxílio o poder da vontade, deixaria a cama e me dedicaria a ativo exercício físico. Observaria estritamente hábitos regulares de levantar cedo. Comería pouco, aliviando dessa forma o meu organismo de carga desnecessária, incentivaria a alegria e proporcionaria a mim mesma os benefícios do exercício apropriado ao ar livre. Tomaria banho frequentemente e beberia bastante água pura e refrescante. Caso fosse seguida essa conduta de maneira perseverante, resistindo à inclinação para agir de maneira diferente, operaria maravilhas na recuperação da saúde” (*Medicina e Salvação* [CPB, 2007], p. 107).

O TERRÍVEL PLANO DO INIMIGO

“Houve uma reunião entre Satanás e os anjos caídos. O objetivo era inventar um meio de fazer o máximo de mal possível à família humana. Foi apresentada uma proposta após a outra, até que ele próprio concebeu um plano. Ele tomaria a uva, o trigo e outras coisas dadas por Deus como alimento e os transformaria em substâncias nocivas que arruinariam as capacidades físicas, mentais e morais do ser humano. Isso dominaria de tal maneira os sentidos que lhe daria inteiro controle sobre eles. [...]

“Celebrou o fato de que Adão e Eva no paraíso não conseguiram resistir às suas insinuações quando ele apelou ao desejo. Venceu os habitantes do mundo antigo de forma semelhante, ou seja, pela condescendência com a cobiça do apetite e as paixões corruptas” (*Temperança* [CPB, 2005], p. 11, 12).



Ação Missionária

Entre em contato com seus cinco amigos de oração, relembre-os de que está orando por eles e compartilhe uma série de vídeos especiais sobre os oito remédios da natureza.



Aplicação para a vida

Adotar um estilo de vida saudável pode parecer tarefa difícil no início, mas saiba que cada pequeno passo conta. Aqui estão alguns conselhos que podem ajudar você:

Comece devagar. Inicie fazendo pequenas mudanças em sua dieta, como adicionar mais frutas e vegetais, e aumente gradualmente a quantidade de exercícios físicos que você faz.

Seja consistente. A consistência é a chave para manter um estilo de vida saudável. Mesmo que você não veja resultados imediatos, continue com seus novos hábitos saudáveis.



Peça apoio. Não hesite em pedir ajuda, principalmente a Deus, mas também a amigos, familiares ou profissionais de saúde. Ter alguém para apoiá-lo pode fazer grande diferença.

Lembre-se de que a jornada para obter saúde é uma maratona, não uma corrida de 100 metros. Cada escolha saudável que você faz contribui para o seu bem-estar geral.



É hora de orar

É muito importante orar de maneira intencional. Tire um tempo para conversar com Deus por meio da oração e procure seguir os pontos abaixo:

Agradecimento e louvor

Obrigado por cuidares de cada detalhe da nossa vida e preocupar-Te em nos dar orientações claras do que devemos fazer para viver segundo a Tua vontade. Eu Te agradeço também por:

Confissão

Peço-Te perdão porque, às vezes, não dou atenção à orientação clara acerca dos remédios da natureza que foram deixados por Ti para meu próprio benefício e acabo causando danos ao meu corpo, à minha mente e à minha espiritualidade. Preciso do Teu poder para:

Orando com a Palavra

A Bíblia indica o caminho: “Meu filho, escute as minhas palavras; preste atenção aos meus ensinamentos. Não deixe que eles se afastem dos seus olhos; guarde-os no mais íntimo do seu coração. Porque são vida para quem os encontra e saúde para todo o seu corpo” (Pv 4:20-22). Senhor, que eu confie plenamente no que Tua Palavra diz e busque em Ti forças para efetuar as melhorias de que preciso no que diz respeito ao cuidado com o corpo e a mente.

Pedidos pessoais

Ore para que Deus fortaleça sua compreensão acerca dos oito remédios da natureza, bem como o ajude na missão de colocá-los em prática. Apresente a Deus suas maiores dificuldades em relação às orientações de saúde e peça que Ele o conduza a mudanças graduais, a fim de que a vontade Dele se cumpra em você.



SAÚDE

física

“Adorem o Senhor, o Deus de vocês, e Ele abençoará o pão e a água de vocês. Tirarei as enfermidades do meio de vocês.”

Êxodo 23:25

Como adventistas, acreditamos que o cuidado com a saúde é um ministério importante e um meio eficaz de testemunhar sobre nossa fé. No entanto, esse ministério deve ser exercido com equilíbrio e sabedoria. Os princípios adventistas de saúde abrangem uma variedade de áreas, incluindo dieta, exercício, repouso e espiritualidade. Ensinar esses princípios de maneira equilibrada ajuda a garantir que todas as áreas sejam compreendidas e valorizadas. O equilíbrio ajuda a prevenir extremos, como focalizar demais uma área (por exemplo, dieta), enquanto negligencia outras (como exercício ou repouso). Isso pode levar a uma visão distorcida da saúde.

O DESEJO DE DEUS PARA SEU POVO

“O Senhor deseja que cada pastor, cada médico, cada membro da igreja, tenha cuidado em não ins-
tar com os que desconhecem nossa fé a que façam
súbita mudança no regime dietético, sujeitando-os
assim a teste prematuro. Sustentem os princípios
da reforma de saúde e deixem que o Senhor guie os
sinceros de coração. Eles ouvirão e crerão. O Senhor
não requer que Seus mensageiros apresentem as
belas verdades da reforma de saúde de um modo que
leve preconceito ao espírito de outros. Que ninguém
coloque pedras de tropeço diante dos que estão an-
dando nos escuros caminhos da ignorância. Mesmo
ao enaltecer uma coisa boa, é bom não ser demasiado
entusiasta; não aconteça desviarem-se do caminho
os que vêm para ouvir. Apresentem os princípios da
temperança em sua mais atrativa forma” (*Medicina
e Salvação* [CPB, 2007], p. 261).



Motivos de Oração

1. Para seguir e compartilhar os princípios de saúde de maneira equilibrada, evitando extremos que distorcem a visão sobre o tema.
2. Por seus cinco amigos.

A OBRA DE SANTIFICAÇÃO ESTÁ LIGADA AOS PRINCÍPIOS BÍBLICOS DE SAÚDE

“A santificação não é uma teoria, uma emoção ou uma forma de expressão. Ela é um princípio vivo, ativo, que permeia diariamente a vida. Os hábitos no comer, beber e vestir precisam conservar a saúde física, mental e moral. Assim poderemos apresentar ao Senhor não uma oferta corrompida por maus hábitos errôneos, mas o ‘corpo como sacrifício vivo, santo e agradável a Deus’ (Rm 12:1).

“Se o ser humano alimentar de boa vontade a luz que Deus, em Sua misericórdia, lhe dá acerca da reforma de saúde, pode ser santificado pela verdade e tornado apto para a imortalidade. Se, porém, ele menosprezar essa luz e viver em transgressão da lei natural, terá que pagar a pena” (*Temperança* [CPB, 2005], p. 19).

“A fim de conservar a saúde, é necessária a temperança em tudo: no trabalhar, no comer e no beber. Nosso Pai celestial enviou a luz da reforma de saúde para nos guardar dos maus resultados de um apetite pervertido, para que quem ama a pureza e a santidade saiba usar com discrição as boas coisas que Ele providenciou, a fim de que, exercendo temperança na vida diária, seja santificado pela verdade” (*Temperança*, p. 141).

“Os homens contaminaram o templo da alma, e Deus os chama a despertarem e lutarem com todas as forças para reconquistarem a varonilidade que Ele lhes conferiu. Só a graça de Deus convence do pecado e converte o coração. Dele os escravos do costume alcançam poder para quebrar as algemas que os prendem. É impossível a alguém apresentar o corpo em sacrifício vivo, santo e agradável a Deus enquanto se entrega a hábitos que o privam de vigor físico, mental e moral” (*Temperança*, p. 108).



Ação Missionária

Entre em contato com seus cinco amigos de oração e os convide para praticar uma atividade ao ar livre.

DESCULPAS NÃO SÃO VÁLIDAS, POIS TEMOS O CONHECIMENTO

“Tornar clara a lei natural e insistir na obediência a ela é obra que acompanha a mensagem do terceiro anjo. A ignorância já não é escusa para a transgressão da lei. A luz brilha com clareza, e ninguém precisa ignorar; pois o grande Deus mesmo é instrutor do homem. Todos estão obrigados pelo mais sagrado dever a dar atenção à filosofia saudável e à experiência genuína que Deus lhes está agora proporcionando com relação à reforma da saúde. Ele deseja que o assunto seja debatido, e a mente do público profundamente despertada a verificá-la; pois é impossível aos homens e mulheres apreciarem as verdades sagradas enquanto se acham sob o poder de hábitos pecaminosos, destruidores da saúde e enfraquecedores do cérebro” (*Conselhos Sobre Saúde* [CPB, 2007], p. 21).

“Se os enfermos e sofredores fizerem apenas o melhor que sabem com relação a viver os princípios da reforma de saúde perseverantemente, em nove casos de cada dez ficarão livres de seus males” (*Medicina e Salvação*, p. 224).



Aplicação para a vida

Na perspectiva adventista, saúde e santificação estão intimamente ligadas. Acreditamos que o cuidado com a saúde física, mental e espiritual é fundamental para uma vida plena e saudável. Fomos comprados pelo preço infinito da vida e da morte de Cristo, a fim de viver em gratidão e fidelidade para a glória



Compartilhe com seus amigos o livro *Receitas Saudáveis*.



É hora de orar

Tire um momento especial para orar de maneira intencional. Você pode seguir os itens abaixo, a fim de fixar cada aprendizado importante da leitura de hoje:

Agradecimento e louvor

Agradeço-Te pela preocupação em nos orientar sobre a reforma de saúde e por nos fornecer diretrizes claras sobre como viver conforme a Tua vontade, para a Tua glória. Sou grato também por:

Confissão

Entendo que a luz da reforma de saúde acompanha a mensagem do terceiro anjo. Desculpa-me, Senhor, por todas as vezes em que não dei atenção a esse assunto ou deixei de conscientizar outros acerca dessas verdades. Ajuda-me a efetuar mudanças na minha saúde, por entender que isso faz parte do processo de santificação, cuidando do corpo como templo do Espírito Santo. Peço-Te ainda por:

Orando com a Palavra

A Bíblia apresenta a promessa: “Adorem o Senhor, o Deus de vocês, e Ele abençoará o pão e a água de vocês. Tirarei as enfermidades do meio de vocês” (Êx 23:25). Senhor, ajuda-me a entender e praticar as Tuas orientações em relação à saúde, para que eu tenha não apenas uma vida melhor, mas também reconheça que isso envolve o meu processo diário de busca por santificação.

Pedidos pessoais

Ore para que Deus ajude você a fazer mudanças significativas de hábitos, bem como a ensinar, de maneira clara e equilibrada, a mensagem de saúde a outras pessoas. Peça que Ele esteja com você nessa jornada de mudanças necessárias para todo aquele que busca uma vida de santidade.

DIA 4



SAÚDE *emocional*

*"Tu, Senhor, és Deus
compassivo e bondoso,
tardio em irar-Se e grande
em misericórdia e fidelidade."*

Salmo 86:15

Barbara Fredrickson, da Universidade da Carolina do Norte, nos Estados Unidos, pesquisou sobre os efeitos das emoções positivas sobre a mente e o cérebro. Num artigo para a *American Scientist*, uma revista norte-americana, ela mencionou que as emoções positivas promovem longevidade, bem-estar psicológico e saúde física. Barbara afirmou que muito depois de a emoção positiva haver desaparecido, o efeito dela provê aumento da capacidade de recuperação e do otimismo, que podem ajudar a desfazer os efeitos danosos das emoções negativas sobre a mente e o corpo. Pessoas que sentem regularmente emoções positivas são, de alguma forma, erguidas numa espiral ascendente de contínuo crescimento e realização.

UNIDADE ENTRE A MENTE E O CORPO

“A afinidade que existe entre a mente e o corpo é muito grande. Se um é afetado, o outro se ressentido. O estado da mente tem muito que ver com a saúde física. Se a mente está despreocupada e contente, sob a consciência do dever cumprido e com certo senso de satisfação por proporcionar felicidade a outros, isso criará uma alegria que reagirá sobre todo o organismo, produzindo uma circulação mais perfeita do sangue e o fortalecimento de todo o corpo. A bênção de Deus é um remédio; e os que são generosos em beneficiar outros experimentarão essa maravilhosa bênção no próprio coração e na vida” (*Testemunhos Para a Igreja* [CPB, 2021], v. 4, p. 55).



Motivos de Oração

1. Por sabedoria para reconhecer, validar e saber lidar com as emoções, entendendo que elas afetam a saúde física e espiritual.
2. Por seus cinco amigos.

DEUS PODE CUIDAR DAS NOSSAS EMOÇÕES

“Sejam quais forem suas ansiedades e provações, exponha o caso perante o Senhor. Seu espírito será fortalecido para a resistência. O caminho se abrirá para você se libertar de todo embaraço e dificuldade. Quanto mais fraco e impotente você se reconhecer, tanto mais forte se tornará na divina força. Quanto mais pesados forem seus fardos, tanto mais abençoado será o descanso em os lançar sobre seu Ajudador.

“As circunstâncias podem separar amigos; as ondas desassossegadas do vasto mar podem rolar entre nós e eles. Nenhuma circunstância ou distância, porém, nos pode separar do Salvador. Estejamos onde estivermos, Ele Se acha à nossa mão direita para sustentar, manter, proteger e animar. Maior que o amor de uma mãe por seu filho é o de Cristo por Seus redimidos. É nosso privilégio descansar em Seu amor e dizer: ‘Nele confiarei; pois deu a Sua vida por mim’” (*A Ciência do Bom Viver* [CPB, 2021], p. 36).

“O povo de Deus tem muitas lições a aprender. Terão perfeita paz se mantiverem a mente firme Naquele que

é sábio demais para errar e bom demais para lhes prejudicar. Devem receber a luz do sorriso divino e fazê-la refletir sobre outros. Precisam ponderar quanta luz divina podem levar para a vida dos que os cercam. Devem se conservar perto de Cristo. Tão perto que se assentem junto Dele como Seus filhos em amável e sagrada união. Não devem jamais se esquecer de que, recebendo o afeto e o amor de Deus, estão sob a mais solene obrigação de transmiti-los aos outros. Desse modo, poderão exercer uma influência que produz alegria, que será uma bênção a todos os que estiverem ao seu alcance, iluminando o seu caminho” (*Mente, Caráter e Personalidade* [CPB, 2024], v. 2, p. 15).



Ação Missionária

Entre em contato com seus cinco amigos de oração e lhes diga palavras de ânimo, encorajamento e reafirmação de qualidades. Fale sobre o valor que possuem para você e para Deus.

DEUS NOS LIBERTA DAS EMOÇÕES NEGATIVAS

“Lembre-se de que em sua vida a religião não deve ser meramente uma influência entre outras. Ela deve ser uma influência que domine todas as demais. Seja estritamente temperante. Resista a toda tentação. Não faça nenhuma concessão ao ardiloso inimigo. Não dê atenção às sugestões que ele põe na boca de homens e mulheres. Você tem uma vitória a ganhar. Tem nobreza de caráter a conseguir; mas você não pode alcançar isso enquanto estiver deprimido e desanimado pelo fracasso. Quebre as algemas com as quais Satanás o prendeu. Não há nenhuma necessidade de que você seja escravo do inimigo. ‘Vocês são Meus amigos’, disse Cristo, ‘se fazem o que Eu lhes ordeno’ (Jo 15:14).

“Jesus o ama e me deu uma mensagem para você. Seu magnânimo coração de infinita bondade anela por você. Ele envia-lhe a mensagem de que você pode se recuperar dos ardis do inimigo. Pode conquistar novamente seu respeito próprio. Pode estar onde o considere não um fracasso, mas um vencedor, sob a influência enaltecida do Espírito de Deus e por

meio dela. Apodere-se da mão de Cristo e não a deixe escapar” (*Medicina e Salvação* [CPB, 2007], p. 43).



Aplicação para a vida

Pesquisas acerca de emoções positivas proveem novo significado para o valor da função espiritual como mantenedora da saúde da mente e do corpo. Estudar a Bíblia, ter um momento diário de oração, participar do culto congregacional, confiar no poder divino, agradecer pelos alimentos antes das refeições e desviar o foco de si mesmo para as necessidades alheias podem ser mais benéficos do que até então se admitia.

Há mais de cem anos, Ellen White afirmou que, quando a mente humana se conecta à mente divina, o Espírito Santo habita no coração. Ela explicou que, quando isso ocorre, o efeito do amor exerce

influência poderosa e benéfica sobre a mente e o corpo. Em seguida, forma-se ao nosso redor uma atmosfera salutar para todos os que se aproximam de nós. Emoções negativas, por outro lado, são prejudiciais a nós e aos que nos cercam.



É hora de orar

Uma oração intencional traz clareza à mente sobre aquilo que foi estudado, facilitando a tomada de importantes decisões diante do Senhor. Tire um momento para orar intencionalmente, seguindo o modelo abaixo:

Agradecimento e louvor

Sou grato porque Tu te importas comigo, tendo por mim um amor ainda maior que o de uma mãe por seu filho. Eu Te louvo porque, independentemente das minhas ansiedades e provações, posso me fortalecer em Ti e encontrar alívio para o meu espírito. Também Te agradeço por:

Confissão

Peço-Te perdão se tentei encarar as minhas emoções sem antes Te buscar. Entendo que as minhas próprias forças não podem restaurar as minhas emoções. Só em Ti encontro alegria, ânimo e confiança para superar qualquer dificuldade que atinja diretamente a minha saúde mental, pois ninguém se

importa comigo nem me ama mais do que o Senhor. Suplico-Te ainda por:

Orando com a Palavra

A Bíblia oferece conforto à inquietação da alma. Cristo disse: “Venham a Mim todos vocês que estão cansados e sobrecarregados, e Eu os aliviarei” (Mt 11:28). Senhor, esteja ao meu lado, fazendo-me entender que, ao Te buscar, renovo as minhas forças e me lembro de que sou realmente importante e infinitamente amado pelo Rei do Universo.

Pedidos pessoais

Ore para que Deus mostre a você a necessidade de estar ao lado Dele em todos os momentos, incluindo aqueles de aflição mental, a fim de que Ele seja seu primeiro e principal suporte para vencer. Peça que Ele esteja com suas emoções, trazendo alegria e paz para sua mente e seu coração.



SAÚDE *espiritual*

“Busquem em primeiro lugar o Reino de Deus e a Sua justiça, e todas estas coisas lhes serão acrescentadas.”

Mateus 6:33

Quando pensamos em comunhão diária e ininterrupta com Deus, geralmente pensamos na vida de Daniel, que tinha o hábito de orar três vezes por dia. Comentando sobre esse hábito, o escritor J. H. Wright afirmou: “As janelas abertas não eram tanto para deixar sair as orações de Daniel, mas para deixar entrar o Deus de Jerusalém. Daniel era o sal e a luz do Criador no mundo secular em que se movia. A sua salinidade era preservada e, a sua lâmpada, mantida acesa, pelo seu contato diário com a sua fonte, o próprio Deus. A luz que brilhava por aquelas janelas dava à sua vida o poder de brilhar num mundo escuro.”

O PERIGO DO CRISTIANISMO OCASIONAL E DA ROTINA

“Não é seguro ser cristãos ocasionais. Cumpre-nos ser semelhantes a Cristo em nossas ações a todo tempo. Então, pela graça, estamos seguros para o tempo e a eternidade. O conhecimento experimental do poder da graça, recebido em tempos de prova, é de mais valor do que o ouro e a prata. Ele confirma a fé do que confia e crê. A certeza de que Jesus Ihe é um auxílio bem presente comunica-lhe uma ousadia que o habilita a confiar na Palavra de Deus, Nele confiando com inabalável fé sob as mais probantes circunstâncias” (*Medicina e Salvação* [CPB, 2007], p. 73).

“O motivo pelo qual tantos são abandonados a si mesmos em lugares de tentação é não terem o Senhor constantemente diante dos olhos. Quando permitimos que nossa comunhão com Deus seja quebrada, ficamos sem defesa. Todos os bons objetivos e boas intenções que tenhamos não nos tornarão aptos a resistir ao mal. Devemos ser homens e mulheres de oração. Nossas petições não devem ser débeis, ocasionais nem apressadas, mas fervorosas, perseverantes e constantes. Para orar não é necessário que estejamos sempre prostrados, de joelhos. Cultivemos o hábito de falar com o Salvador quando a sós, quando estamos caminhando e quando ocupados com os trabalhos diários. Que nosso coração se eleve continuamente, em silêncio, pedindo auxílio, luz, força e conhecimento. Que cada respiração seja uma oração!” (*A Ciência do Bom Viver* [CPB, 2021], p. 329).

A IMPORTÂNCIA DO MOMENTO DIÁRIO DE COMUNHÃO

“Todos quantos se acham sob as instruções de Deus precisam da hora tranquila para comunhão com o próprio coração, com a natureza e com Deus. Neles se deve revelar uma vida que não esteja em harmonia com o mundo, seus costumes e práticas. É necessário que tenham experiência pessoal em obter o conhecimento da vontade de Deus. Devemos, individualmente, ouvi-Lo falar ao coração. Quando todas as outras vozes silenciam e, em quietude, esperamos diante Dele, o silêncio da alma torna mais distinta a voz de Deus” (*A Ciência do Bom Viver*, p. 28).



Motivos de Oração

1. Para que a comunhão seja um hábito diário. A prioridade a cada amanhecer deve ser estar na presença de Deus, que preserva nossa influência e força espiritual no mundo.
2. Por seus cinco amigos.

“Falemos ao povo de maneira a incutir ânimo. Devemos interceder por ele a Deus em oração. Muitos dos que têm sido vencidos pela tentação são humilhados por seus fracassos e sentem ser em vão buscar aproximar-se de Deus; mas esse pensamento é sugestão do inimigo. Quando pecaram e sentem que não podem orar, devemos dizer-lhes que é então o momento de orar. Talvez estejam envergonhados e profundamente humilhados; ao confessarem, porém, os seus pecados, Aquele que é fiel e justo os perdoará, purificando-os de toda injustiça.

“Coisa alguma é aparentemente mais desamparada, e na realidade mais invencível, do que a alma que sente não ser nada, mas confia inteiramente nos méritos do Salvador. Pela oração, pelo estudo de Sua Palavra, pela fé em Sua constante presença, a mais fraca das criaturas humanas pode viver em contato com o Cristo vivo, e Ele a segurará com mão que nunca a soltará” (*A Ciência do Bom Viver*, p. 105).

“Quando examinamos a Palavra de Deus, anjos estão ao nosso lado, fazendo incidir brilhantes raios de luz sobre suas páginas sagradas. As Escrituras falam ao ser humano como tendo capacidade de escolher entre o certo e o errado; falam em advertências, repreensão, súplica e encorajamento. A mente tem de se exercitar nas solenes verdades da Palavra de Deus ou do contrário se enfraquecerá” (*Mente, Caráter e Personalidade* [CPB, 2024], v. 1, p. 71).



Ação Missionária

Convide seus amigos de oração para um animado pôr do sol em sua casa.

A IMPORTÂNCIA DA ADORAÇÃO PÚBLICA E PARTICULAR

“É um erro grave negligenciar a adoração pública de Deus. Os privilégios do culto divino não devem ser considerados levemente. Aqueles que cuidam dos doentes encontram-se muitas vezes impossibilitados de desfrutar esses privilégios, mas devem ser cuidadosos em não deixar de frequentar, sem razão plausível, a casa de oração” (*A Ciência do Bom Viver*, p. 329).



Aplicação para a vida

Temos que viver aqui na Terra, mas podemos preencher nossa mente com a perspectiva, os princípios e os comportamentos de alguém que está vivendo para a “cidade que tem fundamentos, da qual Deus é o arquiteto e construtor” (Hb 11:10). No entanto, não

adianta querer defender os valores cristãos sem ter um contato diário com o Deus que os estabeleceu. É a falta dessa relação diária com a Bíblia e a oração que nos leva a substituir valores e princípios bíblicos por ideologias e teorias humanas.



É hora de orar

Ore intencionalmente para fortalecer o aprendizado sobre a importância da comunhão diária com Deus. Para isso, você deve tirar um tempo e seguir os passos abaixo:

Agradecimento e louvor

Sou grato porque estás disposto a me ouvir sempre que Te busco. Eu Te louvo porque sou chamado de filho por um Pai de amor, que perdoa os meus erros e me ajuda a melhorar. Também Te agradeço por:

Confissão

Perdão, Senhor, se eu deixei de Te buscar por achar que era autossuficiente e conseguia dar conta de tudo sozinho. Hoje entendo que, estando longe de Ti, estou totalmente vulnerável aos perigos de Satanás. Só em Ti encontro o abraço de um Pai que perdoa, fortalece, educa e liberta! Ainda gostaria de pedir por:

Orando com a Palavra

A Bíblia oferece conforto à inquietação da alma. Cristo disse: “Busquem em primeiro lugar o Reino de Deus e a Sua justiça, e todas estas coisas lhes serão acrescentadas” (Mt 6:33). Senhor, por favor, ensina-me a ser dependente de Ti e a Te buscar diariamente, para que a minha vida tenha propósito e a Tua vontade se cumpra nela.

Pedidos pessoais

Ore para que Deus lhe mostre a necessidade de buscá-Lo por meio da comunhão pessoal todos os dias. Que os momentos públicos de adoração e a participação ativa na igreja e na missão também sejam considerados de vital importância em seu relacionamento com Ele.



SAÚDE familiar

"Se alguém não tem cuidado dos seus e, especialmente, dos da própria casa, esse negou a fé e é pior do que o descrente."

1 Timóteo 5:8

É comum ouvirmos que a família é a base da sociedade. No entanto, precisamos admitir que nossa sociedade não está sólida nem segura. O motivo é que somente uma família fundamentada em valores bíblicos pode ser uma base sólida para a sociedade. Uma família cristã pode transmitir valores de geração em geração. Isso ajuda a perpetuar os princípios e valores bíblicos. Além disso, ela pode influenciar no saudável desenvolvimento emocional das pessoas. Isso é fundamental para a formação de indivíduos bem ajustados que podem contribuir positivamente para a sociedade. Uma família cristã pode oferecer um ambiente de apoio emocional, em que os membros se sintam seguros e amados.



Motivos de Oração

1. Para que seu lar seja cheio do amor de Deus e transmita os valores do Reino para a vida.
2. Por seus cinco amigos.

O PODER DO LAR PARA O BEM DA SOCIEDADE

“O coração da comunidade, da igreja e da nação é o lar. A felicidade da sociedade, o êxito da igreja e a prosperidade da nação dependem das influências domésticas. Deus quer que as famílias da Terra sejam um símbolo da família do Céu. Os lares cristãos, estabelecidos e mantidos conforme o plano de Deus, estão entre Seus meios mais eficazes para a formação do caráter cristão e para o avanço de Sua obra” (*Mente, Caráter e Personalidade* [CPB, 2024], v. 1, p. 130).

“O círculo dos deveres para com a família e os vizinhos é o primeiro campo de ação para os que desejam empenhar-se na obra do erguimento moral de seus semelhantes. Não há um campo de ação mais importante do que o que foi designado aos fundadores e protetores do lar. Das obras, confiadas a seres humanos, não há nenhuma que seja tão repleta de consequências de grande alcance, como a obra dos pais.

“A juventude e a infância de hoje determinam o futuro da sociedade, e o que esses jovens e essas crianças não de ser depende do lar. A falta da boa educação doméstica pode ser responsabilizada pela maior parte das enfermidades, da miséria e criminalidade que flagelam a humanidade. Se a vida doméstica fosse pura e verdadeira, se os filhos que saem do lar estivessem devidamente preparados para enfrentar as responsabilidades da vida e seus perigos, que transformação experimental o mundo!” (*A Ciência do Bom Viver* [CPB, 2021], p. 217).

O AMOR NÃO PODE EXISTIR SEM SE EXPRESSAR

“Muitas vezes é nossa própria atitude, a atmosfera que nos rodeia, que determina aquilo que o outro nos revelará. Existem muitos que consideram a expressão de amor como uma fraqueza, mantendo assim uma

reserva que repele os outros. Esse espírito detém a corrente de afinidade. Uma vez que os generosos impulsos sociais são reprimidos, eles ficam atrofiados, e o coração torna-se desolado e frio. Devemos nos precaver contra esse erro. O amor não subsiste por muito tempo sem se expressar. Não permita que o coração daquela pessoa que está ligada a você pereça à míngua de bondade e simpatia” (*Mente, Caráter e Personalidade*, v. 1, p. 156).

“Embora possam surgir dificuldades, perplexidades e desânimo, nem o marido nem a esposa deve alimentar o pensamento de que sua união é um erro ou uma decepção. Resolva cada qual ser para o outro tudo que é possível. Que as primeiras atenções continuem. De todos os modos, animem um ao outro nas lutas da vida. Cada um deve procurar promover a felicidade do outro. Que haja amor mútuo e mútua paciência. Então o casamento, em vez de ser o fim do amor, será como que o seu princípio” (*A Ciência do Bom Viver*, p. 223).



Ação Missionária

Entre em contato com seus cinco amigos de oração e compartilhe o audiolivro *Fundamentos do Lar Cristão*.



“O lar em que os membros são cristãos corteses exerce grande influência para o bem. Outras famílias notarão os resultados alcançados por um lar assim e seguirão o exemplo dado, guardando-o contra as influências satânicas. Os anjos de Deus visitarão com frequência o lar em que a vontade Dele predomina. Sob o poder da graça divina, esse lar se torna um lugar revigorador para os peregrinos enfraquecidos e fatigados. Por meio de vigilância e domínio próprio, 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 dá sentido à vida serve de leme, direcionando toda a família. Sob a santificada influência desse lar, o princípio da fraternidade estabelecido na Palavra de Deus é mais amplamente reconhecido e obedecido” (*O Lar Adventista* [CPB, 2021], p. 24).



Aplicação para a vida

A Igreja Adventista do Sétimo Dia valoriza o lar como um dos pilares para uma vida cristã plena e feliz. Além disso, considera a família como uma instituição sagrada que tem um papel fundamental na formação do caráter cristão dos indivíduos. Como igreja, acreditamos que os valores bíblicos devem ser ensinados para as crianças por meio de rotinas cristãs como o culto familiar, os cultos na igreja, atividades em favor da comunidade



e o cumprimento da missão em família. O culto doméstico tem sido um desafio para muitas famílias da igreja e, em razão de sua falta nos lares, são abertas rupturas que impedem ou atrapalham a comunicação entre os cônjuges e entre pais e filhos. Devemos, no entanto, enfrentar esses desafios e levar nossa família diariamente à presença de Deus.



É hora de orar

Orar intencionalmente pelas famílias é reconhecer Deus como o centro do lar. Após os aprendizados obtidos no estudo de hoje, tire um tempo e ore levando em conta a estrutura abaixo:

Agradecimento e louvor

Sou grato por pensares na família e nos concederes a dádiva de compartilharmos a vida com as pessoas que amamos. Eu Te louvo porque Tu és o exemplo de Pai misericordioso e amas incondicionalmente Teus filhos. Também Te agradeço por:

Confissão

Peço-Te perdão por ter deixado de Te buscar em algumas ocasiões nas quais encarei dificuldades no meu lar. Perdoa-me pelos erros que cometi para com a minha família e ajuda-me a superar as falhas, sendo uma influência positiva que reflita Teu amor e Tua bondade para os meus entes queridos. Hoje entendo que lar é onde Deus habita. Faz morada em minha casa, Senhor!

Orando com a Palavra

Ajuda-me a entender o meu papel no lar como minha missão de vida, assim como me lembra a Tua Palavra: “Se alguém não tem cuidado dos seus e, especialmente, dos da própria casa, esse negou a fé e é pior do que o descrente” (1Tm 5:8). Senhor, por favor, dá-me sabedoria para cumprir o meu papel dentro do lar de acordo com a Tua vontade amorosa. Ajuda-me a enfrentar os desafios levando diariamente a minha família à Tua presença!

Pedidos pessoais

Ore para que Deus o oriente a cumprir com sabedoria sua missão no lar, sendo um suporte espiritual e um exemplo de valores morais. Que os membros de sua família enxerguem em você alguém que se importa com a salvação da sua casa e não mede esforços para apresentar o amor de Jesus diariamente, por meio de palavras e atitudes.

DIA 7



SAÚDE social

“Não façam nada por interesse pessoal ou vaidade, mas por humildade, cada um considerando os outros superiores a si mesmo, não tendo em vista somente os seus próprios interesses, mas também os dos outros.”

Filipenses 2:3, 4

No Sermão do Monte, Jesus afirmou que devemos ser o sal e a luz do mundo (Mt 5:13, 14). No contexto bíblico, o sal era usado para preservar os alimentos. Como seguidores de Cristo, devemos ser uma influência positiva, preservando a bondade e levando sabor à vida das pessoas ao nosso redor. Por sua vez, a metáfora da luz representa o chamado para iluminarmos o mundo com o verdadeiro evangelho, que liberta das trevas do erro. A vida cristã não deve ser caracterizada pelo isolamento, mas pelo convívio saudável com todos os que nos cercam.

EMPATIA COM AS LUTAS DO PRÓXIMO

“Em todas as nossas relações devemos lembrar que há, na vida dos outros, capítulos fechados às vistas mortais. Há, nas páginas da memória, tristes histórias que são cuidadosamente guardadas de olhares curiosos. Aí se encontram registradas longas e ferrenhas batalhas com circunstâncias difíceis; talvez perturbações da vida doméstica, que enfraquecem dia a dia o ânimo, a confiança e a fé. Os que estão pelejando o combate da vida em grande desvantagem de condições podem ser fortalecidos e animados por pequeninas atenções que não custam senão um amorável esforço. Para esses, o caloroso e ajudador aperto de mão dado por um verdadeiro amigo vale mais que prata ou ouro. As palavras de bondade são recebidas com tanto agrado como o sorriso dos anjos” (*A Ciência do Bom Viver* [CPB, 2021], p. 88).

“A desumanidade do ser humano para com o ser humano é nosso maior pecado. Muitos pensam que estão representando a justiça de Deus, ao passo que deixam inteiramente de Lhe representar a ternura e o grande amor. Muitas vezes, aqueles a quem eles tratam com severidade e rispidez se acham sob o jugo da tentação. Satanás está lutando com essas pessoas, e palavras ásperas, destituídas de misericórdia, desanimam-nas, fazendo-as cair como presas do poder do tentador” (*A Ciência do Bom Viver*, p. 92).



Motivos de Oração

1. Pelo envolvimento intencional na missão, buscando influenciar pelo menos uma pessoa para Cristo neste ano.
2. Por seus cinco amigos.

O PODER DO EQUILÍBRIO

“Nenhuma influência que possa rodear a alma tem mais poder do que a de uma vida abnegada. O mais forte argumento em favor do evangelho é um cristão que sabe amar e é amável” (*A Ciência do Bom Viver*, p. 300).

“Não permitamos que nossa sensibilidade seja facilmente ferida. Devemos viver, não para vigiar sobre nossa sensibilidade ou reputação, mas para salvar almas. Quando estamos interessados na salvação das pessoas, deixamos de pensar nas pequenas diferenças que possam levantar-se entre uns e outros na associação mútua. De qualquer modo que os outros pensem de nós ou conosco procedam, nunca será necessário que perturbemos nossa comunhão com Cristo, nossa companhia com o Espírito. ‘Que glória há, se, pecando e sendo castigados por isso, vocês o suportam com paciência? Se, entretanto, quando praticam o bem, vocês são igualmente afligidos e o suportam com paciência, isto é agradável a Deus’” (1Pe 2:20; *A Ciência do Bom Viver*, p. 310, 311).

“Se nos forem dirigidas palavras impacientes, nunca respondamos no mesmo tom. Lembremo-nos de que ‘a resposta branda desvia o furor’ (Pv 15:1). Há um poder maravilhoso no silêncio. As palavras ditas em réplica a alguém encolerizado por vezes servem apenas para o exasperar. Mas, se a cólera encontra o silêncio e um espírito amável e paciente, em breve se esvai.

“Sob uma tempestade de palavras ferinas e acusadoras, conservemos o espírito apoiado na Palavra de Deus. Que o espírito e o coração sejam repletos das promessas divinas! Se somos maltratados ou acusados injustamente, em vez de responder com cólera, repetamos a nós mesmos as preciosas promessas: ‘Não se deixe vencer pelo mal, mas vença o mal com o bem’” (Rm 12:21; *A Ciência do Bom Viver*, p. 311).

CULTIVANDO O HÁBITO DE FAZER O BEM

“Cultivemos o hábito de falar bem do próximo. Que nos detenhamos sobre as boas qualidades daqueles com quem estamos associados e olhemos o menos possível para seus erros e fraquezas.



Ação Missionária

Busque um projeto voluntário em que possa se envolver, beneficiando os menos favorecidos. Convide seus amigos de oração para participar.

“Quando somos tentados a nos queixar do que alguém disse ou fez, elogiemos alguma coisa na vida ou no caráter dessa pessoa. Cultivemos a gratidão. Louvemos a Deus pelo Seu admirável amor em dar a Cristo para morrer por nós. Nada lucrámos em pensar em nossas mágoas. Deus nos convida a meditar em Sua misericórdia e em Seu amor incomparável, a fim de que sejamos inspirados com o louvor” (*A Ciência do Bom Viver*, p. 315).



Aplicação para a vida

Precisamos reconhecer a importância do sacrifício de Cristo na cruz como o preço pago pela nossa salvação. Somente ao compreendermos isso, andaremos em “novidade de vida”, entregando-Lhe todos os aspectos de nossa existência. Esse entendimento transformará nosso viver, concedendo-nos poder para testemunhar. A fé em Deus traz esperança, força e coragem para enfrentarmos os desafios, ao mesmo tempo em que nos motiva a agir com amor, compaixão, justiça e perdão – atitudes essenciais para um mundo mais justo e solidário. Essa deve ser nossa influência diária na sociedade.



É hora de orar

Você gostaria de testemunhar de maneira mais eloquente? Já orou por isso? Após o estudo de hoje, reserve um tempo e use os itens abaixo como guia para ter essa conversa especial com Deus:

Agradecimento e louvor

Agradeço-Te por me incluir na Tua missão e pela oportunidade de apresentar Teu amor ao mundo. Também sou grato por:

Confissão

Reconheço que sou egoísta e tenho dificuldade em ser sal e luz. Muitas vezes, por me preocupar com minha reputação, deixei de fazer aquilo que o

Senhor queria realizar por meu intermédio. Ajuda-me a perceber as necessidades do próximo e concede-me um coração altruísta.

Orando com a Palavra

As Escrituras ensinam: “Não façam nada por interesse pessoal ou vaidade, mas por humildade, cada um considerando os outros superiores a si mesmo, não tendo em vista somente os seus próprios interesses, mas também os dos outros” (Fp 2:3, 4). Senhor, que eu seja um colaborador, deixando o egoísmo de lado e fazendo com que outros possam conhecer-Te!

Pedidos pessoais

Ore para que Deus o ajude a enxergar as oportunidades de fazer o bem, cultivar a bondade e servir às pessoas sem esperar qualquer tipo de recompensa.



SAÚDE *financeira*

“A pessoa generosa prosperará, e quem dá de beber terá a sua sede saciada.”

Provérbios 11:25

Certo dia, o evangelista John Wesley estava percorrendo uma vasta propriedade com um orgulhoso dono de terras. Eles cavalgaram durante horas e viram apenas uma fração daquela fazenda. No final do dia, eles se sentaram para jantar. Então, o fazendeiro perguntou avidamente: “O que achou de tudo o que viu hoje?” Wesley respondeu: “Acho que você vai ter dificuldade em deixar tudo isso.” Quando Deus nos pede para sermos fiéis em tudo o que temos e somos, Ele está tentando nos ensinar a entregar as coisas terrenas para sermos capazes de receber as riquezas eternas e infinitas do reino celestial.

O PODER DOS RECURSOS USADOS PARA O BEM

“O dinheiro é um legado de Deus. Não nos perence para gastá-lo na satisfação do orgulho ou da ambição. Nas mãos dos filhos de Deus é alimento para o faminto e roupas para quem não tem. É uma defesa para o oprimido, um meio de restituir a saúde ao enfermo e de pregar o evangelho ao pobre. Se os recursos agora usados para exibição fossem empregados sabiamente, a felicidade poderia ser levada a muitos corações. Consideremos a vida de Cristo. Estudemos Seu caráter e sejamos participantes de Seu espírito de renúncia” (*A Ciência do Bom Viver* [CPB, 2021], p. 176).



Motivos de Oração

1. Por sabedoria para honrar a Deus com o uso do dinheiro e ser fiel nos dízimos e nas ofertas.
2. Por seus cinco amigos.

O PERIGO DOS RECURSOS USADOS PARA O MAL

“Uma das causas da debilidade física entre os seres humanos é o empenho à busca de dinheiro, um desejo desmedido por riqueza. Alguns limitam a vida a acumular bens, sacrificando o descanso, o sono e o conforto por esse único objetivo. Seu corpo naturalmente forte se debilita, a doença se instala como consequência do abuso da força física e a morte encerra o cenário de uma existência distorcida. Nenhuma moeda de seu tesouro pode ser levada por essa pessoa que a obteve a um preço tão terrível. Dinheiro, palácios e roupas luxuosas não lhe servem de nada agora. Sua obra de vida é pior que inútil” (*Temperança* [CPB, 2005], p. 140).

“Independentemente de as posses de uma pessoa serem grandes ou pequenas, ela deve se lembrar de que apenas estão em sua confiança. Tem que prestar contas a Deus por sua força, habilidade, tempo, talentos, oportunidades e recursos. Esse é um trabalho individual; Deus nos dá para que possamos nos tornar como Ele: generosos, nobres e caridosos ao doar uns aos outros. Aqueles que, esquecidos de sua

missão divina, só procuram economizar ou gastar na satisfação do orgulho ou do egoísmo poderão alcançar os ganhos e prazeres do mundo; mas, à vista de Deus, avaliados por suas realizações espirituais, são infelizes, miseráveis, pobres, cegos e nus” (*Conselhos Sobre Mordomia* [CPB, 2021], p. 17, 18).



Ação Missionária

Faça algo por alguém que precisa de ajuda. Você pode doar alimentos, roupas, remédios ou materiais de higiene e limpeza. Convide seus cinco amigos de oração a fazerem o mesmo.

ECONOMIA NÃO PRECISA SER SINÔNIMO DE AVAREZA

“Muitos desprezam a economia, confundindo-a com a avareza e a mesquinhez. A economia, porém, harmoniza-se com a mais ampla liberalidade. Verdadeiramente, sem economia não pode existir real liberalidade. É preciso que poupemos a fim de podermos doar.

“Ninguém pode exercitar verdadeira beneficência sem abnegação. Unicamente por uma vida de simplicidade, de renúncia e estrita economia, nos é possível realizar a obra a nós designada como representantes de Cristo. O orgulho e a ambição mundanos precisam ser expelidos de nosso coração. Em toda a nossa obra, o princípio do altruísmo revelado na vida de Cristo tem de ser desenvolvido. Nas paredes de nossa casa, nos quadros, na mobília, devemos ler: ‘Recebam em casa os pobres que estão desabrigados.’ Em nosso guarda-roupa, precisamos visualizar, como que escrita pelo dedo de Deus, a mensagem: ‘Deem roupas aos que não têm.’ Na sala de jantar, na mesa coberta de abundante alimento, devemos ver escrito: ‘Repartam a sua comida com os famintos’ (Is 58:7, NTLH).

“Mil portas de utilidade se acham abertas perante nós. Lamentamos muitas vezes os escassos recursos disponíveis, mas, se os cristãos demonstrassem completo fervor, poderiam multiplicar os recursos mil vezes. É o egoísmo, a condescendência com o próprio eu que entram o caminho à nossa utilidade.

“Quantos recursos são gastos com artigos que são meros ídolos, coisas que absorvem pensamentos,

tempo e energias que deviam ser empregadas para fins mais elevados! Quanto dinheiro é gasto em casas e móveis caros, em prazeres egoístas, comidas luxuosas e nocivas, em prejudiciais condescendências com o próprio eu! Quanto é esbanjado em dádivas que não beneficiam ninguém!” (*A Ciência do Bom Viver*, p. 122, 123).



Aplicação para a vida

Deus usa diversos meios para libertar o ser humano do apego às coisas materiais. Uma dessas formas é a fidelidade nos dízimos e nas ofertas, que possibilita o envio de missionários para pregar nas regiões mais desafiadoras. Ao contrário do que alguns pensam, isso não nos impede de prosperar, mas direciona nossos desejos para o reino dos Céus e não para o reino do eu. É preferível viver com o que sobra de



É hora de orar

Você tem orado por sua saúde financeira? Após o estudo de hoje, reserve um tempo para ter um diálogo especial com Deus. Siga o roteiro:

Agradecimento e louvor

Agradeço-Te pelas muitas bênçãos recebidas. Apesar de enfrentar dificuldades financeiras em alguns momentos, o Senhor tem me ajudado a entender que a maior riqueza da vida não está nas coisas materiais, mas em uma vida construída ao Teu lado. Sou grato também por:

Confissão

Perdoa-me, Senhor, se em algum momento, minha falta de fé me tornou infiel a Ti em relação às finanças. Aprendi que reter os dízimos e as ofertas não resolve meus problemas financeiros – pelo contrário! Por isso, Pai, ajuda-me a ser fiel também nesse aspecto da minha vida e dá-me forças, sabedoria e controle para

nossa renda após dedicarmos parte dela ao Senhor do que viver com ela integralmente, mas sem seguir a vontade nem os planos de Deus.



administrar os recursos que recebo das Tuas mãos. Que eles sejam usados da melhor forma possível e contribuam para que o evangelho seja pregado!

Orando com a Palavra

Ajuda-me a desapegar das coisas materiais e a não ser dominado pela ambição. Que eu aprenda com a Tua Palavra: “A pessoa generosa prosperará, e quem dá de beber terá a sua sede saciada” (Pv 11:25). Senhor, que eu seja, antes de tudo, fiel! Coloca no meu coração o desejo de ser um colaborador para o avanço do Teu reino!

Pedidos pessoais

Ore para que o Senhor ajude você a ser generoso e responsável na administração dos recursos financeiros. É melhor viver com menos, beneficiando outros e promovendo o reino de Deus, do que acumular riquezas na Terra.

DIA 9



SAÚDE missionária

*"Anunciem entre as nações
a Sua glória, entre todos os
povos, as Suas maravilhas."*

Salmo 96:3

Conta-se que o reformador Martinho Lutero tinha um grande amigo no mosteiro onde viveu, na Alemanha. Ambos compartilhavam as mesmas crenças cristãs, expressando um forte amor pela causa da verdade. Contudo, quando Lutero iniciou o movimento da Reforma, seu amigo preferiu permanecer no mosteiro, orando e intercedendo por ele. Certa noite, aquele amigo teve um sonho. Viu um campo sem fim que parecia tocar o horizonte. A seara estava pronta para a ceifa. Também viu um homem tentando colher sozinho toda a provisão do campo – uma tarefa impossível. Logo conseguiu enxergar o rosto do trabalhador solitário: Martinho Lutero. O sonho lhe ensinou uma grande verdade: deveria deixar de apenas orar por seu amigo e se unir a ele na defesa da causa da verdade.

NÃO ESTAMOS SOZINHOS AO REALIZAR A OBRA MISSIONÁRIA

“Iniciem a obra médico-missionária com os recursos que tiverem à mão. Vocês descobrirão que assim o caminho estará aberto para darem estudos bíblicos. O Pai celestial os colocará em associação com os que precisam saber como tratar seus doentes. Ponham em prática o que sabem a respeito do tratamento de enfermidades. Assim os sofredores serão aliviados, e vocês terão a oportunidade de repartir o pão da vida com almas famintas. A prática da obra médico-missionária leva raios de brilho celestial às almas cansadas, perplexas e sofredoras. É uma fonte aberta para o caminhante cansado e sedento. Anjos de Deus estão presentes em cada obra de misericórdia, cada obra de amor. Os que vivem muito perto do Céu refletirão o brilho do Sol da Justiça” (*Medicina e Salvação* [CPB, 2007], p. 239).

“Ao escolher homens e mulheres para Seu serviço, Deus não indaga se possuem riquezas mundanas, saber ou eloquência. Pergunta: ‘Andam eles em tanta humildade que Eu lhes possa ensinar o Meu caminho? Posso pôr em seus lábios as Minhas palavras? Eles vão Me representar?’

“Deus pode usar cada pessoa exatamente na proporção em que pode introduzir-lhe Seu Espírito no templo da alma. O trabalho que Ele aceita é aquele que reflete Sua imagem. Seus seguidores devem levar, como credenciais perante o mundo, as indelévels características de Seus princípios imortais” (*A Ciência do Bom Viver* [CPB, 2021], p. 18).



Motivos de Oração

1. Pelo batismo do Espírito Santo e pela compreensão de que o chamado é individual.
2. Pela capacitação para cumprir a missão.
3. Por seus cinco amigos.

O QUE TORNA UMA IGREJA VIVA E VIBRANTE?

“Uma igreja que trabalha é uma igreja viva. Membros da igreja, deixem a luz brilhar. Sejam suas vozes ouvidas em humilde oração, em testemunho contra a intemperança, a loucura e os divertimentos

deste mundo e na proclamação da verdade para o tempo atual. Sua voz, sua influência e seu tempo, tudo isso é dom de Deus e deve ser empregado em ganhar almas para Cristo. Visitem seus vizinhos e mostrem interesse na salvação de sua alma. Ponham em ação toda energia espiritual. Digam àqueles a quem visitam que o fim de todas as coisas está próximo. O Senhor Jesus Cristo abrirá a porta do coração deles e fará duradoura impressão em sua mente.

“Procurem despertar homens e mulheres de sua insensibilidade espiritual. Contem a eles sobre como vocês encontraram Jesus e como têm sido abençoados desde que se dedicaram a Seu serviço. Falem das bênçãos que recebem ao se assentar aos pés de Jesus para aprender preciosas lições de Sua Palavra. Falem da alegria e do prazer que encontram na vida cristã. Suas palavras calorosas e sinceras os convencerão de que encontraram ‘uma pérola de grande valor’ (Mt 13:45). Que suas palavras alegres e encorajadoras mostrem que vocês encontraram certamente a educação mais elevada! Esse é o genuíno trabalho missionário. E ao ser realizado, muitos despertarão como que de um sonho” (*Medicina e Salvação*, p. 332).



Ação Missionária

Depois de orar por seus amigos, convide-os para irem à igreja amanhã.

POR ONDE DEVEMOS COMEÇAR

“Devemos sentir ser nosso especial dever trabalhar pelos que se encontram em nossa vizinhança. Pensem como poderão melhor ir em socorro dos que não têm nenhum interesse nas coisas religiosas. Ao visitarem seus amigos e vizinhos, mostrem interesse em seu bem-estar físico e espiritual. Falem de Cristo a eles como um Salvador que perdoa o pecado. Convidem os vizinhos para ir à sua casa e leiam para eles partes da preciosa Bíblia e de livros que lhes explicam a verdade. Convidem-nos a se unirem a vocês em cânticos e orações. Nessas pequenas reuniões, o próprio Cristo estará presente, segundo prometeu, e os corações serão tocados pela Sua graça” (*A Ciência do Bom Viver*, p. 84).



Aplicação para a vida

Você já pensou em como seria a igreja se todos fossem iguais a você? Imagine como seria o trabalho missionário se os demais membros dedicassem o mesmo tempo que você dedica para compartilhar a mensagem com o próximo. Imagine como seria a manutenção da igreja e o investimento na missão se todos fossem dízimistas e ofertantes com a mesma regularidade que você.

Se alguém lhe perguntasse: “Quanto você ama a causa de Deus?”, como responderia? A melhor maneira de responder não é com palavras, mas com uma vida consagrada à obra do Senhor. Precisamos entender que esse é um teste evidente do discípulo cristão. Uma vida e uma igreja missionárias são uma vida e uma igreja saudáveis.



É hora de orar

Você tem participado ativamente da missão? Converse com Deus sobre o tema estudado hoje. Utilize a sequência abaixo para ter esse momento de oração específico:

Agradecimento e louvor

Agradeço-Te pelo privilégio de fazer parte do plano divino de salvar pessoas, embora não seja digno dessa nobre tarefa. Sou grato por Tua misericórdia e por enviar Teus anjos para estarem comigo na obra missionária. Senhor, suplico-Te que me capacites por meio de:

Confissão

Perdoa-me por, às vezes, tentar fugir da missão que o Senhor me designou. Hoje eu entendo que não basta conhecer o evangelho. É preciso se envolver no trabalho missionário, anunciando ao mundo Teu breve retorno! Pai, ajuda-me a ser parte de uma igreja viva

e vibrante, que aguarda Tua vinda e tem a missão de preparar outros para esse grande momento.

Orando com a Palavra

Senhor, ajuda-me a entender meu papel na missão, conforme o convite que a Tua Palavra nos faz: “Anunciem entre as nações a Sua glória, entre todos os povos, as Suas maravilhas” (Sl 96:3). Que eu seja um propagador do evangelho, compreendendo que participar da salvação de outros também traz benefícios para a minha vida.

Pedidos pessoais

Ore para que Deus inflame seu coração com o desejo de ser um missionário. Que, por meio dos talentos que Ele lhe concedeu, você se torne parte ativa do ministério de salvação, alcançando pessoas para o reino celestial.

DIA 10



SAÚDE *eterna*

"Amado, peço a Deus que tudo corra bem com você e que esteja com boa saúde, assim como vai bem a sua alma."

3 João 2

"Pois a nossa pátria está nos céus, de onde também aguardamos o Salvador, o Senhor Jesus Cristo, o qual transformará o nosso corpo de humilhação, para ser igual ao corpo da Sua glória, segundo a eficácia do poder que Ele tem de até subordinar a Si todas as coisas."

Filipenses 3:20, 21

Certa vez, ao fazer a limpeza de uma área de depósito, o faxineiro de um museu de arte encontrou um quadro antigo, todo estragado, com a pintura suja e irreconhecível. Ele estava levando o objeto para o lixo quando o diretor do museu decidiu examinar a obra. Realmente, o quadro parecia não ter nenhum valor. Mesmo assim, o diretor o entregou a um restaurador de pinturas antigas para que ele o reformasse. O restaurador trabalhou com todo o cuidado até deixá-lo em perfeito estado. Logo, o segredo da perfeição foi descoberto: a assinatura indicava que o restaurador era filho do artista.

O pecado desfigurou o caráter do ser humano, a obra-prima da criação divina. Jesus, o Filho de Deus, veio restaurar na humanidade a imagem do Criador. Devemos permitir que essa restauração aconteça a cada dia, até que Ele venha e nos leve para o lar.



Motivos de Oração

1. Pelo preparo para a breve vinda de Jesus, a fim de que o processo de restauração divina comece agora.
2. Por seus cinco amigos.

NÃO PERCA O TEMPO PRECIOSO DO PREPARO

“Não temos tempo a perder. Não sabemos quando nosso tempo de graça pode se encerrar. Quando muito, teremos apenas um curto período de existência aqui, e não sabemos quão breve a seta da morte pode atingir nosso coração. Não sabemos quando seremos chamados a abandonar o mundo e todos os seus interesses. A eternidade está estendida diante de nós. A cortina está a ponto de se erguer. Serão apenas mais alguns anos e, então, para todos os que agora são contados entre os vivos sairá o decreto: ‘Continue o injusto a fazer injustiça, e continue o imundo a ser imundo. O justo continue na prática da justiça, e o santo

continue a santificar-se” (Ap 22:11; *A Ciência do Bom Viver* [CPB, 2021], p. 290).

“O mundo não é um campo de esporte, onde estamos para nos divertir; é uma escola, onde devemos estudar com afinco e inteiramente as lições a nós dadas na Palavra de Deus. Aí podem aprender como receber e como distribuir; podem aprender como buscar as almas nos caminhos e valados da vida. Com que grande fervor se empenham as pessoas nos jogos deste mundo! Se os que a eles se dedicam aplicassem o mesmo fervor na conquista da coroa da vida, coroa que não murcha, que vitórias não ganhariam!” (*Medicina e Salvação* [CPB, 2007], p. 319).



Ação Missionária

Ore por seus amigos, ofereça-lhes um estudo bíblico e envie a primeira lição do curso *Jesus: Restaurador da Vida*.

NOSSA GRANDIOSA ESPERANÇA

“Vi então um número enorme de anjos trazerem da cidade coroas gloriosas, sendo uma para cada santo, com o nome deles escrito nelas. Jesus pediu as coroas aos anjos, e eles as entregaram a Ele. Com Suas próprias mãos, o adorável Jesus as colocou sobre a cabeça dos santos. Do mesmo modo, os anjos trouxeram as harpas, e Jesus as apresentou também aos santos. Os anjos dirigentes deram o tom, então todas as vozes se elevaram em louvor grato e feliz, e todas as mãos habilmente deslizaram sobre as cordas da harpa, dando origem a uma música melodiosa, com fortes e perfeitos acordes.

“Então, vi Jesus conduzir a multidão dos remidos até o portão da cidade. Segurou o portão e fez girar suas dobradiças brilhantes, e mandou que entrassem as nações que haviam observado a verdade. Dentro da cidade havia tudo para satisfazer os olhos. Contemplavam por toda parte uma glória maravilhosa. Então Jesus olhou para os Seus santos remidos. O rosto deles estava radiante de glória. Fixando Seu olhar amoroso sobre eles, disse com Sua voz preciosa e melodiosa: ‘Vejo o trabalho de Minha alma

e estou satisfeito. Esta glória magnificente é para vocês usufruírem eternamente. Suas tristezas estão terminadas. Não mais haverá morte, nem tristeza, nem pranto; nem mesmo haverá mais dor.' Vi a multidão dos remidos se prostrar e lançar suas coroas brilhantes aos pés de Jesus. Ele os levantou com Sua adorável mão, e então eles tocaram as harpas de ouro e encheram todo o Céu com sua harmoniosa música e com cânticos ao Cordeiro" (*O Lar Adventista* [CPB, 2021], p. 443, 444).

UM APELO PARA O PREPARO INDIVIDUAL

"Companheiro peregrino, ainda estamos em meio às sombras e aos tumultos das atividades terrenas; mas logo nosso Salvador aparecerá para nos dar liberdade e repouso. Olhemos pela fé para o abençoado futuro, como a mão de Deus o retrata" (*Profetas e Reis* [CPB, 2021], p. 430).

"Meu irmão, minha irmã, insisto para que se preparem para a vinda de Cristo nas nuvens do céu.



Aplicação para a vida

O processo de restauração divina dura toda a vida. Portanto, devemos permitir que ele comece agora. Peça a Deus que dirija suas decisões e ações. Somente assim você será transformado à Sua imagem. Neste momento, preencha o compromisso de fidelidade na próxima página e confirme sua decisão de viver de acordo com a vontade divina em cada aspecto da vida.



É hora de orar

Ao longo desses 10 dias, você aprendeu a cuidar da sua qualidade de vida neste mundo. No entanto, isso só faz sentido se o seu objetivo final for o Céu. Hoje, ore intencionalmente por isso.

Agradecimento e louvor

Agradeço-Te pela oportunidade de conhecer as Tuas verdades e por saber que falta pouco para estarmos juntos para sempre. Tuas misericórdias que se renovam a cada dia me encham de esperança para o nosso encontro! Nesta jornada, peço-Te que:

Confissão

Perdoa-me se vacilei, permitindo que os desafios me desviassem dos Teus caminhos. Restaura minha vida completamente e ensina-me a trilhar esta jornada, para que, finalmente, estejamos juntos para sempre.

Orando com a Palavra

Senhor, que nada na minha vida seja mais importante do que a certeza da salvação. Eu me apego à Tua Palavra: "Pois a nossa pátria está nos céus, de onde também aguardamos o Salvador, o Senhor Jesus Cristo, o qual transformará o nosso corpo de humilhação, para ser igual ao corpo da Sua glória, segundo a eficácia do poder que Ele tem de até subordinar a Si todas as coisas" (Fp 3:20, 21). Meu maior anseio é por esse dia!

Pedidos pessoais

Ore para que Deus preencha seu coração com o sonho de viver ao Seu lado para sempre. Fundamente seus dias na esperança de vê-Lo voltar nas nuvens dos céus, com poder e grande glória. Não aceite menos que o Céu como sua meta final!



EMBAIXADORES DO REINO

meu pacto solene

RESERVAR os primeiros momentos de cada dia para estar em comunhão com o Senhor através da oração, do estudo da Bíblia, do Espírito de Profecia e da Lição da Escola Sabatina.



ESCOLHER dois momentos do dia para a oração, o culto pessoal e/ou o culto familiar.



• Manhã: _____ h. • Noite: _____ h.

CRIAR um hábito saudável para servir melhor ao Senhor através do meu corpo e da minha mente.



• Meu novo hábito: _____

USAR os meus dons para compartilhar as boas-novas da salvação com outras pessoas.



GUARDAR o sábado, preparando-me adequadamente na sexta-feira, respeitando seus limites e mantendo atividades e pensamentos apropriados.



DEVOLVER fielmente 10% de toda a minha renda como dízimo ao Senhor.



DEDICAR uma porcentagem regular da minha renda (_____ %) como uma oferta ao Senhor.

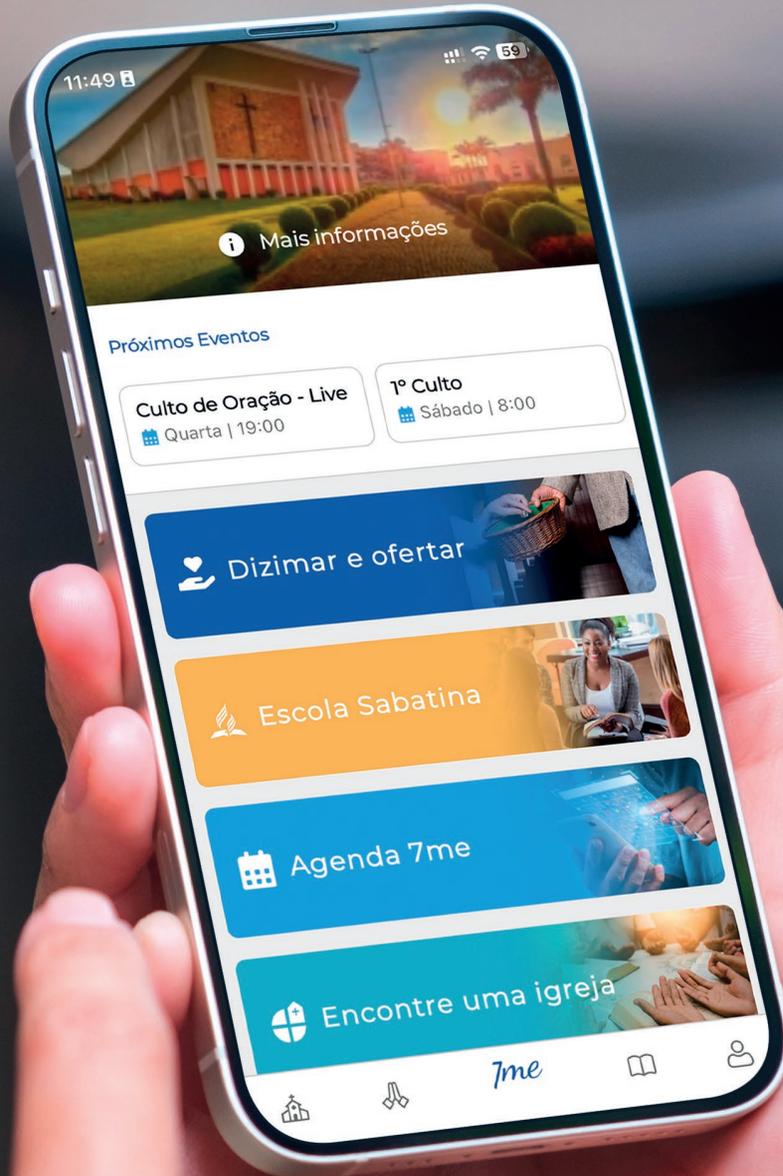


Nome: _____

Data: _____

7me

Sua igreja a um toque



Propósitos



Avivar

Oração
Meditações
Escola Sabatina



Apoiar

Horários
Programações
Informações Igreja



Auxiliar

Trânsferências
Apontamentos
Dizimar e Ofertar



Atualizar

Videos
Notificações
Feed de notícias

Baixe agora mesmo!



DISPONÍVEL NO
Google Play

Baixar na
App Store



Saiba mais:



@7me.port



@7meapp

JORNADA espiritual

MIKT CPB | Adobe Stock



FAÇA SUA ASSINATURA DA
LIÇÃO DA ESCOLA SABATINA

cpb.com.br • 0800-9790606

CPB livraria • WhatsApp (15) 98100-5073

Pessoa jurídica/distribuidor (15) 3205-8910
atendimentolivrarias@cpb.com.br



Baixe o Aplicativo CPB



Facebook Instagram Twitter YouTube /cpbeditora



ANOTAÇÕES

A series of horizontal lines for writing notes, organized into two columns. Each column contains 20 lines, providing a structured space for taking notes.



ANOTAÇÕES

A series of horizontal lines for writing, organized into two columns. Each column contains 20 lines, providing a total of 40 lines for notes.