

O que a Bíblia diz acerca de nossos hábitos?
Afinal, por que precisamos de uma

Reforma de Saúde?



*"Amado, desejo que te vá bem em todas as coisas,
e que tenhas saúde, assim como bem vai a tua alma". III Jo 1:2*

Esperamos que esta revista seja um recurso valioso para cada irmão, para uma construção de saúde mais forte, mas também, uma oportunidade imperdível para promover mudanças significativas e positivas em benefício de toda igreja.

Anotações:

[illegible]

P

rezado(a) professor(a), pela Graça de Deus você tem o privilégio de ministrar na EBS (Escola Bíblica Sabatina), como professor. Saiba que os estudos bíblicos das lições de sábado são indispensáveis para o crescimento equilibrado da igreja. Portanto, em suas mãos, está a oportunidade de ajudá-la.

Sabemos que nenhum ser humano está livre de pecar, bem como ser infiel ao Senhor em alguma coisa, seja por seus próprios desejos, seja pelo inimigo de nossas almas ou pelo mundo. Porém, ao estudar **“A Reforma de Saúde”** com seus alunos, você verá quão gratificante será vê-los crescer na graça e no conhecimento do Senhor, reformando sua saúde a cada dia, até chegar à estatura de Cristo.

O Departamento de Literatura da igreja tem se esforçado para colocar em suas mãos, as lições, porém, elas nada valerão se não forem estudadas. Por isso, nosso anelo é que você tenha todo o cuidado e atenção, para

compartilhar com seus alunos todo o conteúdo desta edição.

Que o estudo de cada lição possa lhe trazer a certeza de que conhecendo e vivendo a reforma de saúde não estará fazendo nada em vão, afinal, o tema proposto exige o compromisso prático, a começar pelos professores, pois “Aquele que afirma: ‘Eu o conheço’, e não obedece aos seus mandamentos, é mentiroso e a verdade não está nele”, I Jo 2:4. “Mas esmurro o meu corpo e o reduzo à escravidão, para que, tendo pregado a outros, não venha eu mesmo a ser desqualificado”, I Co 9:27. “E todo aquele que luta de tudo se abstém; eles o fazem para alcançar uma coroa corruptível, nós, porém, uma incorruptível”. I Co 9:25

Em breve, mui breve seu esforço no “Sagrado Encargo”, será trocado por uma coroa de glória.

Paz seja contigo!

Participe do grupo dos professores no WhatsApp e tire suas dúvidas
Informações: (99) 99224-6065 - Dr. Ezequiel Matos

Sumário

Prefácio - <i>Dr. Ezequiel Matos</i>	01
Professores	02
Sumário	03
Como estudar esta Lição	04
O Cachimbo ou o Céu	05
Cloreto de magnésio: para que serve e como usar	06
Conselhos Sobre a Santificação do Sábado	07
Lição 01- Uma mensagem de Urgência	08
Lição 02- A Necessidade do Mundo	14
Lição 03- Os Remédios de Deus e a Cura	20
Lição 04- Alimentação Imprópria e as Doenças	27
Lição 05- Os Malefícios do Açúcar	34
Lição 06- Drogas Lícitas e seus Malefícios	40
Lição 07- A Fisiologia da Digestão	46
Lição 08- Temperança	52
Lição 09- Reeducação Alimentar	58
Lição 10- Saúde Mental	64
Lição 11- Por que ser Vegetariano?	70
Lição 12- A Cura pelo Descanso	76
Anexo I - Lição de Brinde	84
Anexo II - Vegetariano do mesmo modo de Adão	85
Anexo III - Drogas	86
Bibliografia	87
Não fique sem Literatura	88

Prezado irmão (ã), devemos estudar a Palavra de Deus com reverência e desejo de aprender. Portanto, ore, pedindo entendimento. Diga como o Rei Davi: "Desvenda os meus olhos, para que veja as maravilhas da Tua lei." (Sl. 119:18) Reserve tempo para estudar sua lição EBS (Ec.3). Se possível leia o mesmo texto em versões diferentes da Bíblia. Outra dica importante são as ferramentas de apoio: Espírito de Profecia; Concordância Bíblica; Dicionário Bíblico, Etc...

Nesta lição temos alguns detalhes que gostaríamos que você atentasse, tais como: as abreviações bíblicas estão apenas com duas letras, então aqueles que ainda não conhecem assim todos os livros da Bíblia, basta dá uma olhada no índice da Bíblia.

Importante: Cada lição deve ser passada em dois sábados. Para melhor entendimento não deixe de ler nos cultos domésticos as sugestões de textos bíblicos das duas semanas correspondentes a cada lição. São 14 referências, uma para cada culto.

Outro detalhe é que nem sempre a resposta da pergunta está no verso ou no comentário, nem tão pouco nos textos em negrito, estes são apenas uma pista. Porém, precisamos pensar, formular a resposta a partir das sugestões, inclusive dialogar nas perguntas de rodapé. Não leia apenas, mas estude sua lição.

Zelo: Não rasgue, não extravie, não deixe ao alcance de crianças, se possível coloque uma capa. Valorize a lição, ela é sua. (Sl 119:11)

Orientamos aos professores que não deixem de passar a lição EBS, para que em todas as congregações possamos começar e terminar juntos.

Finalmente, não deixe para ler sua lição apenas na igreja, mas sempre que puder leia-a e vá colocando em prática o que for aprendendo.

“Milhares sacrificarão não somente a saúde e a vida, mas sua esperança de um Céu, de preferência a moverem guerra contra seu próprio apetite depravado. Uma senhora, que por muitos anos pretendia estar santificada, fez a declaração de que, se devesse escolher entre seu cachimbo e o Céu, ela diria: ‘Adeus, Céu; não posso vencer meu apego por meu cachimbo’. Esse ídolo fora abrigado na alma, reservando-se a Jesus um lugar secundário. Não obstante, aquela mulher pretendia ser inteiramente do Senhor!

Onde quer que estejam, aqueles que são verdadeiramente santificados elevarão a norma moral, preservando os hábitos físicos corretos e, à semelhança de Daniel, apresentando a outros um exemplo de temperança e renúncia própria.

Todo apetite pervertido torna-se um desejo adverso. Tudo que é incompatível com a lei natural cria uma condição doentia da alma.

A condescendência com o apetite produz um estômago dispéptico, um fígado entorpecido, um cérebro embotado e, por conseguinte, perverte a índole e o espírito do homem.

E essas faculdades debilitadas são oferecidas a Deus, que recusava aceitar as vítimas em sacrifício a menos que estas estivessem sem defeito. É nosso dever pôr nosso apetite e nossos hábitos de vida em conformidade com a lei natural. Se os corpos oferecidos sobre o altar de Cristo fossem examinados com o mesmo rigoroso escrutínio a que eram submetidos os sacrifícios judaicos, quem seria aceito com os nossos hábitos presentes?

Com que cuidado devem os cristãos reger os seus hábitos, a fim de que possam conservar o pleno vigor de cada faculdade para entregar ao serviço de Cristo! Se estivermos santificados em alma, corpo e espírito, devemos viver em conformidade com a lei divina.

O coração não pode manter a consagração a Deus enquanto se condescende com os apetites e paixões a expensas da saúde e da vida. As inspiradas advertências de Paulo contra a condescendência própria soam desde então até o nosso tempo. [...] ‘E os que são de Cristo crucificaram a carne com as suas paixões e concupiscências’. Gl 5:24, 25”. CSa, 68, 69

Conceito - O cloreto de magnésio é um suplemento que pode ser encontrado em forma de pó ou cápsulas e que é indicado quando os níveis de magnésio estão baixos, o que pode ser percebido por meio do surgimento de alguns sinais e sintomas como espasmos musculares, tremores e câibras frequentes.

Esse suplemento deve ser indicado pelo médico ou nutricionista, principalmente quando a quantidade desse mineral no organismo não é suficiente para que desempenhe as funções essenciais no corpo e quando não é possível atingir o nível ideal por meio da alimentação.

O magnésio é um mineral que participa de diversos processos do corpo, regula a atividade dos músculos e do sistema nervoso, níveis de açúcar no sangue e a pressão sanguínea.

Para que serve

O suplemento de cloreto de magnésio serve para: Prevenir o aparecimento das câibras; Melhorar o funcionamento do intestino, combatendo a prisão de ventre, já que tem ação laxante; Aumentar a energia durante o treino e melhorar a recuperação muscular; Melhorar o funcionamento do sistema imuno-

lógico; Diminuir o risco de problemas cardíacos; Regular os níveis de glicose circulante no sangue e o funcionamento da insulina.

Como usar

A forma que o suplemento é apresentado, ou seja, em cápsulas ou em pó. No caso do suplemento em cápsula, a dose pode variar de acordo com o nível de deficiência do magnésio no corpo, podendo ser recomendado pelo médico o consumo de 1 a 2 cápsulas de 500 mg por dia, por exemplo.

No caso do cloreto de magnésio em pó, para um efeito laxante, é indicado diluir o conteúdo de uma embalagem de 33 g em 1 litro de água filtrada e tomar 60 mL, o equivalente a 1 copinho de café, pela manhã, em jejum, pelo período determinado pelo médico. Após diluído, a solução deve ser armazenada em um recipiente de vidro na geladeira, por no máximo 14 dias. Após esse período, qualquer quantidade não utilizada deve ser descartada.



1- “Devemos observar cuidadosamente os limites do sábado, Lembrai-vos de que cada minuto é sagrado”. Lv 23:32

2- “Embora a preparação para o sábado deva prosseguir durante toda a semana, a sexta feira é o dia por excelência da preparação”. Êx 16:23

3- “O sábado não deve ser empregado em consertar roupa, cozer alimentos nem em divertimentos ou quaisquer outras ocupações mundanas. Explicai aos filhos esse vosso procedimento e induzi-os a ajudarem na preparação afim de observar o sábado conforme o mandamento”. Is 58:13; Lc 23:56

4- Neste dia todas as divergências existentes entre irmãos, tanto na família como na igreja, devem ser removidas. Afaste-se da alma toda amargura, ira ou ressentimento”. Cl 3:13

5- Antes do pôr do sol, todos os membros da família devem reunir-se para estudar a Palavra de Deus, cantar e orar”. Cl 3:16

6- No sábado a família deve levantar-se cedo. Despertando tarde, é fácil atrapalhar-se com a refeição matinal e a preparação para a escola sabatina. “Ninguém deve se sentir na liberdade de gastar tempo santo inutilmente. Desagrada a Deus que os

observadores do sábado durmam durante muito tempo no sábado’. Pv 20:13”. TS1, 291

7- “Temo que muitas vezes empreendamos neste dia viagens que poderiam ser evitadas [...]. Devemos ser mais escrupulosos quanto à viagens neste dia, seja por terra ou mar [...]. Pode tornar-se necessário viajar no sábado, mas sempre que possível devemos, no dia anterior, comprar a passagem e tomar todas as disposições necessárias”. I Co 6:12a

8- “Não devemos no sábado, aumentar a quantidade de alimentos ou preparar maior variedade do que noutros dias. Ao contrário, a refeição no sábado deve ser mais simples”. Pv 16:8

9- “No sábado à tarde, quando faz bom tempo, deverão os pais sair com os filhos a passeio pelos campos e matas. Em meio às belas coisas da natureza, expliquem-lhes a razão da instituição do sábado”. Js 24:15

10- “Ao pôr do sol, elevai a voz em oração e cânticos de louvor a Deus, celebrando o findar do sábado e pedindo a assistência do Senhor para os cuidados da nova semana’. Mt 28:1”. TS3, 16-34

**Verso
Áureo:**

“Portanto, quer comais quer bebaís, ou façais outra qualquer coisa, fazei tudo para glória de Deus”. I Co 10:31

Objetivo do Tema

Os governantes, médicos, ONGs, professores, influenciadores, igrejas, etc. Em todas as categorias houve um despertar em busca de melhor saúde. Em nossa humilde denominação, este princípio vem de berço. Porém, em muito, temos nos achado em falta, esquecemos às vezes, que “o nosso corpo é o templo do Espírito Santo [...] e que não somos de nós mesmos”, I Co 6:19. Amados, “vós sois Dele, [...]”, I Co 1:30, lembra o apóstolo. Esta conscientização é necessária, urgente e para todos, tal como é a reforma de saúde.

Leitura Complementar

“Mantendes a reforma de saúde na dianteira, e a mensagem que sou instruída a dar. Mostrai seu valor tão claramente que dela se sinta necessidade em toda parte. A abstinência de toda comida e bebida prejudicial é o fruto da verdadeira religião”. CSa, 444

Leitura Bíblica em Classe

Ef 5:8-17

Uma Luz Para Nossos Dias

01- O que Deus promete fazer aos que despertam do erro e saem das trevas? E o que devem eles fazer agora? Ef 5:14 _____

Texto Auxiliar

“Os seguidores de Cristo devem ser a luz do mundo: mas Deus não lhes manda fazer um esforço para brilhar. Ele não aprova nenhum esforço de satisfação própria para exibir uma bondade superior. Deseja que sua alma esteja imbuída dos princípios do céu: então, ao se porem em contato com o mundo, revelarão a luz que neles está. Sua firme fidelidade, em todos os atos da vida, será um meio de iluminação”. CBV, 36

Diálogo em Classe

Sem dúvidas, fazer uma reforma de saúde não é uma necessidade apenas dos adventistas. De que forma podemos transmiti-la ao mundo como uma mensagem de urgência?

Uma Tarefa da Igreja

02- Qual era o desejo de Deus, tanto para o Israel do passado, quanto para Seu povo atual? Êx 15:26 _____

Texto Auxiliar

“Deus desejava fazer de Seu povo Israel um louvor e uma glória. Toda vantagem espiritual lhes foi dada. Deus não reteve deles coisa alguma propícia à formação do caráter que os tornaria Seus representantes.

Sua obediência às leis de Deus os tornaria uma maravilha de prosperidade perante as nações do mundo. Aquele que lhes poderia dar sabedoria e habilidade em toda obra de arte, continuaria a ser seu Mestre e os enobreceria e elevaria por meio da obediência a Suas leis. Caso fossem obedientes, seriam guardados das doenças que afligiam outras nações, e seriam abençoados com vigor intelectual. A glória de Deus, Sua majestade e poder, revelar-se-iam em toda a sua prosperidade. Eles deviam ser um reino de sacerdotes e príncipes. Deus lhes proveu todos os recursos para se tornarem a maior nação da Terra”. CSa, 204

“Reforma, reforma contínua precisa ser mantida perante o povo, e por meio do nosso exemplo devemos confirmar o nosso ensino. [...] Os que alcançaram conhecimento acerca da maneira de comer, beber e vestir para a preservação da saúde, partilhem com outros esse conhecimento”. TS3, 139

03- Com o que o Senhor comparou Sua Igreja nestes últimos dias? Mt 5:14, 15 _____

Texto Auxiliar

“Chamou Deus Sua igreja hoje, como chamara o antigo Israel, a fim de erguer-se como luz na terra. Pela poderosa espada da verdade, as mensagens do primeiro, segundo e terceiro anjos, separou-os das igrejas e do mundo para trazê-los a uma santa proximidade Dele. Fê-los depositários de Sua lei, e confiou-lhes as grandes verdades da profecia para este tempo”. TS2, 156

Glossário

Abstinência - é o ato de se privar de alguma coisa, em prol de algum objetivo, por exemplo, abstinência de um alimento por uma razão religiosa, como a abstinência de carne. Abstinência é uma decisão, muitas vezes forçada, que faz com que o indivíduo não faça mais algo, como beber, fumar ou consumir drogas. É muito ligada às substâncias tóxicas, como o álcool ou drogas. Existem outros tipos de abstinências, como a abstinência alimentar, abstinência disciplinar, abstinência sexual, etc.

Uma Grande Obra

04- Que tipo de obra Deus aguarda daqueles que dizem ser Seus servos? Is 43:10-12 _____

Texto Auxiliar

“Grande obra tem de ser realizada na promulgação dos princípios sanitários, ao preparar-se um povo para a segunda vinda do Senhor. O povo deve ser instruído com relação às necessidades do organismo e ao valor do viver saudável tal como é ensinado nas Escrituras, para que o corpo criado por Deus possa ser-Lhe apresentado como sacrifício vivo, apto a prestar-Lhe serviço aceitável”. TS2, 482

Leitura Complementar

“Foi-me mostrado que homens e mulheres capazes eram ensinados por Deus a como preparar de modo aceitável alimentos saudáveis e de agradável paladar. Muitos deles eram jovens, e havia também os de idade madura. Fui instruída a animar a fundação de escolas de culinária em todas as partes onde está sendo feito trabalho médico-missionário. Todo incentivo para levar o povo a reformar-se deve ser-lhes apresentado. Deixai que brilhe sobre eles toda a luz possível. Ensinai-os a melhorar o máximo possível o preparo do alimento, e animai-os a comunicar aos outros aquilo que aprendem”. CRA, 411

05- Que missão tem o Departamento Reformista de Saúde e Vida e todos os obreiros da Igreja a realizar? Ez 33:7 _____

Texto Auxiliar

“Cumprir ensinar ao povo que a transgressão das leis da natureza é transgressão das leis de Deus. Ensinar-lhes no sentido físico, da mesma maneira que no espiritual, a verdade de que o temor do Senhor encaminha para vida.

‘O temor do Senhor encaminha para a vida; aquele que o tem ficará satisfeito, e não o visitará mal nenhum’, Pv 19:23.

Por simples palestras no salão e pelo exemplo, educai noutra direção. Isto demandará grande habilidade no preparo dos alimentos sãos. Exigirá mais trabalho, todavia deve ser gradualmente feito. Usai menos carne. Eduquem os que cozinham e os que têm a responsabilidade, seus próprios gostos e hábitos no comer segundo as leis da saúde”. CRA, 408

Diálogo em Classe

O que você acha ser mais difícil: Despertar o interesse na irmandade para a reforma de saúde ou a prática em si, após conhecê-la?

Nosso Grande Exemplo

06- Jesus como o Médico Missionário, qual foi Sua missão aqui na terra? Lc 4:17-19 _____

Texto Auxiliar

“Enquanto o último sofredor não foi socorrido, Jesus não cessou Seu trabalho. Era tarde da noite quando a multidão partiu e se fez silêncio em casa de Simão”. CBV, 29, 30

Leitura Complementar

“Muitos, muitos serão salvos da degenerescência física, mental e moral mediante a reforma de saúde. Estes princípios por si se recomendarão aos que estão a buscar a luz; e estes avançarão desse ponto, até receberem a verdade completa para o tempo atual. Deus quer que Seu povo receba para comunicar aos outros. Como testemunhas imparciais e altruístas, devem dar aos outros aquilo que o Senhor lhes deu a eles. E ao iniciardes este trabalho e, por quaisquer meios em vosso poder, buscardes alcançar corações, tende o cuidado de trabalhar de modo a remover o preconceito, em vez de criá-lo. Fazei da vida de Cristo vosso estudo constante, e trabalhai como Ele trabalhava, seguindo o Seu exemplo”. CRA, 412

07- Obediência ao plano divino reflete saúde? Pv 4:20-22

Texto Auxiliar

“Alguns há que pensam que a questão do regime alimentar não seja de importância suficiente para ser incluída em seu trabalho evangélico. Mas esses cometem um grande erro. A Palavra de Deus declara: ‘Portanto, quer comais, quer bebais, ou façais outra qualquer coisa, fazei tudo para glória de Deus.’ I Co 10:31. O assunto da temperança, em todas as suas modalidades, tem lugar importante na obra da salvação.

A obra da reforma de saúde é o meio empregado pelo Senhor para diminuir o sofrimento de nosso mundo, e para purificar Sua igreja. Ensinai ao povo que eles podem desempenhar o papel da mão ajudadora de Deus, mediante Sua cooperação com o Obreiro-Mestre na restauração da saúde física e espiritual. Esta obra traz o selo divino, e há de abrir portas para a entrada de outras verdades preciosas. Há lugar para trabalharem todos quantos efetuarem esta obra inteligentemente”. OE, 347

Responsabilidade Pessoal

08- Qual o desejo de Deus para com nossa saúde, e que cuidados devemos ter com nosso corpo? III Jo 1:2 _____

Texto Auxiliar

“Perfeito asseio, quantidade de sol, cuidadosa atenção às condições higiênicas em todos os detalhes da vida doméstica são essenciais à prevenção das doenças e ao contentamento e vigor dos habitantes do lar”. CBV, 112

Leitura Complementar

“Nunca foram mais necessários os conhecimentos dos princípios de saúde, do que o são na atualidade. Não obstante os maravilhosos progressos em tantos ramos relativos aos confortos e comodidades da vida, mesmo no que respeita a questões sanitárias e tratamento de moléstias, é alarmante o declínio do vigor físico e do poder de resistência. Isto reclama a atenção de todos quantos levam a sério o bem-estar de seus semelhantes”. CRA, 392

09- Transgredir as leis da saúde é pecado, tal como é pecado transgredir os Dez Mandamentos? Como? Tg 2:10 _____

Texto Auxiliar

“Tão verdadeiramente é pecado violar as leis de nosso ser como o é quebrantar os Dez Mandamentos. Num e noutro caso há transgressão às leis de Deus. Os que transgridem a lei de Deus em seu organismo físico estarão inclinados a violar a lei de Deus proferida no Sinai”. CRA, 17

“É trabalho perdido ensinar o povo a volver-se para Deus como Aquele que lhes cura as enfermidades, a menos que sejam também ensinados a renunciar aos hábitos nocivos. Para que recebam Sua bênção em resposta à oração, devem cessar de fazer o mal e aprender a fazer o bem. Seu ambiente deve ser higiênico, corretos os seus hábitos de vida. Devem viver em harmonia com a lei de Deus, tanto a natural, como a espiritual”. CBV, 227, 228

Diálogo em Classe

Como devem agir aqueles que se esforçam para viver a reforma de saúde, mas não recebem apoio, nem da família e nem da igreja local?

Compromisso Pessoal

10- Sendo conhecedores da reforma de saúde, se não fizemos nada, cometemos algum pecado? Comente? Tg 4:17 _____

Texto Auxiliar

“A ignorância agora não é escusa para a transgressão da lei. A luz brilha claramente, e ninguém precisa ficar na ignorância, pois o próprio grande Deus é o instrutor do homem. Todos estão ligados a Deus pela mais sagrada obrigação de atender à saudável filosofia e genuína experiência que Ele lhes está dando agora em referência à reforma de saúde. É Seu desígnio que o grande assunto da reforma de saúde seja agitado, e a mente do público profundamente estimulada a investigar; pois é impossível a homens e mulheres, com todos os seus hábitos pecaminosos, destruidores da saúde e enervadores do cérebro, discernir a sagrada verdade, pela qual são santificados, refinados, elevados e tornados aptos para a associação com os anjos celestiais no reino da glória”. CRA, 70

Diálogo em Classe

O que Jesus de fato quis ensinar com a resposta dada aos fariseus?

Podemos aplicar estas lições do tema proposto à nossa vida?

Leitura Complementar

“E disse-lhe Jesus: Eu vim a este mundo para juízo, a fim de que os que não veem vejam, e os que veem sejam cegos.

E aqueles dos fariseus, que estavam com ele, ouvindo isto, disseram-lhe: Também nós somos cegos?

Disse-lhes Jesus: Se fôsseis cegos, não teríeis pecado; mas como agora dizeis: Vemos; por isso o vosso pecado permanece”. Jo 9:39-41

A reforma de saúde — “Cumpre-nos, em nossa obra, dar mais atenção à reforma da temperança. Toda atividade relacionada com reforma, envolve arrependimento, fé e obediência.

Isso significa o reerguimento da pessoa a uma vida nova e mais nobre. Assim toda verdadeira reforma tem seu lugar na obra da terceira mensagem angélica. A reforma da temperança requer nossa especial atenção e apoio. Devemos, em nossas reuniões campais, chamar a atenção para essa obra, tornando-a um assunto vivo.

Precisamos apresentar ao povo os princípios da verdadeira temperança, e pedir assinaturas para o compromisso de temperança. Importa dar cuidadosa atenção aos que se acham escravizados pelos maus hábitos. Cumpre-nos levá-los à cruz de Cristo [...]”. CI, 221

**Verso
Áureo:**

“Na verdade a terra está contaminada por causa dos seus moradores; porquanto têm transgredido as leis [...]”. Is 24:5-6

Objetivo do Tema

Aprofundar neste tema tão necessário à saúde, justamente por ser uma necessidade de todos.

Leitura Complementar

“Ao ver Cristo a multidão que se reunia em torno Dele, teve grande compaixão deles, porque andavam desgarrados e errantes como ovelhas que não têm pastor”. Mt 9:36

Cristo via as enfermidades, as dores, a carência e degradação das multidões que Lhe embargavam os passos. Eram-Lhe apresentadas as necessidades e misérias da humanidade em todo o mundo. Entre os mais altos e os mais humildes, os mais honrados e os mais degradados, via pessoas anelando as próprias bênçãos que Ele viera trazer, almas que necessitavam apenas de conhecer Sua graça para se tornarem súditos do Reino.

Então, disse aos Seus discípulos: “A seara é realmente grande, mas poucos são os ceifeiros. Rogai, pois, ao Senhor da seara que mande ceifeiros para a Sua seara”. Mt 9:37, 38

Leitura Bíblica em Classe

III João 1:2; I Co 6:19, 10:31

Templo Sagrado

01- Segundo as Escrituras, nosso corpo é templo do Espírito Santo? I Co 6:19. Comente. _____

Texto Auxiliar

“Nosso primeiro dever para com Deus e nossos semelhantes é o do desenvolvimento próprio. Cada faculdade com que o Criador nos dotou deve ser cultivada ao máximo grau da perfeição, a fim de podermos fazer a maior porção de bem de que formos capazes.

Logo, é bem empregado o tempo que se usa no estabelecer e preservar a saúde física e mental. Não podemos permitir que defina ou invalide qualquer função do corpo ou da mente. É indubitável que ao fazermos isto sofreremos as consequências”. CRA, 16

Diálogo em Classe

Deus nos orienta a escolher a vida; veja Dt 30:19; 28:1 e responda: De que maneira podemos fazer tal escolha?

A Busca da Perfeição

02- Sendo nosso corpo morada do Espírito Santo, é possível torná-lo, morada de espíritos maus? Rm 12:1, 2; Mt 12:43-45 _____

Texto Auxiliar

“A obrigação que temos de nos apresentar a Deus limpos, puros, saudáveis, não é compreendida.

A falta de cuidado pela maquinaria viva é um insulto ao Criador. Há regras divinamente indicadas que se observadas livrariam os seres humanos de enfermidades e morte prematura.

Uma das razões por que não desfrutamos mais das bênçãos do Senhor é que não acatamos a luz que Ele Se tem comprazido em nos dar com referência às leis da vida e da saúde.

Deus tanto é autor das leis físicas quanto o é da lei moral. Sua lei está escrita com o Seu próprio dedo em cada nervo, em cada músculo e em cada faculdade que confiou ao homem”. CRA, 16, 17

Diálogo em Classe

Podemos desonrar a Deus com nosso corpo? Justifique.

03- Segundo são Paulo, como devemos apresentar nosso corpo a Deus? Rm 12:1, 2; I Pe 1:15, 16 _____

Texto Auxiliar

“Os homens poluíram o templo da alma e Deus os conclama a despertarem e esforçar-se com todas as suas energias para reconquistar sua varonilidade dada por Deus. Coisa alguma a não ser a graça de Deus pode convencer e converter o coração; somente Dele podem os escravos dos hábitos obter força para romper as algemas que os prendem. É impossível ao homem apresentar o seu corpo em sacrifício vivo, santo e agradável a Deus, enquanto persistir na condescendência com hábitos que o privam do vigor físico, mental e moral. De novo diz o apóstolo: ‘E não vos conformeis com este mundo, mas transformai-vos pela renovação do vosso entendimento, para que experimenteis qual seja a boa, agradável e perfeita vontade de Deus’”. CRA, 107

Diálogo em Classe

É possível ao homem apresentar o seu corpo em sacrifício vivo, santo e agradável a Deus, enquanto persistir nos hábitos que corrompem o corpo e a alma?

Nossa Cooperação

04- Pode o homem cooperar com Deus na preservação do seu próprio corpo? De que maneira? I Co 6:15-17, 19, 20 _____

Texto Auxiliar

“O Criador do homem organizou a maquinaria viva de nosso corpo. Cada função é maravilhosa e sabiamente arranjada. E Deus Se comprometeu a manter esta maquinaria humana em saudável ação desde que o instrumento humano obedeça a Suas leis e coopere com Ele. Cada lei governadora da máquina humana deve ser considerada tão divina na origem, caráter e importância como a Palavra de Deus. Cada ação descuidada e desatenta, qualquer abuso em relação ao maravilhoso mecanismo do Senhor, com desrespeito a Suas peculiares leis na habitação humana, é uma violação da lei de Deus. Podemos contemplar e admirar a obra de Deus no mundo natural, mas a habitação humana é o mais maravilhoso”. Manuscrito 3, 1897

05- Segundo o apóstolo Paulo, há uma penalidade pela transgressão. Comente a respeito da mesma. Rm 6:23; Pv 26:2 _____

Texto Auxiliar

“Tão verdadeiramente é pecado violar as leis de nosso ser como o é quebrantar os Dez Mandamentos. Num e noutro caso há transgressão às leis de Deus. Os que transgridem a lei de Deus em seu organismo físico estarão inclinados a violar a lei de Deus proferida no Sinai.

Nosso Salvador advertiu Seus discípulos de que precisamente antes de Sua segunda vinda existiria uma situação muito semelhante à que precedeu o dilúvio. O comer e beber seria levado ao excesso, e o mundo se entregaria ao prazer. Esse estado de coisas existe presentemente. O mundo está em grande medida entregue à satisfação do apetite; e a disposição de seguir os costumes do mundo nos tornará cativos de hábitos pervertidos — hábitos que nos farão cada vez mais semelhantes aos condenados habitantes de Sodoma.

Tenho-me admirado de que os habitantes da Terra não tenham sido destruídos como o povo de Sodoma e Gomorra. Vejo razão suficiente para o presente estado de degeneração e mortalidade no mundo. Cegas paixões controlam a razão, e toda consideração superior é em muitos casos sacrificada à luxúria”. CRA, 18

Comprados por Preço

06- Deus se preocupa com a nossa alimentação? Gn 1:29; Sl 139:13-24

Texto Auxiliar

“No antigo cerimonial judaico era requerido que cada sacrificio fosse sem mancha. No texto é-nos dito que apresentemos o nosso corpo a Deus em sacrificio vivo, santo e aceitável, que é o nosso culto racional. Nós somos a obra-prima de Deus. O salmista, meditando sobre a maravilhosa obra de Deus na estrutura humana, exclamou: ‘De um modo terrível e maravilhoso fui formado.’ Muitos há que são educados em ciências e estão familiarizados com a teoria da verdade, e não compreendem as leis que governam o seu próprio ser. Deus nos deu faculdades e talentos, e é nosso dever, como Seus filhos e filhas, deles fazer o melhor uso. Se debilitamos essas faculdades da mente e do corpo em virtude de hábitos errôneos ou tolerância para com o apetite pervertido, ser-nos-á impossível honrar a Deus como é nosso dever. Christian Temperance and Bible Hygiene, 15 (1890)

Deus exige que o corpo Lhe seja oferecido como sacrificio vivo, não morto ou agonizante. As ofertas dos antigos hebreus deviam ser sem mancha; seria aceitável a Deus um sacrificio humano cheio de

enfermidades e corrupção? Ele nos diz que o nosso corpo é o templo do Espírito Santo; e requer de nós que cuidemos deste templo, a fim de que seja habitação apropriada para o Seu Espírito. O apóstolo Paulo nos faz esta admoestação: ‘Fostes comprados por bom preço; glorificai, pois, a Deus no vosso corpo, e no vosso espírito, os quais pertencem a Deus.’ Todos devem ser muito cuidadosos em manter o corpo nas melhores condições de saúde, a fim de poderem prestar a Deus o melhor serviço, cumprindo o seu dever na família e na sociedade. Christian Temperance and Bible Hygiene, 52, 53 (1890)”. CSa, 121

07- Qual objetivo da luz da reforma de saúde? Dt 4:6 _____

Texto Auxiliar

“A fim de preservar a saúde, é necessário temperança em todas as coisas — no trabalho, no comer e no beber. Nosso Pai celestial enviou a luz da reforma de saúde a fim de proteger contra os males resultantes do apetite pervertido, de modo que os que amam a pureza e a santidade possam saber como usar com discrição as boas coisas que lhes proveu, de forma que pelo exercício da temperança na vida

diária, sejam santificados pela verdade.

Tenha-se em mente sempre que o grande objetivo da reforma de saúde é garantir o desenvolvimento mais elevado possível da mente, da alma e do corpo. Todas as leis da Natureza — que são leis de Deus — foram destinadas para o nosso bem. A obediência a elas promoverá nossa felicidade nesta vida, e nos ajudará a preparar-nos para a vida futura”. CRA, 23

Responsabilidade

08- Reforma de saúde e oração pelos enfermos. Como administrar esta dupla atividade?_____

Texto Auxiliar

“A fim de serem purificados e permanecer puros, os adventistas do sétimo dia devem ter o Espírito Santo em seu coração e em seus lares. O Senhor me deu esclarecimento de que quando o Israel de hoje se humilhar perante Ele, e purificar o templo da alma de toda contaminação, Ele ouvirá suas orações em favor dos enfermos e os abençoará no uso dos Seus remédios para as enfermidades. Quando em fé o instrumento humano faz tudo que pode para combater as enfermidades, usando os métodos simples de tratamento que Deus

proveu, seus esforços serão abençoados por Deus. Se, depois de tanta luz que lhe tem sido dada, o povo de Deus acariciar hábitos errôneos, mostrando-se tolerantes consigo mesmos e recusando a reforma, sofrerão as infalíveis consequências de sua transgressão. Se estiverem resolvidos a satisfazer o apetite pervertido a qualquer custo, Deus não os salvará milagrosamente das consequências de sua tolerância. ‘Em tormentos’ jazerão. Is 50:11”. CRA, 25

09- Somos responsáveis pelo alimento que ingerimos? I Co 6:15, 19, 20_____

Texto Auxiliar

“No tempo em que a luz da reforma da saúde despontou em nós, e desde então, tivemos a diária indagação: ‘Estou praticando a verdadeira temperança em todas as coisas?’ ‘É o meu regime de molde a colocar-me na posição em que eu possa realizar a maior soma de bem?’ Se não podemos responder afirmativamente a essas perguntas, permanecemos em condenação diante de Deus, pois Ele nos fará inteiramente responsáveis pela luz que tem derramado em nosso caminho. Deus releva o tempo de ignorância, mas tão logo a luz brilhe sobre nós, de nós requer mudança nos hábitos destruidores da saúde, e que nos relacionemos devidamente com as leis físicas. A saúde é um tesouro. É de todas as posses temporais a mais preciosa”. CRA, 20

Oração e Saúde

10- Existem condições para que nossas orações sejam atendidas? Que atitudes devemos tomar a partir deste conhecimento? Sl 66:18; Pv 28:9 _____

Texto Auxiliar

“Vi que o motivo por que Deus não ouvia mais plenamente as orações de Seus servos pelos doentes entre nós, era que Ele não podia ser glorificado nisto enquanto eles estivessem violando as leis da saúde. E vi também ser Seu desígnio que a reforma da saúde e o Instituto de Saúde preparem o caminho para que a oração da fé possa ser plenamente atendida. A fé e as boas obras devem andar de mãos dadas no aliviar os doentes que há entre nós, e em prepará-los para glorificar a Deus aqui e serem salvos na vinda de Cristo”. CRA, 25

DICAS DE SAÚDE:

PRESSÃO ALTA:



Nem Sempre é Ignorância

“Pessoas há que quando estão falando sobre o assunto de saúde, muitas vezes dizem: ‘Sabemos muito mais do que praticamos’. Não compreendem que são responsáveis por cada raio de luz recebido com respeito ao seu bem-estar físico, sendo cada um de seus atos franqueado à inspeção de Deus. A vida física não deve ser tratada com indiferentismo. Cada órgão, cada fibra do ser, devem ser religiosamente guardados de práticas danosas”. CRA, 20

PROBLEMAS DE INSÔNIA?



SAIBA COMO TRATAR A DENGUE



**Verso
Áureo:**

“E dissera Isaías: Tomem uma pasta de figos, e a ponham como emplastro sobre a chaga; e sarará”. Is 38:21

Objetivo do Tema

Nos reconduzir ao plano original de Deus, de que a obediência aos Seus mandamentos, é prevenção e cura. “Se ouvires atento a voz do Senhor teu Deus, [...] guardares todos os seus estatutos, nenhuma das enfermidades porei sobre ti, que pus sobre o Egito; porque eu sou o Senhor que te sara”. Êx 15:26

Leitura Complementar

“Intemperança de qualquer espécie embota os órgãos perceptivos, enfraquecendo tanto as energias cerebrais, que as coisas eternas não são apreciadas, mas consideradas como comuns. As mais elevadas faculdades da mente, destinadas a elevados desígnios, são postas em servidão às paixões inferiores. Se nossos hábitos físicos não são corretos, nossas faculdades mentais e morais não podem ser fortes; pois existe grande afinidade entre o físico e o moral”. T3, 50, 51

Início da Intemperança

01- Cite três produtos naturais criados para serem bênçãos, porém, foram manipulados? Ap 12:7-17

Texto Auxiliar

“Satanás reuniu os anjos caídos a fim de inventar algum meio de fazer o máximo de mal possível à família humana. Foi apresentada proposta sobre proposta, até que finalmente Satanás mesmo imaginou um plano. Ele tomaria o fruto da vide, também o trigo e outras coisas dadas por Deus como alimento, e convertê-los-ia em venenos que arruinariam as faculdades físicas, mentais e morais do homem, dominariam de tal maneira os sentidos, que Satanás teria sobre eles inteiro controle [...]. Levando os homens a tomarem álcool, Satanás os faria descer cada vez mais baixo. Satanás foi bem-sucedido em desviar de Deus o mundo. As bênçãos providas por Ele em Seu amor e misericórdia, Satanás transformou em maldição mortal. Encheu o homem do forte desejo de tomar bebida alcoólica e de fumar. Este apetite, não fundamentado na própria natureza, tem destruído milhões”. Te, 12

Leitura Bíblica em Classe

I Tm 5:23; Êx 15:26

O Valor do Conhecimento

02- O que pode estar levando muitos cristãos a não valorizarem os remédios de Deus? Os 4:6_____

Texto Auxiliar

“Aqueles que estão desejosos de informar-se com relação ao efeito que a condescendência pecaminosa exerce sobre a saúde e iniciam a obra da reforma, mesmo por motivos egoístas, podem, ao assim fazerem, colocar-se onde a verdade divina possa alcançar-lhes o coração. E, por outro lado, os que foram alcançados pela apresentação das verdades escriturísticas, acham-se em posição em que a consciência pode ser despertada sobre o assunto de saúde. Eles vêem e sentem a necessidade de escapar dos hábitos e apetites tirânicos que os têm dominado por tanto tempo. Há muitos que receberiam as verdades da Palavra de Deus, caso seu raciocínio fosse convencido pela mais clara evidência; mas os desejos carnis, que clamam por prazeres, controlam o intelecto, e eles rejeitam a verdade porque esta se choca com os seus desejos concupiscentes. A mente de muitos alcança assim tão baixo nível que Deus não pode operar nem por meio deles nem com eles. O curso de seus pensamentos deve ser mudado, despertadas as suas sensibilidades morais, antes que possam obedecer aos reclamos divinos”. CSA, 22

03- Os ensinamentos do Senhor são sempre atuais e vem ao encontro das nossas necessidades. O que aprendemos com estes versos? I Co 11:1; 10:31-33; Pv 3:1-8 _____

Texto Auxiliar

“A vida do Salvador na Terra foi de comunhão com a natureza e com Deus. Nessa comunhão, Ele revelou-nos o segredo de uma vida de poder. Jesus era trabalhador fervoroso e constante. Jamais existiu entre os homens alguém tão carregado de responsabilidades. Jamais outro conduziu tão pesado fardo das dores e pecados do mundo. Jamais outro labutou com um zelo tão consumidor de si próprio, pelo bem dos homens. Todavia, teve uma vida saudável. Física bem como espiritualmente, Ele era representado pelo cordeiro sacrificial, ‘imaculado e incontaminado’. (I Pe 1:19). No corpo e na alma, era um exemplo do que Deus designava que fosse toda a humanidade por meio da obediência a Suas leis”. CBV, 29

Diálogo em Classe

Comente a expressão: “No corpo e na alma, era um exemplo do que Deus designava que fosse toda a humanidade por meio da obediência a Suas leis”. CBV, 29

O Divino e o Humano

04- Reflita e comente a expressão: A cooperação do Divino com o humano. Êx 15:26; Mt 10:8 _____

Texto Auxiliar

“No ministério da cura, o médico tem de ser um cooperador de Cristo. O Salvador assistia tanto à alma como ao corpo. O evangelho por Ele pregado era uma mensagem de vida espiritual e de restauração física. O libertamento do pecado e a cura da doença estavam ligados entre si. [...] O Médico chefe acha-Se ao lado de todo clínico que trabalha para aliviar os sofrimentos humanos. Ao mesmo tempo que emprega remédios naturais para a doença física, o médico deve encaminhar seus doentes Àquele que pode aliviar tanto os males da alma como os do corpo. Aquilo que os médicos só podem ajudar a fazer é realizado por Cristo. Eles se esforçam por auxiliar a operação da natureza na cura; quem cura é o próprio Cristo. O médico busca conservar a vida; Jesus a comunica”. CBV, 112

Leitura Complementar

“Em Seus milagres, o Salvador revela o poder que está continuamente operando em favor do homem, para manter e curar. conservar em vida, construir e restaurar-nos.

Quando alguém se restabelece de uma enfermidade, é Deus que o restaura”. CBV, 113

05- O que são agentes naturais? Gn 1:29, 31 _____

“Por intermédio dos agentes naturais, Deus está operando dia a dia, hora a hora, momento a momento, para nos conservar em vida, desenvolver-nos e restaurar-nos. Quando qualquer parte do corpo sofre um dano, principia imediatamente um processo de cura; os agentes da Natureza põem-se em operação para restaurar a saúde.

Mas o poder que opera por seu intermédio é o poder de Deus. Todo poder comunicador de vida tem Nele sua origem. A Natureza é o médico divino. O ar puro, a alegre luz solar, as belas flores e árvores, os belos pomares e vinhas e o exercício ao ar livre em meio desse ambiente, são transmissores de saúde — o elixir da vida”. CSa, 192, 193

Remédios Naturais

Muitos profissionais de saúde têm promovido o conhecimento sobre os remédios naturais. Conheça-os:

Fonte: www.oliberal.com/estudio/hospital-belem/

1. Alimentação saudável - Os avanços científicos têm mostrado que é necessário investir em uma alimentação que valorize a variedade, a qualidade, a moderação e a abstinência, isto é, priorizar alimentos que forneçam todos os nutrientes necessários para o bom funcionamento do organismo, como carboidratos, proteínas, gorduras, vitaminas e minerais. Algumas dicas relacionadas à alimentação que melhoram a qualidade de vida são: fazer três refeições regulares ao longo do dia, com intervalo de no mínimo 5 horas entre elas; reduzir a quantidade de consumo de óleo; preferir alimentos cozidos ou assados ao invés dos fritos; substituir o consumo de alimentos refinados e processados por naturais e orgânicos; aumentar o consumo de frutas, verduras e legumes; diminuir a ingestão de sal, entre outros aspectos.

2. Água - A ingestão regular de água também é fundamental. Isso porque, além de matar a sede e manter o equilíbrio térmico, ela auxilia no desempenho de diversas funções do corpo, como o transporte de oxigênio, a comunicação das células e na

formação do plasma sanguíneo. Recomenda-se o consumo de cerca de 2 litros de água por dia, especialmente nos intervalos entre as refeições para evitar a distensão do estômago e a diluição de enzimas digestivas. Além disso, é importante diminuir a ingestão de sucos adoçados ou refrigerantes, que acabam contribuindo para o aumento dos níveis de açúcar e outros aditivos que prejudicam a saúde do estômago, rins e fígado.

3. Ar puro - A respiração auxilia, por exemplo, a diminuir a concentração de gás carbônico no organismo e aumentar a absorção de oxigênio, que fornece energia para o funcionamento das células.

Mesmo quando não é possível estar em áreas abertas, é necessário ter atenção com a qualidade do ar que se respira. Manter as janelas abertas nas residências ou no ambiente de trabalho ajuda na renovação do ar. Essa medida também é importante para se evitar o contato permanente com elementos químicos nocivos presentes na fumaça, inseticidas, incensos e outros produtos, que podem agredir as vias aéreas e causar irritações e alergias diversas.

4. Luz solar - Quando nos expomos ao sol, os raios penetram na epiderme e produzem uma reação fotoquímica que resulta na vitamina D. Esse hormônio contribui para a absorção

de cálcio, que evita doenças como a osteoporose e raquitismo. Vale ressaltar que a exposição excessiva ao sol é prejudicial, podendo levar ao surgimento de queimaduras, lesões e até câncer de pele. No entanto, o contato moderado por cerca de 15 a 20 minutos para quem tem pele mais clara e até 1 hora para as pessoas de tons mais escuros desencadeia uma série de benefícios, especialmente para crianças, idosos, grávidas e lactantes.

5. Exercício físico - Os exercícios ajudam no fortalecimento da massa muscular, no aumento da força física, na proteção das articulações, na mobilidade e no controle de peso.

Em paralelo a isso, a prática de atividades físicas auxilia no bem-estar, no humor, na melhoria da qualidade do sono e no combate a males psíquicos como a depressão e a ansiedade. Para ter acesso a essa série de benefícios, a Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda realizar 150 minutos semanais de atividades moderadas ou 75 minutos de atividade intensa.

6. Repouso - É importante para a saúde, respeitar seus limites e aproveitar os momentos de descanso também é crucial. A sobrecarga de tarefas diárias pode levar a dificuldades de concentração, irritabilidade, queda da imunidade e até a quadros de depressão. Nesse

sentido, aproveitar o repouso, seja dormindo a quantidade recomendada de sete a oito horas por dia, seja aproveitando um dia livre da semana para fortalecer os laços sociais, familiares e espirituais, também tem um impacto positivo sobre as condições de saúde física e mental do indivíduo.

7. Exercer a temperança - Uma vida mais saudável exige também manter equilíbrio em todos os setores. Nesse sentido, é preciso dedicar o tempo adequadamente à família, ao trabalho, às relações sociais e outras atividades. Outro fator relevante é abdicar de hábitos tóxicos, como o consumo de álcool e outras drogas lícitas e ilícitas, bem como de ter moderação, na prática daquilo que faz bem.

8. Confiar em Deus - Por séculos, ciência e religião pareceram dois campos inconciliáveis, porém, pesquisadores contemporâneos, vêm demonstrando a importância do exercício da fé e da religiosidade nos hábitos de uma pessoa e sua repercussão em condições de vida mais saudáveis. Orar diariamente, estudar as Escrituras, frequentar a igreja e se envolver nas atividades sociais e religiosas da comunidade, têm se mostrado como componentes que favorecem a forma de lidar com as adversidades cotidianas, bem como impacta nos processos de cura.

Desejo de Deus

06- Qual o querer de Deus, para Seu povo? III Jo 1:2_____

Texto Auxiliar

Doença, sofrimento e morte são obra de um poder antagônico. Satanás é o destruidor; Deus, o Restaurador. As palavras dirigidas a Israel verificam-se hoje naqueles que recuperam a saúde do corpo ou da alma. “Eu sou o Senhor, que te sara.” (Êx 15:26). O desejo de Deus para com toda criatura humana, exprime-se nas palavras: “Amado, desejo que te vá bem em todas as coisas e que tenhas saúde, assim como bem vai a tua alma” (III Jo 1:2). “É Ele que perdoa todas as tuas iniquidades e sara todas as tuas enfermidades; quem redime a tua vida da perdição e te coroa de benignidade e de misericórdia”. Sl 103:3,4

07- Como a reincidência é apresentada em João 5:14?_____

Texto Auxiliar

“Quando Cristo curava a doença, advertia a muitos dos enfermos: 'Não peques mais, para que te não suceda alguma coisa pior.' João 5:14. Assim Ele ensinava que haviam trazido sobre si mesmos a doença transgredindo as leis de Deus, e que a saúde podia ser preservada unicamente pela obediência”. CBV, 69

08- Que devemos fazer para restaurar a saúde do corpo? Pv 4:20-22

“Deus deseja que alcancemos a norma de perfeição que o dom de Cristo nos tornou possível. Ele nos convida a fazer nossa escolha do direito, para nos ligarmos com os instrumentos celestes, adotarmos princípios que hão de restaurar em nós a imagem divina. Na palavra escrita e no grande livro da natureza, Ele revelou os princípios da vida. É nossa obra obter conhecimento desses princípios e, pela obediência, cooperar com Ele na restauração da saúde do corpo bem como da alma”. CBV, 115

09- Qual a condição para sermos revigorados? At 5:32b_____

“O pecado traz enfermidade e fraqueza, físicas e espirituais. Cristo tornou possível livrar-nos dessa maldição. Promete o Senhor, por meio da verdade, renovar a alma. O Espírito Santo tornará capacitados para comunicarem a verdade com poder a todos que estão desejosos de ser educados. Renovará cada órgão do corpo, a fim de que os servos de Deus possam operar de modo aceitável e com sucesso. A vitalidade aumenta sob a influência da ação do Espírito. Permitamos, então, que este poder nos leve a uma atmosfera mais alta e mais santa, para que possamos desempenhar bem o trabalho que nos for indicado”. MS, 12

Palavra de Vida

10- A Palavra da vida ensinaria princípios não saudáveis? Reflita e comente. Dt 8:3; Sl 119:130_____

Texto Auxiliar

“A religião da Bíblia não é prejudicial à saúde do corpo ou da mente. A influência do Espírito de Deus é o melhor remédio que pode ser recebido por um homem ou uma mulher doentes. O Céu é toda saúde; e quanto mais plenamente forem compreendidas as influências celestiais, tanto mais certa será a recuperação do crente enfermo”. T3, 172

Leitura Complementar

“As coisas da Natureza são bênçãos de Deus, providas para comunicar saúde ao corpo, à mente e à alma. São elas dadas aos sãos, para conservá-los com boa saúde, e aos doentes para torná-los sãos. Associadas ao tratamento por água, são elas mais eficazes no restabelecimento da saúde do que toda a medicação de droga do mundo”. CRA, 193

Diálogo em Classe

Conhecer a fisiologia do corpo faz diferença. Como?

Saiba Mais:

Estes vídeos trazem informações importantes, sobre como eliminar vermes de forma natural; a forma correta de adquirir vitamina D e como desinflamar o corpo de forma natural.



Aponte a câmera do celular no QR Code e assista.

**Verso
Áureo:**

“Não sabeis vós que sois o templo de Deus e que o Espírito de Deus habita em vós?” I Co 3:16

Objetivo do Tema

Alertar que muitas doenças podem ser evitadas, simplesmente mudando a alimentação, pois “[...] a maldição sem causa não virá”. Pv 26:2

Leitura Complementar

“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, no entanto, 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. O maior número, todavia, sofre devido a 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 os infalíveis resultados; e, ao sobrevir-lhes a doença, muitos não atribuem seu sofrimento à verdadeira origem, mas murmuram contra Deus por causa de suas aflições”. CBV, 235

A Causa Raiz

01- A falta de domínio próprio é a causa ou o efeito das más escolhas?
Pv 26:2? _____

Texto Auxiliar

“Um dos mais deploráveis efeitos da apostasia original foi a perda do poder de domínio próprio por parte do homem. Unicamente à medida que esse poder é reconquistado pode haver real progresso. O corpo é o único agente pelo qual a mente e a alma se desenvolvem para a edificação do caráter. Daí o adversário dirigir suas tentações para o enfraquecimento e degradação das faculdades físicas. Seu êxito nesse ponto importa na entrega de todo o corpo ao mal. As tendências de nossa natureza física, a menos que estejam sob o domínio de um poder mais alto, hão de operar por certo ruína e morte”. CRA, 73

Leitura Bíblica em Classe

Êx 23:25; Gl 4:13, 14

Educai o Povo

02- Conforme Gn 8:21, o homem é mau desde a sua meninice. Mas, Deus proveu um meio para transformá-lo. Comente Ef 2:8-10 e Gl 5:19-25 _____

Texto Auxiliar

“Educai em direção oposta às drogas. Usai-as cada vez menos, e confiai mais em métodos saudáveis; então a natureza corresponderá aos médicos de Deus — ar puro, pura água, exercício apropriado, uma consciência limpa. Os que persistem no uso do chá, café e alimentos cárneos sentirão necessidade de drogas, mas muitos se poderiam recuperar sem uma gota de remédio se obedecessem às leis da saúde. As drogas raramente necessitam ser empregadas”. CBV, 261

“A única esperança de coisas melhores está na educação do povo nos verdadeiros princípios. Ensinem os médicos ao povo que o poder restaurador não se encontra em drogas, porém na natureza. A doença é um esforço da natureza para libertar o organismo de condições resultantes da violação das leis da saúde. Em caso de doença, convém verificar a causa. As condições insalubres devem ser mudadas, os maus hábitos corrigidos. Então se auxilia a natureza em seu esforço para expelir as impurezas e restabelecer as condições normais no organismo”. CBV, 127

03- Como ocorre o processo da cura pelo uso das drogas (comprimidos)? Pv 19:2; 2:6 _____

Texto Auxiliar

“O povo precisa que se lhes ensine que as drogas não curam as moléstias. É verdade que elas por vezes proporcionam temporário alívio, e o paciente parece restabelecer-se em resultado de havê-las usado; isto se dá porque a natureza possui bastante força vital para expelir o veneno, e corrigir as condições ocasionadoras do mal. A saúde é recuperada a despeito da droga. Mas na maioria dos casos ela apenas muda a forma e o local da moléstia. Muitas vezes o efeito do veneno parece ser vencido por algum tempo, mas os resultados permanecem no organismo, operando grande dano posteriormente”. CBV, 126

Diálogo em Classe

O apóstolo nos aconselha a fazer tudo para a glória de Deus. Como você interpreta a fala do mesmo? I Co 10:31

Você já experimentou dormir com o estômago vazio? Você já sabe qual é a principal refeição do dia?

Combinação dos Alimentos

04- “O conhecimento sobre a conveniente combinação de alimentos é de grande valor, e deve ser recebido como sabedoria de Deus”. Carta 213, 1902. Comente a respeito da combinação de alimentos. Pv 28:7_____

Texto Auxiliar

“Não tendes à mesa, numa mesma refeição, variedade muito grande de alimentos; três ou quatro pratos são o bastante. Na refeição seguinte podeis ter uma mudança. Deve a cozinheira apelar para suas faculdades inventivas a fim de variar os pratos que prepara para a mesa, não devendo o estômago ser compelido a tomar as mesmas espécies de alimentos refeição após refeição.

Não deve haver muitas espécies na mesma refeição, mas todas as refeições não devem constar dos mesmos pratos, sem variação. A comida deve ser preparada com simplicidade, todavia de maneira a se tornar apetecível.

Seria muito melhor comer apenas duas ou três diferentes espécies numa refeição do que lotar o estômago com muitas variedades.

Muitos ficam doentes por condescendência para com o apetite. [...] São introduzidas no estômago muitas

variedades cujo resultado é a fermentação.

Esta condição produz enfermidade aguda, seguindo-se frequentemente a morte.

A variedade de alimentos numa mesma refeição produz indisposição, e destrói os benefícios que cada artigo, se tomado sozinho, traria ao organismo. Esta prática produz constante sofrimento, e muitas vezes a morte”. CRA, 109, 110

05- Deus tinha o desejo de educar Seu povo em todos os aspectos. Com este objetivo em vista, os levou ao deserto, para lá, realizar Seu plano em benefício de Israel. Um destes aspectos era a alimentação (Dt 8:16) para o Israel espiritual. Deus também tem planos para nós. Reflita e comente: Pv 23:1, 2; 28:7; Jr 29:11_____

Diálogo em Classe

Transgredimos as leis da natureza, durante longos anos. Quando a doença chega, às vezes, recorremos a algum remédio natural, e logo queremos a cura. Muitas vezes, nos decepçionamos, porque a cura não aconteceu no tempo e na forma que esperávamos. Comente a respeito.

Guerra no Estômago

06- Comente o texto a seguir. _____

“Outra causa de má saúde e ineficiência no trabalho, é a má digestão. É impossível ao cérebro trabalhar da melhor maneira quando os órgãos digestivos são maltratados. Muitos comem apressadamente de várias espécies de comida, as quais estabelecem um conflito no estômago, confundindo assim o cérebro.

Não é bom tomar grande quantidade de alimentos numa só refeição. Quando frutas e pão, juntamente com vários outros alimentos que não se combinam, são acumulados no estômago numa mesma refeição, que podemos esperar senão que se criarão distúrbios?

Muitos comem depressa demais. Outros comem numa só refeição alimentos que não se combinam. Se homens e mulheres tão somente se lembrassem de quão grandemente afligem a alma quando afligem o estômago, e de como é Cristo profundamente desonrado quando se abusa do estômago, seriam corajosos e abnegados, dando ao estômago oportunidade para recobrar sua ação salutar. Enquanto estamos à mesa podemos fazer obra médico-missionária mediante comer e beber para glória de Deus”. CRA, 111

Texto Auxiliar

“Os homens poluíram o templo da alma e Deus os conclama a despertarem e esforçar-se com todas as suas energias para reconquistar sua varonilidade dada por Deus. Coisa alguma a não ser a graça de Deus pode convencer e converter o coração; somente Dele podem os escravos dos hábitos obter força para romper as algemas que os prendem. É impossível ao homem apresentar o seu corpo em sacrifício vivo, santo e agradável a Deus, enquanto persistir na condescendência com hábitos que o privam do vigor físico, mental e moral. De novo diz o apóstolo: ‘E não vos conformeis com este mundo, mas transformai-vos pela renovação do vosso entendimento, para que experimenteis qual seja a boa, agradável e perfeita vontade de Deus’”. CRA, 119

07- Segundo o texto acima, como experimentar a boa, agradável e perfeita vontade de Deus? Rm 12:1-2 _____

Diálogo em Classe

A fermentação causada pela alimentação imprópria, embota a mente? Como?

Remédios Racionais

08- Qual efeito da cafeína no organismo humano? Pv 14:12 _____

Texto Auxiliar

“Bebidas cafeinadas. Efeitos de todas as bebidas que contêm cafeína — A ação do café, e de muitas outras bebidas populares, é idêntica. O primeiro efeito é estimulante. São excitados os nervos do estômago; estes comunicam irritação ao cérebro, o qual, por sua vez, desperta para transmitir aumento de atividade ao coração, e uma fugaz energia a todo o organismo. Esquece-se a fadiga; parece aumentar a força. Desperta o intelecto, tornasse mais viva a imaginação.

Por essa contínua direção de satisfazer o apetite, o natural vigor da constituição se torna gradual e imperceptivelmente prejudicado. Caso queiramos conservar a ação sadia de todas as faculdades do organismo, a natureza não deve ser forçada a uma ação antinatural. A natureza se manterá em seu posto de dever, e fará sábia e eficientemente seu trabalho, uma vez que os falsos esteios que foram introduzidos para lhe tomar o lugar sejam retirados”. Te, 77

09- Cite três regras básicas que ajudam a restaurar o corpo de várias doenças? Rm 6:23

“Quando o abuso da saúde é levado tão longe que traz em resultado a enfermidade, o doente pode muitas vezes fazer por si mesmo o que ninguém mais pode fazer. A primeira coisa é verificar o verdadeiro caráter do mal, e então operar inteligentemente para remover a causa. Se a harmoniosa operação do organismo se desequilibrou por excesso de trabalho, de comida ou de outras irregularidades, não tenteis ajustar a desordem ajuntando uma carga de venenosos medicamentos.

A intemperança no comer é muitas vezes a causa da doença, e o que a natureza precisa mais é ser aliviada da indevida carga que lhe foi imposta. Em muitos casos de doença, o melhor remédio é o paciente jejuar por uma ou duas refeições, a fim de que os sobrecarregados órgãos digestivos tenham oportunidade de descansar. Um regime de frutas por alguns dias tem muitas vezes produzido grande benefício aos que trabalham com o cérebro. Muitas vezes um breve período de inteira abstinência de comida, seguido de alimento simples e moderadamente tomado, tem levado à cura por meio dos próprios esforços recuperadores da natureza. Um regime de abstinência por um ou dois meses, haveria de convencer a muitos sofrendores que a vereda da abnegação é o caminho para a saúde”. CBV, 235

Suscetíveis à influência do Espírito

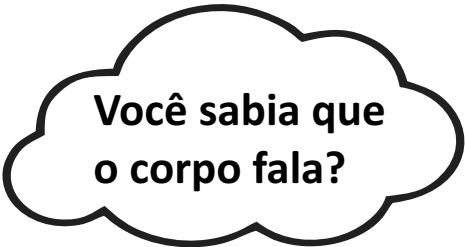
10- Seria correto afirmar que os estimulantes impedem a ação do Espírito Santo? Comente: Pv 29:1____

Texto Auxiliar

“A um consumidor de estimulantes, tudo parece insípido sem a querida satisfação. Isto amortece as sensibilidades naturais tanto do corpo como da mente e torna-o menos suscetível à influência do Espírito Santo. Na ausência do estimulante habitual, ele experimenta uma sede de corpo e de alma, não quanto à justiça, não quanto à santidade, não quanto à presença de Deus, mas de seu acariciado ídolo. Na satisfação de nocivas concupiscências, cristãos professos estão diariamente enfraquecendo suas faculdades, tornando impossível glorificar a Deus”. Te, 80

O Uso de Condimentos

“Os condimentos são prejudiciais em sua natureza. A mostarda, a pimenta, as especiarias, os picles, e coisas semelhantes, irritam o estômago e tornam o sangue febril e impuro. O estado de inflamação do estômago do bêbado é muitas vezes pintado para ilustrar os efeitos das bebidas alcoólicas. Condição semelhante de inflamação é produzida pelo uso de condimentos irritantes”. CBV, 339



Você sabia que o corpo fala?

Leitura Complementar

“A inatividade é prolífera causa de doenças. O exercício aviva e equilibra a circulação do sangue, mas na ociosidade o sangue não circula livremente, e não ocorrem as mudanças que nele se operam, e são tão necessárias à vida e à saúde. Também a pele se torna inativa. As impurezas não são eliminadas, como seriam se a circulação houvesse sido estimulada por vigoroso exercício, a pele conservada em condições saudáveis, e os pulmões alimentados com abundância de ar puro, renovado. Esse estado do organismo lança um duplo fardo sobre o sistema excretor, dando em resultado a doença”. CBV, 238

Diálogo em Classe

***Por que é importante ouvir o corpo?
“E os teus ouvidos ouvirão a palavra do que está por detrás de ti, dizendo: Este é o caminho, andai nele, sem vos desviardes nem para a direita nem para a esquerda”. Is 30:21***

DICAS PARA UMA VIDA MELHOR:

CONFIRA ESSAS E OUTRAS DICAS DE SAÚDE, ACESSANDO OS LINKS ABAIXO:

FIQUE LIVRE DA OSTEOPOROSE.



POR QUE TRÊS REFEIÇÕES DIÁRIAS?



BEBA ÁGUA DE FORMA CORRETA.



**Verso
Áureo:**

“Comer mel demais não é bom; [...]” Pv 25:27a

Objetivo do Tema/Introdução

“Nos dias de hoje estamos vivendo o apogeu da civilização do açúcar, o paraíso da indústria da doença, a era das doenças crônicas degenerativas. A humanidade inteira consome açúcar a gosto sem saber da enormidade de calorias desnecessárias e nocivas que ingere a contra-gosto ou pelo menos sem ter consciência disso. O resultado disso são as evidências epidemiológicas apontando na direção do aumento pavoroso da obesidade e do diabetes, aumento estarrecedor de diabetes gestacional, aumento tétrico de casos de amputação de dentes, pés e pernas. Tais estatísticas não frequentam a mídia. Mas, no mundo inteiro, já está havendo um movimento no sentido de dar um basta nessa situação. **A OMS já associa essas doenças crônicas todas a uma alimentação errada e quer fazer com que o mundo coma mais frutas, verduras e legumes - e menos açúcar.** Um dia a ONU e os médicos do mundo inteiro vão enxergar que o problema não é falta de educação alimentar e sim o fato de que a humanidade está diante de uma dieta patogênica e que a tarefa urgente é eliminar o corpo estranho que confere esse caráter à dieta”. **Fonte:** https://issuu.com/fernandocarvalho77/docs/o_livro_negro_do_acucar1

Falsa Energia**01- Quais são os efeitos negativos do consumo excessivo de açúcar? SI 105:37****Texto Auxiliar**

“O açúcar é um ingrediente muito comum na maioria dos alimentos e bebidas que consumimos diariamente. Embora ele possa fornecer energia rápida e agradar nosso paladar, o consumo excessivo de açúcar pode ter um impacto negativo na nossa saúde. Aqui estão alguns dos efeitos negativos do açúcar: Aumento do risco de doenças crônicas: o consumo excessivo de açúcar tem sido associado a um maior risco de várias doenças crônicas, incluindo obesidade, diabetes tipo 2 e doenças cardíacas. O açúcar tem um efeito viciante, estimulando o cérebro a liberar neurotransmissores, como a dopamina, que estão associados à sensação de prazer. Isso pode levar a um desejo constante por alimentos açucarados, resultado em um ciclo vicioso de consumo excessivo”. **Estudo publicado na revista Scientific Reports**

Impactos do Açúcar

02- Como o açúcar pode afetar o sistema cardiovascular? Gn 6:5, 13, 17 _____

Texto Auxiliar

“O açúcar em excesso pode provocar o espessamento e o acúmulo de placas de gordura dentro da parede das artérias, com consequente obstrução desses vasos. O resultado é o possível surgimento de doenças que afetam o sistema cardiovascular, como a insuficiência cardíaca, infarto e o AVC”. Estudo da Universidade de Surrey, no Reino Unido

Leitura Complementar

A ingestão excessiva de açúcar também está ligada ao desenvolvimento de resistência à insulina, um problema que ocorre no diabetes tipo 2. A resistência à insulina pode levar a níveis elevados de glicose no sangue, danificando os vasos sanguíneos e aumenta o risco de doenças cardíacas. Portanto, é recomendado limitar a ingestão de açúcar adicionado na alimentação, optando por uma dieta equilibrada, com foco em alimentos naturais e pouco processados.

03- Qual o impacto do açúcar no cérebro? Rm 14:7 _____

Texto Auxiliar

“Pesquisas sugerem que existe uma forte relação entre alto consumo de açúcar, comportamentos alterados e má regulação emocional. Embora a ingestão de açúcar possa melhorar momentaneamente o humor, o consumo crônico tem sido associado ao aumento do risco de problemas de saúde mental.

Estudos em animais de laboratório também sugerem que o alto consumo de açúcar dificulta o aprendizado e a memória. Curiosamente, a ingestão diária de bebidas adoçadas com açúcar durante a adolescência está associada à piora no rendimento em tarefas de aprendizagem e de memória durante a idade adulta. Os pesquisadores sugerem que essa deficiência pode ser decorrente de alterações nas bactérias intestinais. Considerando o conjunto de evidências, a doçura aparentemente irresistível do açúcar pode se traduzir em um resultado amargo para o cérebro em desenvolvimento.” ***Lina Begdache é professora de nutrição na Binghamton University da State University of New York***

Diálogo em Classe

Se o açúcar faz tanto mal à saúde por que as pessoas ainda o consomem?

Malefícios do Açúcar

04- Quais são os efeitos do açúcar em nosso sistema imunológico? I Co 6:19

Texto Auxiliar

Os açúcares em excesso, alteram primeiro o nosso intestino antes de serem absorvidos, isso altera a flora intestinal, o excesso de frutose no intestino seleciona bactérias que podem ser mais inflamatórias a bactérias gram-negativas, que liberam da superfície delas com lipolissacarídeo que é um pedacinho de proteína da capinha que envolve a bactéria LPS, esse LPS pode ser dissolvido no nosso sangue principalmente se tivermos um aumento de permeabilidade intestinal, que é causado frequentemente pela ingestão excessiva de glúten de grãos. De modo que nós já temos um excesso de bactérias patogênicas no nosso intestino. Um desequilíbrio na flora intestinal, causa um aumento da permeabilidade intestinal que o açúcar fomenta, estimula tudo isso acontecer. Só isso já aumentaria muito a inflamação e atrapalharia o nosso sistema imunológico, ao ponto de elevar a proteína c reativa ultra sensível, isso está relacionado à resistência insulínica, porque esta LPs (lipolissacarídeo) tem receptores no nosso corpo, o receptor 4, que é TLR 4,

esse receptor quando ativado, atrapalha a sinalização da insulina, com isso a gente tem uma conexão intestino-resistência insulínica. Guardem isso na cabeça. Além disso, o excesso de glicose, faz com que haja a glicação de várias proteínas, nesse processo de glicação tem lesão endotelial dos vasos, lesão nos nervos. Pense nos diabéticos, eles têm lesão dos microvasos nos rins, na retina, nos nervos, isso é, a glicose em excesso. A glicose e a frutose em excesso, aumentam a inflamação e a resistência insulínica, atrapalham o funcionamento dos leucócitos. Os neutrófilos, macrófagos, linfócitos são todos os soldadinhos do exército do nosso sistema imunológico e o excesso de açúcar atrapalha o funcionamento deles.

05- O açúcar causa os mesmos efeitos do álcool? Pv 20:1; 31:32_____

Não precisa de muito esforço pra notar os efeitos tóxicos do álcool, porque eles são imediatos e isso acontece porque o álcool é 10% metabolizado pelo cérebro, e o restante quase exclusivamente metabolizado pelo fígado. Essa metabolização no cérebro é o que causa efeitos imediatos e notórios do consumo do álcool, ou seja, tomou, já começa a sentir os efeitos. Mas, se tivéssemos uma substância como o álcool que não fosse metabolizada no cérebro, ou seja, não tivesse os efeitos imediatos

da embriaguez; ainda assim, teríamos que lidar com os malefícios de longo prazo que o álcool pode causar, como hipertensão, doenças cardíacas, obesidade, esteatose hepática, dependência, gastrite, úlcera, pancreatite, e por aí vai.

Pois é, existe uma substância que causa exatamente esses mesmos problemas, mas que nós consumimos todos os dias no mundo inteiro e que não faz as pessoas se embriagarem como o álcool e essa substância é, adivinhe. O açúcar, pois o açúcar, sem dúvida nenhuma, está muito mais próximo de ser caracterizado uma toxina do que um nutriente, e por mais que pensemos que os efeitos a longo prazo só vão chegar anos e anos lá na frente, na verdade, as consequências do consumo do açúcar aparecem muito mais cedo do que a gente pensa.

06- Qual a relação do açúcar com o câncer? Jr 30:12-13 _____

Texto Auxiliar

“Comer quantidades excessivas de açúcar pode aumentar o risco de desenvolver certos tipos de câncer, além disso, dietas ricas em açúcar, aumentam a inflamação no corpo e podem causar resistência à insulina, e isso aumenta o risco de câncer. Um estudo com mais de 430 mil pessoas, constatou que o consumo de açúcar adicionado, foi associado positivamente a um risco aumentado de câncer de esôfago, câncer de

pleura, e câncer de intestino delgado. Outro estudo, mostrou que as mulheres que consumiram pães e biscoitos, doces, mais de 3 vezes por semana, tiveram 1,42 vezes mais chances de desenvolver câncer endometrial do que as mulheres que consumiram esses alimentos menos de 0,5 vezes por semana.”

Universidade Católica de Leuven, Bélgica

07- Quais os efeitos negativos do açúcar no sistema gastro intestinal? I Ts 4:4 _____

Texto Auxiliar

O tubo digestivo começa na boca e termina no ânus. Na entrada, isto é, na boca, o açúcar provoca cárie dentária; chegando ao estômago, tem o dom de irritar as mucosas gástricas e acidificar o bolo alimentar, provocando uma série de distúrbios na digestão. A carga de calorias inúteis adicionadas pelo açúcar vai bagunçar o funcionamento do sistema endócrino, forçando a produção de insulina extra. No duodeno o açúcar pode ser responsável por diarréias provocadas por desequilíbrios osmolares. E na reta final, ou melhor, no reto, finalmente o açúcar irrita as delicadas mucosas do ânus, como acabamos de ver. Moral da história: o açúcar é um pó branco que faz estragos na entrada, no interior e na saída do tubo digestivo.

Dieta Saudável

08- É certo cortar o açúcar branco da dieta infantil? Como? Pv 22:6 _____

Texto Auxiliar

Ele não é um item essencial na alimentação da criança, que pode obter a energia para o seu desenvolvimento de outras fontes. Mas, cá entre nós, cortá-lo é missão quase impossível, porque muita comida industrializada tem açúcar branco na sua composição. A rigor, a lista de restrições ficaria gigantesca! Na prática, seria um desastre na certa. ***Uma atitude saudável e viável é nunca adoçar sucos, que já contêm açúcares naturais, orienta Mauro Fisberg, especialista em nutrição infantil da Universidade Federal de São Paulo.*** William Dufty, Estimada Patrícia, o açúcar branco, mascavo ou demerara deve ser cortado não só da dieta infantil, da do adulto também. O açúcar na dieta das crianças só serve para provocar cárie, obesidade, diabetes, etc. Vale a pena encará-lo só por causa do gosto doce duvidoso e melequento? Colocar açúcar na dieta das crianças é um verdadeiro crime de lesa humanidade.

Diálogo em Classe

Se os malefícios do açúcar são indiscutíveis, e que fazemos grandes esforços para curar muitas doenças relacionadas ao seu consumo. O que podemos usar como seu substituto?

09- Existe algum açúcar permitido para diabéticos? Dt 8:3 _____

Texto Auxiliar

William Dufty Cara Ivone, “Se por açúcar você pensou no refinado, mascavo ou demerara, a resposta é não. Cá entre nós, um troço que só pode ser consumido em pequeníssimas quantidades e ainda assim sob orientação médica só pode ser um veneno, é melhor cuspir”.

O mel de abelha, desde que não tenha sido adulterado com açúcar, pode ser consumido com moderação. Há ainda os adoçantes não calóricos artificiais, e o natural stévia, que têm sido consumidos pelos diabéticos.

Leitura Complementar

Com o consumo de açúcar, os neutrófilos, macrófagos e linfócitos, não respondem na forma que deveriam ao estímulo, e com isso, a nossa resposta imunológica à uma virose ou qualquer doença é alterada. Assim como a nossa tolerância ao nosso corpo é alterada, surge o desenvolvimento de doenças autoimunes. Então pense, como um componente da nossa alimentação que nem natural é, não é comida de verdade e está atrapalhando. Será que nos faria sofrer tanto assim em tirar o açúcar? Será que não tem nenhum substituto?

Tudo é Possível ao que Crê

10- Qual foi o conselho dos Adventistas do Sétimo Dia no ano de 1870? Pv 23:20 _____

Texto Auxiliar

“Desde o século XIX a igreja dos Adventistas do Sétimo Dia, nos Estados Unidos, preocupa-se com a saúde dos seus fiéis e faz-lhes recomendações quanto ao estilo de vida e nutrição. A igreja tem mesmo um programa completo de saúde, com instruções quanto ao que comer, como preparar os alimentos, vida ao ar livre, exercícios, etc. Como não podia deixar de ser, a universidade americana já pesquisou e comparou o grupo dos adventistas com a população em geral.

Por exemplo, para cada 100 americanos comedores de açúcar, que morrem de diabetes, o mesmo só acontece com 55 dos adventistas.

O programa dos adventistas inclui advertências quanto ao álcool, café, fumo e drogas. Eles são também contra a carne, estão mais para vegetarianos. Fumo, álcool e drogas são rigorosamente proibidos pelos adventistas. Quanto ao que interessa aqui, o açúcar, é de 1870 a seguinte recomendação adventista: O açúcar abarrotava o organismo. Entrava o trabalho da máquina viva. Isso quando

o consumo de açúcar, por lá, era de 15 quilos por pessoa a cada ano.

Hoje, cada americano consome, por ano, mais de 80 quilos de açúcar”.

Hay, W. H. & Walb, L. A. *alimentação dissociada*. Heidelberg: Karl F Verlag, 1983, 28.

Walton, Lewis et alii. *Seis anos a mais*. São Paulo: IAES/IASD, 1988, 14

Hoje nós Adventistas da Reforma da Última Voz da Misericórdia, nos preocupamos seriamente com a reforma da saúde, esforçamos-nos para remover tanto quanto possível, o açúcar da dieta. É isso aí: a fé remove a montanha de açúcar.

“Açúcar não é bom para o estômago. Causa fermentação, e isto obscurece o cérebro e ocasiona mau humor”.
CRA, 280

Diálogo em Classe

A decisão está em suas mãos. A partir de hoje, serás mais cauteloso no consumo de açúcar, ou continuará usando sem moderação?

**Verso
Áureo:**

“Se, pois, o filho vos libertar, verdadeiramente sereis livres”.
Jo 8:36

Objetivo do Tema

Analisar algumas drogas permitidas em nossa sociedade e seus aspectos negativos na saúde, sabendo que “Todas as coisas me são lícitas, mas nem todas as coisas convêm”. I Co 6:12a

Leitura Complementar

“Ao saírem as crianças da primeira infância, deve-se exercer grande cuidado em educar-lhes os gostos e o apetite. Muitas vezes se lhes permite que comam o que preferem, e quando o entendam, sem se tomar em consideração a saúde. Os esforços e o dinheiro desperdiçados frequentemente em petiscos, levam as crianças a pensar que o primeiro objetivo na vida, o que maior soma de felicidade proporciona, é poder satisfazer o apetite. O resultado disso é a gula, vindo depois a doença, à qual se segue em geral o emprego de drogas envenenadoras”. CRA, 199

Glossário

Malefício – o que tem efeito nocivo, prejudicial; dano, mal, prejuízo.

Drogas

01- O que se classifica como droga? I Co 3:16, 17 _____

Texto Auxiliar

Droga, segundo definição da Organização Mundial de Saúde (OMS), é qualquer substância não produzida pelo organismo que tem a propriedade de atuar sobre um ou mais de seus sistemas, produzindo alterações em seu funcionamento.

“Geralmente, quando se pergunta ‘O que são drogas?’, logo o que nos vem à mente são as substâncias proibidas por lei. No entanto, conforme a definição acima mostrou, **os medicamentos (ou mais corretamente ‘fármacos’) também provocam mudanças fisiológicas no organismo, por isso, também são considerados como drogas, mas não são ilegais.**” *brasilescola.uol.com.br*

Diálogo em Classe

Como está o nível de consumo das drogas permitidas em sua vida? Acha que elas podem piorar a sua saúde?

Cegos e Escravos

02- Quem nunca será sábio? Pv 20:1

Texto Auxiliar

“Nunca foi traçado pela pena humana mais vivo quadro do aviltamento e escravidão da vítima da bebida intoxicante. Escravizado, degradado, mesmo quando desperto para o sentimento de sua miséria, falta-lhe poder para romper as malhas; ainda a tornará ‘a buscá-la outra vez’. (Pv 23:35)”. CBV, 330

03- Por que muitas pessoas sentem dores de cabeça ao deixar o café?

Texto Auxiliar

“Quanto ao chá, ao café, fumo e bebidas alcoólicas, a única atitude segura é não tocar, não provar, não manusear. A tendência do chá, café e bebidas semelhantes é no mesmo sentido que as bebidas alcoólicas e o fumo, e em alguns casos o hábito é tão difícil de vencer como é para um bêbado o abandonar os intoxicantes. Os que tentam deixar esses estimulantes sentirão por algum tempo sua falta, e sofrerão sem eles. Com persistência, porém, vencerão o forte desejo, e a falta deixará de se

fazer sentir. A natureza talvez exija algum tempo até se recuperar do mau trato sofrido; daí-lhe, no entanto, uma oportunidade, e ela se reanimará, realizando nobremente e bem a sua tarefa”. CBV, 335, 430

Leitura Complementar

O chá que os testemunhos falam são os chás estimulantes, como o chá mate, preto, branco, etc. As maiores fontes de cafeína são: café, chá mate, guaraná, refrigerante a base de cola e etc.

Cafeína

Devido a propriedades que afetam o sistema nervoso central, a cafeína é classificada como um estimulante. Desde sua descoberta, várias culturas passaram a consumir alimentos e bebidas ricos nessa substância para aumentar a produtividade e ficar mais alerta. Se considerarmos uma definição de droga que englobe qualquer substância alteradora do funcionamento do organismo, a cafeína também se enquadra nessa categoria. Os efeitos colaterais da cafeína podem variar de pessoa para pessoa, mas geralmente incluem:

Dificuldade para dormir: o consumo excessivo de cafeína, especialmente próximo à hora de dormir, pode prejudicar a qualidade do sono e causar insônia;

Ansiedade e nervosismo: a cafeína é um estimulante que pode aumentar a ansiedade e deixar algumas pessoas mais agitadas ou estressadas;

Aumento dos batimentos cardíacos e taquicardia: a cafeína pode acelerar o ritmo cardíaco, levando a palpitações e taquicardia em algumas pessoas sensíveis;

Tremores: em doses elevadas, a cafeína pode causar tremores nas mãos e em outras partes do corpo;

Irritação estomacal e náuseas: algumas pessoas podem experimentar desconforto gastrointestinal, incluindo irritação estomacal e até mesmo náuseas;

Dores de cabeça: embora a cafeína seja usada por muitos como um remédio para dor de cabeça, o consumo excessivo pode, na verdade, desencadear dores de cabeça em algumas pessoas;

Problemas cardiovasculares e neurológicos: o consumo excessivo e prolongado de cafeína pode aumentar o risco de problemas cardiovasculares e neurológicos, embora esse efeito não seja tão comum;

Sintomas de abstinência: quando o consumo regular de cafeína é interrompido abruptamente, algumas pessoas podem experimentar sintomas de abstinência, como irritabilidade, cansaço e dores de cabeça.

Bebidas Nocivas

04- O que o vício em bebidas faz nos seres humanos? Is 5:11, 12 _____

Texto Auxiliar

“E quem pode pintar a miséria, a agonia, o desespero que se ocultam na casa do bêbado? Pensai na esposa, muitas vezes delicadamente criada, sensível, culta, refinada, ligada a uma criatura a quem a bebida transforma num beerrão ou num demônio. Pensai nas crianças, privadas dos confortos do lar, de educação, vivendo em terror daquele que devia ser o seu orgulho e a sua proteção, atiradas ao mundo, levando as marcas da vergonha, muitas vezes com a maldição hereditária da sede da bebida!”. CBV, 141

05- Que tipo de veneno é o fumo?

Texto Auxiliar

“O fumo é um veneno lento, perigoso, por demais maligno. Seja qual for a forma de utilização, atua na constituição; é o mais perigoso, porque seu efeito é lento, e a princípio por assim dizer imperceptível. Excita e depois paralisa os nervos. Debilita e obscurece o cérebro. Muitas vezes, ele afeta os nervos de maneira mais forte que a bebida intoxicante. É mais sutil, e seus efeitos são difíceis de

desarraigar do organismo. Seu uso estimula a sede de bebidas fortes, lançando em muitos casos a base para o hábito das bebidas alcoólicas”. CBV, 140

06- Que conselhos são dados a Reis e Príncipes? Pv 31:4, 5 _____

Texto Auxiliar

“Pensai nos terríveis acidentes que ocorrem todos os dias por influência do álcool. Algum funcionário num trem de estrada de ferro negligencia atender a um sinal ou entende mal a uma ordem. O trem avança; dá-se um choque, e muitas vidas se perdem. Ou é um navio que encalha, e passageiros e tripulação encontram nas águas seu túmulo. Quando se investiga a questão, verifica-se que alguém, num posto de responsabilidade, se achava sob o efeito da bebida. Até que ponto pode uma pessoa condescender com o hábito da bebida, confiando-se lhe com segurança vidas humanas? Só merece essa confiança o que for totalmente abstinente”. CBV, 331

Leitura Complementar

O que é a nicotina?

A nicotina é um alcaloide do grupo orgânico das aminas. É encontrada nas folhas de tabaco e é a principal responsável pela dependência do fumo, além de causar prejuízos à saúde.

07- Que heróis e valentes sofrerão os ais? Is 5:22 _____

Texto Auxiliar

Significado de ai: Dor, lamento, sofrimento, conotação de condenação e juízo.

ANABOLIZANTES

Geralmente, mostram sinais de taquicardia, pressão arterial alterada, transpira bastante, humor instável e, não poderia deixar de falar, musculatura mais desenvolvida que o normal e, se o uso for descuidado, a impotência pode surgir.

O uso de anabolizantes gera efeitos colaterais, em homens e mulheres, como: aumento de acnes, queda do cabelo, distúrbios da função do fígado, tumores no fígado, explosões de ira ou comportamento agressivo, paranoia, alucinações, psicoses, coágulos de sangue, retenção de líquido no organismo, aumento da pressão arterial e risco de adquirir doenças transmissíveis (AIDS, Hepatite), aumento da pressão sanguínea; tumores no fígado e pâncreas; alterações nos níveis de coagulação sanguínea e de colesterol; aumento da agressividade, que pode resultar em comportamentos violentos, às vezes, de consequências trágicas.

Esteroides Anabolizantes: São drogas fabricadas para substituírem o hormônio masculino testosterona, fabricado pelos testículos.

Efeitos Nocivos

08- Que efeitos no comportamento humano pode trazer o uso de anabolizantes? _____

Texto Auxiliar

Muitos usam anabolizantes para aumentar os músculos e chamar a atenção, principalmente de mulheres. Você sabia que seu uso pode causar impotência? Sabia também que um magro musculoso (**que não usa anabolizantes**) tem mais resistência e pode ter até mais força física?

ANOREXÍGENOS

Anorexígenos são fármacos que provocam anorexia, isto é, redução ou perda de apetite. São indicados como adjuvantes no tratamento da obesidade e não se recomenda seu emprego como tratamento primário para promover a perda de peso. Esses medicamentos apresentam anfetaminas em sua composição, atuando diretamente no sistema nervoso central para inibir o apetite e aumentar a saciedade. Por conta disso, é usado como um possível aliado para o tratamento da obesidade e do sobrepeso. Os efeitos colaterais da anfetamina incluem: reações químicas no sistema nervoso central; insônia; excitação; falta de apetite; dilatação da pupila; aumento da pressão arterial; aceleração dos batimentos cardíacos e arritmia.

09- Cite os perigos dos inibidores de apetite. _____

Texto Auxiliar

Na obesidade, é melhor procurar ou seguir orientações de profissionais. Podemos emagrecer comendo, principalmente, o que o corpo precisa. Na compulsão por doce, por exemplo, você precisa de cromo, às vezes tem que tratar a ansiedade. Uma das mais difíceis é a disfunção em glândulas (hipófise, hipotálamo, tireoide), entre outros.

PSICOTRÓPICOS

O termo psicotrópico é formado pela junção das palavras *psyché*, que quer dizer mente, e *tropos*, que significa atração. Com isso, podemos entender que os medicamentos psicotrópicos são aqueles que têm seu foco de atuação no cérebro, modificando a maneira como a pessoa passa a sentir, agir, reagir e até mesmo pensar.

Drogas Psicoativas: segundo a OMS: “São aquelas que alteram comportamento, humor e cognição”. Isso significa, portanto, que essas drogas agem preferencialmente nos neurônios, afetando o sistema nervoso central. Atuam sobre o cérebro, modificando o seu funcionamento, podendo provocar alterações no humor, na percepção, no comportamento e em estados da consciência.

A Sorte dos Viciados

10- Por que não podemos ter vícios?
I Co 6:12b _____

Texto Auxiliar

“Nenhuma criatura humana necessita de fumo, mas há multidões perecendo por falta dos meios que, empregados como são, fazem mais mal do que se fossem desperdiçados. Não tendes estado a empregar mal os bens do Senhor? Não tendes sido culpados de roubo para com Deus e vossos semelhantes? Não sabeis que 'não sois de vós mesmos? Porque fostes comprados por bom preço; glorificai, pois, a Deus no vosso corpo e no vosso espírito, os quais pertencem a Deus. I Co 6:19, 20". CBV, 330

“A mesma atitude que é tomada quanto às bebidas alcoólicas e ao fumo, deve ser tomada quanto ao chá e ao café”. CBV, 335

“Se alguém destruir o templo de Deus, Deus o destruirá; porque o templo de Deus, que sois vós, é santo”. I Co 3:17

“Não estejas entre os bebedores de vinho, nem entre os comilões de carne. Porque o bebedor e o comilão acabarão na pobreza; e a sonolência os faz vestir-se de trapos”. Pv 23:20,21; Gl 5:21

Leitura Complementar

Sugestões de tratamento para vícios:

Clorela: 8 comprimidos após o café da manhã ou suco verde. Usar em todos os casos.

Para os fumantes: acrescentar capsulas ou tintura da erva *lobélia*.

Para alcoólicos e fumantes: tintura de Mão de Deus.

Quem usar remédios controlados: clorela ou suco verde, vitaminas do complexo B, zinco, ervas calmantes, etc. Deve ser analisado se há traumas.

Para quem usa anabolizantes: clorela ou suco verde e usar um desses adaptogênicos: geleia real, mirtilo, cogumelo do sol, ginseng.

Remédio barato e sem droga

“Na saúde e na doença, a água pura é uma das mais excelentes bênçãos dos céus. Seu devido emprego promove a saúde”. CBV, 236

“No Oriente, a água era chamada ‘o dom de Deus’. Dar de beber a um sedento viajante era considerado tão sagrado dever, que os árabes do deserto se desviariam do caminho a fim de o cumprir”. DTN, 183, 184

Diálogo em Classe

Você conhece pessoas que são dependentes de medicamentos? Como ajudá-las a considerar também os benefícios dos remédios naturais?

**Verso
Áureo:**

“Se alguém destruir o templo de Deus, Deus o destruirá; porque o templo de Deus, que sois vós, é santo”. I Co 3:17

Objetivo do Tema

Compreender melhor o processo pelo qual os alimentos que consumimos são quebrados em nutrientes pelo organismo para serem absorvidos e utilizados. É importante para fornecer energia e nutrientes essenciais ao corpo. Estudar este tema nos ajudará conhecer melhor a funcionalidade do nosso corpo, bem como cuidá-lo.

Leitura Complementar

O trato gastro intestinal é constituído por boca, faringe, esôfago, estômago, intestino delgado, intestino grosso, reto e ânus, sendo que todos esses órgãos serão associados a glândulas e outros acessórios – como glândulas salivares, pâncreas, fígado e vesícula biliar – que criam as condições adequadas para os processos digestórios. Desse modo, é importante conhecer a fisiologia do trato gastro intestinal, a fim de identificar anormalidades e promover intervenções adequadas conforme a etiologia da alteração.

Conceito

01- O que é a digestão e, por que é ela importante? I Co 3:2 _____

Texto Auxiliar

O processo digestivo se inicia na boca, quando os dentes cortam e trituram a comida. A língua também desempenha a função de manipular o alimento e misturá-lo à saliva. A saliva umidifica-o, facilitando o percurso para o esôfago. Anexas à boca, existem três glândulas salivares, as quais são os órgãos produtores de saliva. Além de proteger a boca contra bactérias e umedecer sua mucosa, esse líquido lubrifica e dilui o alimento para facilitar sua passagem pela faringe e pelo esôfago. Após a mastigação, o alimento é engolido e passa pela faringe, e depois, pelo esôfago. O principal papel desses dois órgãos é transportar a comida até o estômago por meio de contrações involuntárias chamadas de movimentos peristálticos.

Leitura Bíblica em Classe

Gn 1:29; 3:18

Processo Básico

02- Qual é a função do ácido clorídrico no estômago durante a digestão?

Texto Auxiliar

O ácido clorídrico proporciona um ambiente altamente ácido, necessário para a pepsina decompor as proteínas. A elevada acidez do estômago serve também como uma barreira contra infecções por matar a maioria das bactérias. A secreção ácida é estimulada por impulsos nervosos no estômago, pela gastrina (um hormônio liberado pelo estômago) e pela histamina (uma substância liberada pelo estômago). Pepsina é a única enzima que digere colágeno.

Leitura Complementar

No estômago, o alimento se mistura a uma solução aquosa chamada de suco gástrico, que contém ácido clorídrico. A principal enzima do suco gástrico é a pepsina. Utilizada para digerir proteínas, essa enzima começa a quebrar as ligações químicas entre certos aminoácidos.

O bolo alimentar, após receber as enzimas do estômago, é chamado de quimo. Seu aspecto é uma massa branca e pastosa e pode permanecer no estômago de 2 a 4 horas.

03- O que são enzimas digestivas e qual é o seu papel na digestão?

Texto Auxiliar

Nosso processo de digestão é complexo, com diversas ações e componentes diferentes. As enzimas digestivas são moléculas que fazem parte desse sistema!

Elas são moléculas produzidas pelo nosso organismo responsáveis por “quebrar” moléculas de carboidratos, proteínas e gorduras com facilidade, para facilitar a absorção de nutrientes pelo intestino.

As enzimas são produzidas em três partes do sistema digestivo: na boca, estômago e também intestino delgado. São elas que garantem a boa saúde nutricional do organismo.

Diabetes e doenças no pâncreas, podem prejudicar a ação correta das enzimas. Além disso, o estresse provoca mudanças metabólicas que também agem em sua função correta.

A deficiência de enzimas pode ser a causa de diversos sintomas gastrointestinais, como dor, distensão abdominal, diarreia e sensação de empachamento. Os restos dos alimentos presentes no intestino, provenientes da má digestão, podem ser metabolizados pela microbiota presente e pode ainda desencadear desequilíbrios.

A Função do Intestino

04- Como ocorre a absorção de nutrientes no intestino delgado?

Texto Auxiliar

Os movimentos de agitação facilitam a absorção. A absorção também é favorecida pela grande área de superfície composta de pregas, vilosidades e micro vilosidades. A parede intestinal é ricamente suprida por vasos sanguíneos que transportam nutrientes absorvidos para o fígado através da veia porta. Na parede intestinal é liberado muco, que lubrifica.

Leitura Complementar

O intestino delgado é onde ocorre grande parte da digestão e da absorção dos nutrientes.

Esse intestino tem de 3 a 4 metros de comprimento e está dividido em 3 partes: duodeno, jejuno e íleo, que absorvem os seguintes nutrientes:

gorduras; colesterol; carboidratos; proteínas; água; vitaminas: A, C, E, D, K, complexo B; minerais: ferro, cálcio, magnésio, zinco e cloro.

Os alimentos ingeridos demoram cerca de 3 a 10 horas para percorrer todo o intestino delgado.

Após a digestão dos alimentos no estômago e no intestino delgado, os nutrientes são absorvidos pela corrente sanguínea através das

vilosidades intestinais, que aumentam a área de absorção.

A absorção de nutrientes é um processo natural do organismo, no entanto, algumas situações podem interferir nesse processo, como presença de úlceras no estômago, cirrose, doença de Crohn e giardíase, por exemplo.

Nessas situações, há diminuição da absorção de nutrientes, o que pode provocar sintomas, deficiências nutricionais e, em alguns casos, desnutrição.

05- Por que a bile é importante na digestão de lipídios? _____

Texto Auxiliar

A bile é uma secreção produzida pelo fígado e armazenada na vesícula biliar. É composta por diversas substâncias, sendo as principais: água, sais biliares, colesterol e bilirrubina. Possui importantes funções, sendo essencial para a digestão e absorção de gorduras e algumas vitaminas. Além disso, promove a eliminação de diversos produtos do sangue. Após a ingestão de alimentos, principalmente gordurosos, a vesícula se contrai para jogar a bile no intestino e facilitar a digestão das gorduras.

Quando não ocorre a excreção adequada da bile, há acúmulo de bilirrubina no sangue e a presença de icterícia (coloração amarelada da pele e das mucosas).

Fibras

06- Qual a importância das fibras na digestão? _____

Texto Auxiliar

As fibras são substâncias, presentes em alimentos de origem vegetal, que não são absorvidas pelo organismo, pois não possuímos enzimas capazes de digerir-las. Mesmo sem haver absorção, esse nutriente é essencial para manter o bom funcionamento do corpo, principalmente do sistema digestivo, contribuindo assim na prevenção de diversas doenças.

Existem dois tipos de fibras, classificadas de acordo com sua solubilidade em água: fibras solúveis e fibras insolúveis.

As solúveis são encontradas nas frutas (principalmente na casca), aveia e leguminosas como feijões, ervilhas e lentilhas. Elas auxiliam, principalmente, na saúde intestinal, na sensação de saciedade, favorecendo a diminuição da ingestão de alimentos, e no controle da glicemia e do colesterol.

Já as fibras insolúveis estão presentes em cereais integrais, cascas de legumes e vegetais folhosos, como a couve. Elas auxiliam no aumento do trânsito intestinal, na redução do LDL (gordura ruim) e na prevenção do câncer de cólon.

07- O que são os movimentos peristálticos e qual é o seu papel na digestão? _____

Os movimentos peristálticos, também conhecidos como peristaltismo, consistem em movimentos involuntários realizados pelos órgãos do tubo digestivo (intestinos e esôfago).

Esses movimentos são responsáveis por fazer com que o bolo alimentar caminhe ao longo destes, para a digestão ocorrer no devido local.

A musculatura lisa impulsiona os movimentos peristálticos, coordenada pelo sistema nervoso autônomo. As contrações musculares, originam ondas peristálticas, compostas por uma onda de relaxamento dos músculos circulares que ocasionam uma distensão antes do bolo alimentar, além de uma onda de contração intensa da musculatura circular depois do bolo alimentar, empurrando, assim, esse bolo ao longo do tubo digestivo. Quando o sistema peristáltico não funciona corretamente causa cólicas intermitentes, gases que provocam distensão do abdômen, crises alternadas de prisão de ventre, sensação de que o intestino não foi esvaziado completamente com a evacuação. Esses sintomas são comuns a muitas doenças intestinais. Uma delas é a síndrome do intestino irritável, um distúrbio funcional, sem causa anatômica nem lesões que o justifiquem.

Pâncreas

08- Qual a função do pâncreas na digestão? _____

Texto Auxiliar

O papel do pâncreas na digestão é fundamental, uma vez que esse órgão atua como uma verdadeira fábrica na produção de enzimas digestivas, como a amilase, lipase e tripsina. Essas substâncias são essenciais para o processo de digestão dos carboidratos, proteínas e gorduras presentes nos alimentos que ingerimos.

As enzimas são secretadas pelos ductos pancreáticos e que, ao serem encaminhadas ao duodeno (parte inicial do intestino delgado), entram em ação para “quebrar” os alimentos consumidos. Cada uma delas tem uma ação distinta.

Amilase: age na digestão do carboidrato;

Lipase: age na absorção da gordura.

Tripsina: digere as proteínas.

Se algum problema for detectado na região, pode ser que alguma dessas enzimas esteja em deficiência, dificultando a absorção de nutrientes.

Diálogo em Classe

Jesus disse: “A vida é mais importante do que a comida” Lc 12:23 NVI. Seria isto motivo para comer de tudo?

09- Como a motilidade gastro intestinal é afetada pelo sistema nervoso autônomo? _____

Texto Auxiliar

A motilidade gastro intestinal é controlada principalmente pelo Sistema Nervoso Central (SNC), predominantemente por meio das vias vagais eferentes, e pelo Sistema Nervoso Entérico (SNE), que atua sobre a musculatura lisa gástrica.

Os alimentos sólidos e líquidos são esvaziados do estômago em velocidades diferentes. Os líquidos são esvaziados a uma velocidade exponencial; os sólidos, inicialmente, são retidos até as partículas serem trituradas e atingirem tamanhos inferiores a 2 mm.

Leitura Complementar

Quando a motilidade gastro intestinal não acontece adequadamente, podem surgir doenças gástricas, chamadas de distúrbios de motilidade, caracterizadas por sintomas recorrentes ou crônicos, acompanhados de evidências objetivas de trânsito gastro intestinal lento ou rápido, ou, ainda, contratilidade na ausência de doença mucosa ou obstrução do trato gastro intestinal. Alguns desses distúrbios incluem a acalasia, espasmo esofágico distal, doença do refluxo gastro esofágico (DRGE), gastro paresia, pseudo-obstrução intestinal crônica, inércia crônica e incontinência fecal.

Prisão de Ventre

10- O que causa a prisão de ventre e como ela pode ser tratada? _____

Texto Auxiliar

Não podemos subestimar o impacto que nossa rotina tem sobre nossas funções corporais, incluindo nosso sistema digestivo. De fato, às vezes, nosso estilo de vida pode ser bem agitado.

Nesses momentos, podemos ficar estressados, não comer direito ou deixar a atividade física de lado, o que pode resultar em prisão de ventre.

Quando passamos dos limites, nosso organismo envia sinais para nos avisar que a rotina precisa de mudanças! O lado bom disso é que podemos assumir o controle sobre nossos hábitos.

Cada pessoa tem seu próprio hábito intestinal; no entanto, quando o indivíduo vai menos de três vezes ao banheiro na semana, já podemos dizer que ele sofre de prisão de ventre. O corretor é ir três vezes ao banheiro ao dia.

A prisão de ventre é mais comum entre as mulheres por questões hormonais, mas também culturais, já que muitas mulheres têm vergonha de ir ao banheiro fora de casa mesmo sentindo vontade, o que pode desencadear ou agravar o quadro.

Os sintomas comuns da prisão de ventre são: Grande esforço, resultando em pouca quantidade de fezes eliminadas; fezes em formato arredondado, ressecadas; evacuação dolorosa e, por vezes, causando fissuras; sensação de fezes presas dentro no corpo; distensão abdominal (barriga inchada); gases; dor e/ou desconforto abdominal.

Há diversas causas para a prisão de ventre. As mais comuns são:

alimentação deficiente em fibras; alto consumo de alimentos industrializados e ultra-processados; baixa ingestão de água; estresse; sedentarismo; hipo-tireoidismo. O tratamento para a prisão de ventre inclui mudanças de hábito, como: adotar uma dieta rica em fibras (com grãos integrais, frutas, verduras e legumes) e alimentos que auxiliem a “soltar” o intestino, como ameixa, mamão e laranja. Além disso, outras modalidades podem ser incluídas a depender da causa do problema.

É ainda recomendado o aumento na ingestão de água (tomar 35 a 45 ml de água por cada kg de peso). Ex.: uma pessoa de 60 kg deve tomar 2 litros e 700ml por dia, e, a prática de exercícios físicos: ao acionar a região do intestino, eles estimulam os movimentos peristálticos, que provocam efeitos mecânicos, empurrando o bolo alimentar ao longo do intestino.

**Verso
Áureo:**

“O fim de todas as coisas está próximo. Portanto, sejam criteriosos e estejam alertas; dediquem-se à oração”. I Pe 4:7

Objetivo do Tema

Conscientizar de que a intemperança é pecado. “Ninguém que professe piedade considere com indiferença a saúde do corpo, iludindo-se com o pensamento de que a intemperança não é pecado e não afeta a espiritualidade. Existe íntima correspondência entre a natureza física e a natureza moral”. CSa, 67

Leitura Complementar

“Cada um saiba controlar o seu próprio corpo de maneira santa e honrosa, não dominado pela paixão de desejos desenfreados, como os pagãos que desconhecem a Deus”. I Ts 4:4, 5

Leitura Bíblica em Classe

Pv 16:32; 25:28; Gl 5:22-23

Glossário

Intemperança - Falta de moderação, não ter controle sobre seus atos. Pessoa que tem gula, que come compulsivamente, não avaliando as consequências prejudiciais, para o organismo.

Apetite x Pecado

01- Segundo as Escrituras, o que é pecado? I Jo 3:4 _____

Texto Auxiliar

“A contínua transgressão das leis da Natureza é uma contínua transgressão da lei de Deus. O atual peso de sofrimento e angústia que vemos por toda parte, a atual deformidade, decrepitude, doenças e imbecilidade que agora inundam o mundo, tornando, em comparação com o que poderia ser e Deus designou que fosse, um hospital; e a geração atual é débil quanto ao poder mental, moral e físico. Toda esta miséria tem-se acumulado geração após geração, porque o homem caído transgride a lei de Deus. Pecados da maior magnitude são cometidos pela condescendência com o apetite pervertido”. MCP2, 416

Diálogo em Classe

O que você acha ser mais difícil dominar em sua vida? Que nota daria quanto à temperança em sua saúde?

Santificação x Desobediência

02- Reflita e comente, sobre Gn 1:31; II Pe 1:5-7; I Pe 1:15, 16. É possível a santificação, quando estamos em desobediência? _____

Texto Auxiliar

“Grande parte de todas as doenças que afligem a família humana, resulta de seus próprios hábitos errôneos, em virtude de sua voluntária ignorância ou do menosprezo pela luz que Deus tem dado em relação às leis do seu ser. Não nos é possível glorificar a Deus enquanto vivemos em violação das leis da vida. Não é possível ao coração manter-se consagrado a Deus enquanto se tolera a concupiscência do apetite. Um corpo enfermo e um intelecto desordenado em virtude de contínua tolerância para com a ruinosa concupiscência, torna impossível a santificação do corpo e do espírito. O apóstolo compreendia a importância das condições saudáveis do corpo para a bem-sucedida perfeição do caráter cristão. Diz ele: ‘Mas esmurro o meu corpo, e o reduzo à escravidão, para que, tendo pregado a outros, não venha eu mesmo a ser desqualificado’. Ele menciona os frutos do espírito, entre os quais está a temperança. ‘Os que são de Cristo crucificaram a carne com os seus vícios’”. CRA, 44

03- O que a Palavra nos orienta quanto à santidade? Lv 19:2; I Pe 1:15-16 _____

Texto Auxiliar

“O homem foi o ato que coroou a criação de Deus, feito à imagem de Deus e destinado a ser uma réplica de Deus. O homem é muito caro a Deus, pois foi formado segundo a Sua imagem. Este fato deve impressionar-nos com a importância de ensinar por preceito e exemplo o pecado de macular, por condescendência para com o apetite ou por qualquer outro pecado, o corpo que é destinado a representar Deus ao mundo”. CRA, 45

Efeitos mentais da desobediência às leis físicas “Deus requer de Seu povo crescimento progressivo. Devemos aprender que condescender com o apetite constitui o maior embaraço ao cultivo do espírito e à santificação da alma. Apesar de sua adesão à reforma de saúde, muitos seguem regime impróprio”. T9, 156; TS3, 356

Diálogo em Classe

Como formou Deus o homem? Gn 2:7, 1:26. A obra e perfeição de Deus deveriam nos impactar?

Ele nos Conhece

04- Qual mensagem temos em Jr 1:5?

Comente. _____

Texto Auxiliar

“Os teus olhos viram o meu corpo ainda informe; e no teu livro todas estas coisas foram escritas; as quais em continuação foram formadas, quando nem ainda uma delas havia”. SI 139:13-16

Leitura Complementar

“Ao se multiplicarem os homens sobre a Terra após o dilúvio, de novo se esqueceram de Deus, e corromperam seus caminhos perante Ele. Aumentou a intemperança em toda forma, até que quase o mundo todo estava entregue à sua influência. Cidades inteiras tinham sido varridas da face da Terra por causa de degradantes crimes e revoltante iniquidade que os fizeram uma mancha sobre o aprazível campo das obras que Deus criara. A satisfação ao apetite antinatural conduziu aos pecados que acarretaram a destruição de Sodoma e Gomorra. Deus atribui a queda de Babilônia à sua glotonaria e embriaguez. A condescendência para com o apetite e as paixões fora o fundamento de todos os seus pecados”. CRA, 130

05- Qual o valor de uma alma? Podemos apreciar tal verdade? Jo 3:16; SI 49:8 _____

Texto Auxiliar

Efeitos sobre apreciação da verdade

“[...] Necessitais de mente clara, enérgica, a fim de apreciar o exaltado caráter da verdade, apreciar a expiação, e dar a devida estimativa às coisas eternas. Se seguis uma errônea direção e condescendeis com errados hábitos no regime alimentar, enfraquecendo assim as energias mentais, não dareis à salvação e à vida eterna aquele alto apreço que vos inspirará a pôr a vida em conformidade com a vida de Cristo; não fareis, para obter inteira conformidade com a vontade de Deus, aqueles diligentes, abnegados esforços que são requeridos por Sua Palavra, e necessários para dar-vos o preparo moral para o último toque da imortalidade”. T2, 66; TS1, 197

Diálogo em Classe

“Eu corrijo e castigo todos os que amo. Portanto, levem as coisas a sério e se arrependam”. Ap 3:19

As doenças e mortes prematuras seriam castigos divinos aos intemperantes?

Escravos do Apetite

06- “Prometendo-lhes liberdade, eles mesmos são escravos da corrupção, pois o homem é escravo daquilo que o domina”. Comente sobre a escravidão ao apetite. II Pe 2:19; Pv 25:28 _____

Texto Auxiliar

“Há uma classe de pessoas que professam crer na verdade, e que não usam fumo, rapé, chá, ou café, e no entanto são culpadas de satisfazer o apetite de modo diferente. Anseiam por pratos altamente condimentados, com molhos muito fortes, e seu apetite tornou-se tão pervertido que não se satisfazem nem mesmo com carne, a menos que seja preparada de maneira muito prejudicial.

O estômago torna-se febricitante, os órgãos digestivos são sobrecarregados, e ainda o estômago tem de trabalhar arduamente para desincumbir-se da carga que lhe é imposta. Depois de efetuar sua tarefa, o estômago fica exausto, o que causa desfalecimento. Aqui é onde muitos se enganam, pensando que é a falta de alimento que produz tal sensação, e sem darem ao estômago tempo para descansar, tomam mais alimento, o que no momento afasta o esmorecimento.

E quanto mais se condescende com o apetite, tanto mais clamará ele por satisfação”. CRA, 140

“Por ser moda e estar em harmonia com o apetite mórbido, são amontoados no estômago bolos substanciosos, tortas e pudins e tudo que é prejudicial. A mesa tem de estar repleta de variedade de pratos, ou não se satisfaz o apetite pervertido. De manhã, esses escravos do apetite muitas vezes têm hálito impuro e língua saburrosa. Não gozam de saúde e ficam a pensar por que seria que sofrem dores, dor de cabeça e vários males. Muitos comem três vezes por dia, e ainda antes de deitar-se. Dentro de pouco tempo, os órgãos digestivos ficam gastos, porque não tiveram tempo para descansar. Esses tornam-se miseráveis dispépticos, e indagam o que assim os teria tornado. A causa trouxe o resultado seguro. ***Não se deve jamais tomar a segunda refeição antes que o estômago tenha tido tempo para descansar do trabalho de digerir a refeição anterior.*** Se se quiser tomar uma terceira refeição, seja então leve, e várias horas antes do deitar”. CRA, 140

A saburra lingual é caracterizada por uma placa branca na língua que é formada por restos de células, de

07- A Palavra nos orienta a sermos temperantes em tudo. Comente: II Pe 1:5-8; I Co 6:12; Gl 5:22-23 _____

Dever de Casa

08- Qual o primeiro passo que devem dar aqueles que desejam ser temperantes? Pv 1:7; 16:32_____

Texto Auxiliar

“Todos devem aprender a maneira de comer, e de preparar o que comem. Os homens, bem como as mulheres, precisam entender do simples e saudável preparo do alimento. Seus negócios os chamam muitas vezes aonde não conseguem obter comida saudável; se possuem alguns conhecimentos da arte culinária, poderão então empregá-los bem.

Considerai cuidadosamente vosso regime. Estudai das causas para os efeitos. Cultivai o domínio de vós mesmos. Mantende o apetite sob o domínio da razão. Nunca abuseis do estômago, comendo excessivamente, mas não vos priveis da comida saudável e saborosa que a saúde exige”. CBV, 323

“Em vossa associação com incrédulos, não vos permitais desviar-vos dos retos princípios. Se vos sentais à sua mesa, comei temperantemente e só de alimento que não confunda a mente. Guardai-vos da intemperança. [...] Conservai a mente em tal estado que Deus possa impressioná-la com as preciosas verdades de Sua Palavra”. CRA, 151

09- Para ser temperante é preciso esforço. Mediante o tema proposto e a necessidade exigida, o que Deus espera de Seu povo? Mq 6:8; Tg 4:7_____

Texto Auxiliar

“Mas esforçai-vos, e não desfaleçam as vossas mãos; porque a vossa obra tem uma recompensa”. II Cr 15:7

“Muitos têm esperado que Deus os guarde das doenças simplesmente por Lhe haverem pedido que assim o fizesse. Deus, porém, lhes não considera as orações, pois sua fé não fora aperfeiçoada pelas obras. Deus não operará um milagre para proteger das enfermidades aqueles que não têm cuidado de si mesmos, mas estão continuamente a violar as leis da saúde e nenhum esforço fazem para proteger-se da doença. Quando fazemos tudo o que podemos de nossa parte para ter saúde, então podemos esperar que os resultados benéficos se sigam, e podemos pedir a Deus que abençoe os nossos esforços para a preservação da saúde. Ele então responderá à nossa prece, caso o Seu nome possa, por esse meio, ser glorificado. Mas fazei com que todos entendam que têm uma obra a fazer. Deus não operará de maneira miraculosa para preservar a saúde de pessoas que, por sua falta de atenção para com as leis da saúde, estão seguindo um caminho seguro para se tornarem doentes”. CSa, 59

Consequencias

10- Quais comportamentos podem ser manifestos nos intemperantes? Jr 1:5; I Pe 2:9; I Co 2:14 _____

Texto Auxiliar

“Que lástima é que muitas vezes, precisamente quando maior desprendimento devia ser exercido, o estômago está carregado de um volume de alimentos inadequados, que ali permanece em decomposição. O mal-estar do estômago afeta o cérebro. ***O comedor imprudente não compreende que se está desqualificando para dar conselho sábio, desqualificando-se para estabelecer planos para o melhor funcionamento da obra de Deus.*** Mas isto é assim. Ele não pode discernir coisas espirituais, e em reuniões conciliares, quando devia dizer, sim, de acordo, diz não. Apresenta propostas que estão além do admissível. O alimento que ingeriu obscureceu-lhe as faculdades cerebrais. A tolerância pessoal impede o instrumento humano de testemunhar da verdade. A gratidão que demonstramos a Deus por Suas bênçãos é grandemente afetada pelo alimento posto no estômago. A condescendência em matéria de apetite é causa de dissensão, atritos, discórdia e muitos outros males.

Palavras impacientes são proferidas e atitudes inamistosas adotadas, práticas desonestas seguidas e paixões manifestadas, tudo por causa dos nervos do cérebro que são afetados pelos abusos acumulados sobre o estômago”. CRA, 53

Leitura Complementar

“E todo aquele que luta de tudo se abstém; eles o fazem para alcançar uma coroa corruptível, nós, porém, uma incorruptível”. I Co 9:25

Diálogo em Classe

Leia Jr 48:10, Rm 12:11, II Tm 2:4 e relacione com nossa obrigação com a temperança.

Saiba como funciona seu sistema digestivo e urinário.



Digestivo



Urinário

**Verso
Áureo:**

“Porque fostes comprados por bom preço; glorificai, pois, a Deus no vosso corpo, e no vosso espírito, [...]”. I Co 6:20

Objetivo do Tema

Ao decidir servir ao Senhor, é necessário mudar alguns hábitos.

A reeducação alimentar exige eliminar e substituir, alimentos prejudiciais à saúde que devem ser evitados, e o incentivo ao consumo de alimentos bons deve ser incentivado. Mas, é preciso lembrar que, sendo o corpo o templo do Espírito Santo, esta deve ser a causa principal desta mudança.

Leitura Bíblica em Classe

“Peço que faça uma experiência com os seus servos durante dez dias: Não nos dê nada além de vegetais para comer e água para beber. Depois compare a nossa aparência com a dos jovens que comem a comida do rei, e trate os seus servos de acordo com o que você concluir. Ele concordou e fez a experiência com eles durante dez dias. Passados os dez dias, eles pareciam mais saudáveis e mais fortes do que todos os jovens que comiam a comida da mesa do rei”. Dn 1:12-15

Glossário

Glutão: Que ou aquele que come em excesso e com avidez; voraz.

Conceito

01- O que podemos definir como reeducação alimentar? Sl 104:14 _____

Texto Auxiliar

“A reeducação alimentar é a mudança de hábitos e comportamentos perante a comida, onde a pessoa aprende a fazer escolhas de alimentos mais saudáveis e a manter as refeições em horários regulares, ajudando a prevenir o surgimento de doenças como diabetes, pressão alta e obesidade”. www.tuasaude.com

“No tempo em que a luz da reforma da saúde despontou em nós, e desde então, tivemos a diária indagação: ‘Estou praticando a verdadeira temperança em todas as coisas?’, ‘É o meu regime de molde a colocar-me na posição em que eu possa realizar a maior soma de bem?’. Se não podemos responder afirmativamente a essas perguntas, permanecemos em condenação diante de Deus... Deus releva o tempo de ignorância, mas tão logo a luz brilhe sobre nós, de nós requer mudança nos hábitos destruidores da saúde, e que nos relacionemos devidamente com as leis físicas”. CRA, 20

O que Devo Fazer?

02- Relacione Tiago 4:17 com aqueles que sabem da necessidade de reeducar sua alimentação, porém, não fazem esforços._____

“Aquele, pois, que sabe fazer o bem e não o faz, comete pecado”. Tg 4:17
“Quanto ao que podemos fazer por nós mesmos, um ponto há que exige consideração cuidadosa e refletida. Preciso conhecer-me a mim mesma, preciso ser sempre uma aluna quanto a cuidar dessa construção — o corpo que Deus me deu — para que o possa conservar nas melhores condições de saúde. Preciso comer aquilo que seja para meu máximo bem físico, e tomar especial cuidado em que meu vestuário seja de molde a promover saudável circulação do sangue. Preciso não me privar de exercício e de ar. Preciso tomar tanta luz solar quanto me seja possível. Preciso ter sabedoria para ser fiel guardião de meu corpo”. Carta 35, 1890

Leitura Complementar

A importância da reeducação alimentar é importante não apenas para questões estéticas e controle de peso, mas também para uma vida mais saudável e a prevenção de doenças. Uma alimentação equilibrada beneficia o funcionamento do corpo e da mente, fortalece o sistema imunológico e proporciona mais energia e disposição no dia a dia.

03- O que a Palavra diz em relação aos glutões? Pv 23:2; Dt 21:18-21 _____

Texto Auxiliar

“Condescender em comer com demasiada frequência e quantidade exagerada, sobrecarrega os órgãos digestivos e produz um estado febril do organismo. O sangue torna-se impuro, ocorrendo então doenças de várias espécies. Manda-se buscar um médico, que receita alguma droga que dá alívio temporário, mas que não cura a doença. Pode mudar sua forma, porém o mal real aumenta dez vezes. A natureza estava fazendo o melhor que podia para livrar o organismo de um acúmulo de impurezas, e fosse ela deixada a si mesma, auxiliada pelas bênçãos comuns do Céu, tais como ar puro e água pura, ter-se-ia efetuado uma cura rápida e segura”. CRA, 460
“Sois um glutão quando à mesa. Esta é uma grande causa de vosso esquecimento e perda de memória. Dizeis coisas que eu sei tendes dito, depois contornais o terreno e afirmais que dissestes coisa inteiramente diferente. Eu sabia isto, mas passei-o por alto, como sendo resultado certo do comer demasiado. De que adiantaria falar sobre isto? Não curaria o mal”. CRA, 123

Diálogo em Classe

Por que comer em demasia é pecado?

Ouvindo a Natureza

04- Como seu corpo fala com você? Jó 12:7-9; Sl 19:1-9 _____

Texto Auxiliar

“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”. Spiritual Gifts 4, 133-135

05- Após o pecado, a terra foi amaldiçoada; no entanto, Cristo, através de Sua misericórdia, continuou abençoando a Humanidade. Porém, temos uma parte a desempenhar neste processo de restauração. Dt 11:26-28; Fl 4:19 _____

Texto Auxiliar

“Sou muito grata a Deus porque, quando Adão perdeu seu lar edênico, o Senhor não o privou do suprimento de frutas. Carta 157, 1900.

O Senhor quer que os que vivem em países onde é possível obterem-se frutas frescas em grande parte do ano, se compenetrem da bênção que têm nessas frutas. Quanto maior for o uso que fizermos de frutas frescas, tais como são apanhadas da árvore, maior será a bênção”. TS3, 134

“Convir-nos-ia cozinhar menos e comer mais frutas em estado natural. Verduras e frutas agradavelmente preparadas em sua estação serão benéficas, uma vez que sejam da melhor qualidade, não mostrando o mínimo sinal de deterioração, mas sendo sãs e não afetadas pela doença ou apodrecimento. Morrem mais pessoas por comerem frutas e verduras deterioradas que fermentam no estômago e produzem sangue envenenado, do que fazemos ideia. Carta 12, 1887.

Uma provisão simples, mas liberal de fruta é o melhor alimento que se possa colocar diante dos que se estão preparando para a obra de Deus. Carta 103, 1896.

Frutas e cereais, alimento para os que se estão preparando para a trasladação”. CRA, 309

O Fracasso de Israel

06- Voltar ao primeiro regime, pode ser considerado à reeducação alimentar? Gn 1:29

“O regime indicado ao homem no princípio, não compreendia alimento animal. Não foi senão depois do dilúvio, quando tudo quanto era verde na Terra havia sido destruído, que o homem recebeu permissão para comer carne.

[...] Tirou os israelitas do Egito, e empreendeu educá-los, a fim de serem um povo para Sua possessão própria. Desejava, por intermédio deles, abençoar e ensinar o mundo inteiro. Proveu-lhes o alimento mais adaptado ao Seu desígnio; não carne, mas o maná, ‘o pão do Céu’. Foi unicamente devido a seu descontentamento e murmuração em torno das panelas de carne do Egito, que lhes foi concedido alimento cárneo, e isto apenas por pouco tempo. Seu uso trouxe doença e morte a milhares. Todavia a restrição de um regime sem carne não foi nunca aceita de coração. Continuou a ser causa de descontentamento e murmuração, franca ou secreta, e não ficou permanente. Quando se estabeleceram em Canaã, foi permitido aos israelitas o uso de alimento animal, mas com restrições cuidadosas, que tendiam a minorar o mal. O uso da carne de porco era proibido, bem como de outros animais, aves e peixes cuja carne foi declarada imunda”. CBV, 311, 312

07- Como se deu a reeducação alimentar do povo no deserto? Êx 16:35

“Quando Deus tirou os filhos de Israel do Egito, era Seu desígnio estabelecê-los na terra de Canaã, povo puro, contente e são. Vejamos os meios pelos quais Ele efetuará isto. Submeteu-os a um curso de disciplina, que, caso houvesse sido seguido de boa vontade, haveria resultado em bem, tanto para eles próprios, como para sua posteridade. Ele tirou deles em grande medida o alimento cárneo. Havia-lhes concedido carne em resposta a seus clamores, justo antes de chegarem ao Sinai, mas isso foi apenas por um dia. Deus poderia haver provido carne tão facilmente como o maná, mas foi feita ao povo uma restrição para seu bem. Era Seu desígnio prover-lhes alimento mais apropriado a suas necessidades do que o regime excitante a que muitos deles se haviam acostumado no Egito. [...] Eles, porém, eram contrários a se submeterem às reivindicações de Deus, e falharam em atingir a norma por Ele estabelecida, e em receber as bênçãos que poderiam haver possuído. Murmuraram por causa das restrições do Senhor, e cobiçaram as panelas de carne do Egito. Deus concedeu-lhes a carne, mas esta se demonstrou uma maldição para eles”. CRA, 378

Figura para Nós

08- Como se repete a mesma obstinação em nossos dias? I Co 10:6,11

Texto Auxiliar

“Como o antigo Israel, eles não deram atenção à luz, e não podiam ver mais necessidade de restringir o apetite do que o fez aquele povo. Os filhos de Israel queriam carne, e disseram, como dizem muitos hoje em dia: Sem carne, morreremos. Deus deu carne ao rebelde Israel, mas com ela estava Sua maldição. Milhares deles morreram enquanto a carne que haviam desejado estava entre seus dentes.

Temos o exemplo do antigo Israel, e a advertência de não fazermos como eles fizeram. Sua história de incredulidade e rebelião está registrada como especial advertência para que não sigamos o exemplo deles em murmurar das reivindicações de Deus. Como podemos prosseguir em nossa direção assim indiferentemente, escolhendo a própria orientação, seguindo a luz de nossos próprios olhos, e afastando-nos mais e mais de Deus, como os hebreus outrora?

Deus quer que aprendamos a humildade e a obediência ao lermos a história do antigo Israel, que era Seu povo escolhido, peculiar, mas que trouxe sobre si destruição por seguirem os próprios caminhos”. T3, 171, 172

09- Para sermos transladados, é necessário um preparo? O que a alimentação errada implica neste preparo? Am 4:12 _____

Texto Auxiliar

“Tem-me sido repetidamente mostrado que Deus está procurando levarnos de volta, passo a passo, a Seu desígnio original — que o homem subsista com os produtos naturais da terra”. CSA, 450

“Verduras, frutas e cereais, devem constituir nosso regime. Nem um grama de carne deve entrar em nosso estômago. O comer carne não é natural. Devemos voltar ao desígnio original de Deus ao criar o homem”. Manuscrito 115, 1903

“Não é tempo de que todos visem dispensar a carne na alimentação? Como podem aqueles que estão buscando tornar-se puros, refinados e santos a fim de poderem fruir a companhia dos anjos celestes, continuar a usar como alimento qualquer coisa que exerça tão nocivo efeito na alma e no corpo? Como podem eles tirar a vida às criaturas de Deus a fim de consumirem a carne como uma iguaria? Volvam eles antes à saudável e deliciosa comida dada ao homem no princípio, e a praticarem eles próprios e ensinarem a seus filhos, a misericórdia para com as mudas criaturas que Deus fez e colocou sob nosso domínio”. CBV, 317

Esforço

10- Concerto com sacrifício? Que recompensa terão estes que fazem concerto com sacrifícios? Comente Sl 50:5 _____

Texto Auxiliar

“A principal finalidade do homem não é satisfazer ao apetite. Há necessidades físicas a serem supridas; mas por isto é preciso que o homem seja dominado pelo apetite? Há de o povo que está buscando tornar-se santo, puro, refinado para que possa ser introduzido na sociedade dos anjos celestes, continuar a tirar a vida das criaturas de Deus, e fruir sua carne como uma iguaria? Segundo o Senhor me mostrou, esta ordem de coisas há de mudar-se, e o povo de Deus exercerá temperança em tudo”. CSA, 116

“Os que têm sido instruídos com relação aos efeitos prejudiciais do uso da alimentação cárnea, do chá e do café, bem como de comidas muito requintadas e insalubres, e que estão resolvidos a fazer com Deus um concerto com sacrifício, não hão de continuar a satisfazer o seu apetite com alimentos que sabem ser prejudiciais à saúde”. TS3, 354

“[...] Há quantidade de outras coisas que nós podemos nos alimentar, as quais são benéficas e boas”. Manuscrito 71, 1908

Declaração Arriscada

“Não alegueis, eu vos rogo, que o comer carne deve ser correto, porque este ou aquele, que é escravo do apetite, disse que não pode viver no Retiro de Saúde sem carne. Manter-se de carne de animais mortos é uma maneira vulgar de viver, e como um povo, devemos estar operando uma mudança, uma reforma, ensinando ao povo que há preparações de alimentos que lhes darão mais forças, e lhes conservarão mais a saúde do que a carne”. CRA, 409

Refleta sobre a expressão: “sede santos em toda a vossa maneira de viver”. I Pe 1:15, 16

“Em toda a nossa obra precisamos obedecer às leis que Deus deu, para que as energias físicas e espirituais possam operar em harmonia. Homens poderão ter uma forma de piedade, podem até pregar o evangelho, e ainda não estar purificados e santificados. Pastores devem ser estritamente temperantes no comer e beber, para que não façam tortuosas veredas para seus pés, fazendo com que os coxos — os fracos na fé — se desviem do caminho”. CRA, 382

Diálogo em Classe

Reeducação alimentar, implica somente em tirar a carne do cardápio? Comente.

**Verso
Áureo:**

“Sobre tudo o que se deve guardar, guarda o teu coração, porque dele procedem as fontes da vida”. Pv 4:23

Objetivo do Tema

Instruir, educar e disciplinar a mente.

Leitura Complementar

“Não importa quem sois [...] o Senhor vos abençoou com faculdades intelectuais suscetíveis de muito melhoramento. Cultivai vossos talentos, com perseverante fervor. Educai e disciplinaí a mente mediante o estudo, a observação e a reflexão. Não podeis alcançar a mente de Deus a menos que ponhais em uso todos os poderes. As faculdades mentais se fortalecerão e desenvolverão se vos puserdes a trabalhar no temor de Deus, com humildade e com fervorosa oração. Um propósito resolutivo operará milagres”. MCP1,4

“Entre a mente e o corpo há um relacionamento admirável e misterioso. Reagem um sobre o outro. Manter o corpo em estado sadio, a fim de que desenvolva a força, para que cada uma das partes da máquina viva possa agir harmoniosamente, deve ser o primeiro estudo de nossa vida. Negligenciar o corpo é negligenciar a mente”. MCP2, 373

Influência do Regozijo

01- Quais ensinamentos temos em Mateus 5:14-16? _____

Texto Auxiliar

“O povo de Deus tem muitas lições a aprender. Terão perfeita paz se mantiverem a mente firme Naquele que é demasiado sábio para errar, e bom demais para lhes fazer dano. Devem eles apanhar o reflexo do sorriso divino, e fazê-lo incidir sobre outros. Devem ponderar quanta luz divina podem levar para a vida dos que os cercam. Devem conservar-se perto de Cristo, tão perto que se assentem junto Dele, como filhinhos Seus, em doce e sagrada união. Não devem jamais esquecer-se de que, recebendo o afeto e o amor de Deus, estão sob a mais solene obrigação de comunicá-lo aos outros. Deste modo poderão exercer uma influência regozijante, que será uma bênção a todos os que estiverem ao seu alcance, iluminando-lhes a vereda”. MS,45

Leitura Bíblica em Classe

Ef 4:17-24; Fl 4:1-8

Vigor Mental

02- Qual obra nos é apresentada nestes versos? I Co 3:16, 17; Cl 3:23, 24; Fl 2:13-16 _____

Texto Auxiliar

“Devemos procurar preservar o pleno vigor de todas as nossas faculdades, para a realização da obra que está diante de nós. Tudo que abate o vigor físico, enfraquece o vigor mental. Daí, toda a prática desfavorável à saúde do corpo deve ser resolutamente evitada. Diz o grande apóstolo: ‘Esmurro o meu corpo, e o reduzo à servidão, para que, tendo pregado a outros, não venha eu mesmo a ser desqualificado’. Não podemos manter a consagração a Deus e ao mesmo tempo prejudicar a saúde pela deliberada condescendência com um hábito errado. A abnegação é uma das condições, não só de admissão ao serviço de Cristo, mas também de nele continuar. Quantas vezes o amor de alguma condescendência perniciosa é mais forte do que o desejo de ter mente sã em corpo são! Preciosas horas de graça são gastas, recursos concedidos por Deus são esbanjados, para agradar aos olhos ou satisfazer o apetite! O hábito mantém a milhares em cativeiro ao terreno e sensual. Muitos são cativos voluntários; não desejam melhor sorte”. MCP2, 380

03- O que as citações abaixo nos ensinam sobre domínio próprio? I Ts 4:4, 5; Rm 8:8, 9 _____

Texto Auxiliar

“Pelo apetite, Satanás controla a mente e o ser todo. Milhares que poderiam ter vivido, passaram para o túmulo como destroços físicos, mentais e morais, porque sacrificaram todas as suas faculdades à condescendência com o apetite.

[...] Obedecei aos princípios da reforma de saúde e educai outros a fazerem o mesmo. A saúde da mente é em grande parte dependente da saúde do corpo, e a saúde do corpo é dependente da maneira em que é tratada a máquina viva.

Comei unicamente o alimento que mantenha o estômago na mais saudável condição. Precisa aprender mais cabalmente a filosofia do cuidado de si mesmo quanto à questão do regime alimentar. Disponde vosso trabalho de modo que possais ter vossas refeições a horas certas. Tendes de exercer cuidado especial nesta questão”. MCP2, 387, 388

Diálogo em Classe

Temos cooperado com Deus para manter a máquina viva?

A Mente Controla o Corpo

04- Por que a Bíblia exige estrita obediência? Pv 4:23; Sl 119:11; 139:14-15 _____

Texto Auxiliar

“A mente rege o homem todo. Todas as nossas ações, quer sejam boas ou más, originam-se na mente. É a mente que adora a Deus e nos põe em contato com os seres celestiais.

[...] Todos os órgãos físicos são servos da mente, e os nervos os mensageiros que transmitem suas ordens a cada parte do corpo, dirigindo os movimentos do mecanismo vivo.

[...] A operação harmoniosa de todas as partes - cérebro, ossos e músculos - é necessária para o completo e salutar desenvolvimento de todo o organismo.

A energia elétrica do cérebro, suscitada pela atividade mental, vivifica o organismo todo, e assim é de inestimável auxílio na resistência à doença.

Poucos, apenas, reconhecem o poder que a mente tem sobre o corpo.

Grande parte das doenças que afligem a humanidade, tem sua origem na mente, e só podem ser curadas pela restauração da mente à saúde. Há muitíssimos mais do que imaginamos que se acham enfermos mentalmente. Doenças da alma fazem muitos dispépticos, pois a enfermidade mental tem uma influência paralisante sobre os órgãos digestivos”. MCP2, 396, 397

05- Confiar no Senhor é remédio? Sim, confira em Pv 3:5-10. _____

Texto Auxiliar

“A consciência de estar procedendo bem é o melhor remédio para corpos e mentes enfermos. A bênção especial de Deus repousando sobre o recebedor, é saúde e força. A pessoa cuja mente esteja calma e satisfeita em Deus, está no caminho para a saúde. Ter consciência de que os olhos do Senhor estão sobre nós e Seus ouvidos abertos a nossas orações é de fato uma satisfação. Saber que temos um amigo que nunca falha, ao qual podemos confiar todos os segredos da alma é um privilégio que jamais as palavras podem expressar.

A fim de que tenhamos saúde perfeita nosso coração deve estar cheio de esperança, amor e alegria.

Muitos sofrem doenças da alma, muito mais do que doenças do corpo, e só encontram alívio quando vão ter com Cristo, a fonte da vida. Cessarão então as queixas de cansaço, solidão e descontentamento. Alegrias satisfatórias dão vigor à mente, e saúde e energia vital ao corpo”. MCP2, 403

Diálogo em Classe

Como está sua confiança em Deus?

Frutos da Vida Espiritual

06- Medite sobre o fruto do Espírito. Gl 5:22, 23 _____

Texto Auxiliar

“A vida espiritual empresta a seu possuidor aquilo que todo o mundo busca, mas que nunca poderá ser obtido sem inteira entrega a Deus.

Todo o conhecimento e desenvolvimento real têm sua fonte no conhecimento de Deus. Para onde quer que nos volvamos, seja para o mundo físico, intelectual ou espiritual; no que quer que contemplemos, fora a mancha do pecado, revela-se este conhecimento. Qualquer que seja o ramo de conhecimentos a que procedamos com o sincero propósito de chegar à verdade, somos postos em contato com a Inteligência invisível e poderosa que atua em tudo e através de tudo. A mente humana é colocada em comunhão com a mente divina, o finito com o infinito. O efeito de tal comunhão sobre o corpo, o espírito e a alma estão além de toda a estimativa.

Deus é o grande zelador do organismo humano. Ao cuidarmos de nosso corpo devemos cooperar com Ele. O amor de Deus é necessário à vida e à saúde”. MCP2, 404

07- Qual o desejo de Deus para o ser criado a Sua imagem e semelhança? III Jo 1:2 _____

Texto Auxiliar

“Deus deseja ser reconhecido como o Autor de nosso ser. A vida que Ele nos deu não é motivo de brincadeira. O descuido dos hábitos do corpo revela descuido do caráter moral. A saúde do corpo deve ser considerada como essencial ao progresso no crescer na graça, e num temperamento uniforme.

As boas ações são bênçãos duplas, beneficiando tanto o que pratica como o que é objeto da bondade. A consciência de proceder bem é um dos melhores medicamentos para corpos e mentes enfermos. Quando a mente está livre e satisfeita por um sentimento de dever cumprido e o prazer de proporcionar felicidade a outros, a animadora influência traz vida nova a todo o ser.

Os que andam no caminho da sabedoria e santidade observam que ‘a piedade para tudo é proveitosa, tendo a promessa da vida presente e da que há de vir’. I Tm 4:8”. MCP2, 405

Diálogo em Classe

“Pelo olhar somos transformados [...]”. Você concorda?

O Corpo Como Meio das Ações

08- Meditar nas obras de Deus, aumenta nossa confiança em Cristo.

Comente. Js 1:8; Sl 1, 2

Texto Auxiliar

“Devemos meditar sobre as Escrituras, pensar sóbria e candidamente nas coisas que pertencem a nossa salvação eterna. A infinita misericórdia e amor de Jesus, o sacrifício feito em nosso favor, pedem a mais séria e solene reflexão.

Devemos demorar o pensamento no caráter de nosso amado Redentor e Intercessor. Devemos procurar compreender o significado do plano da salvação. Devemos meditar na missão Daquele que veio para salvar seu povo de seus pecados. Pela constante contemplação de temas celestiais nossa fé e amor se fortalecerão.

Tudo quanto prejudica a saúde, não somente diminui o vigor físico, como tende a enfraquecer as faculdades mentais e morais.

Desde que o espírito e a alma encontram expressão mediante o corpo, tanto o vigor mental como o espiritual dependem em grande parte da força e atividade física. O que quer que promova a saúde física, promoverá o desenvolvimento de um espírito robusto e um caráter bem equilibrado”. MCP2, 406

09- Reflita e comente sobre Dt 6:5.

Texto Auxiliar

“O Senhor deseja que nossa mente seja clara e aguda, capaz de ver em Sua Palavra e serviço pontos importantes, cumprindo Sua vontade, confiando em Sua graça, trazendo para Sua causa uma consciência clara e espírito agradecido. Esta espécie de alegria promove a circulação do sangue. Energia vital é pelo cérebro transmitida à mente; por isso o cérebro não deve ser nunca obscurecido pelo uso de narcóticos ou fortalecido tomando estimulantes.

Cérebro, ossos, músculos devem ser postos em ação harmoniosa, a fim de que todos atuem como máquinas bem reguladas, cada uma das partes agindo em harmonia com as outras, sem que nenhuma delas seja sobrecarregada”. Carta 100, 1898

Diálogo em Classe

***“O espírito do homem susterá a sua enfermidade, mas ao espírito abatido, quem o suportará?”
Pv 18:14. Comente.***

O Cristianismo e a Mente

10- Que ensinamentos temos em Jr 48:10; At 9:15; Jo 15:16; Mt 28:19?

Texto Auxiliar

“Há uma ciência do cristianismo a ser dominada — ciência tão mais profunda, ampla e elevada que qualquer outra ciência, quanto o céu está mais alto do que a Terra. A mente deve ser disciplinada, educada, exercitada; pois os homens devem fazer serviço para Deus por maneiras que não se acham em harmonia com sua inata inclinação. Muitas vezes devem o preparo e a educação de toda uma existência ser rejeitados, a fim de que a pessoa se torne discípulo na escola de Cristo. O coração deve ser educado a firmar-se em Deus. Velhos e novos precisam formar hábitos de pensamento que os habilitem a resistir à tentação. Cumpre-lhes aprender a olhar para o alto. Os princípios da Palavra de Deus — princípios tão elevados como o Céu e que abrangem a eternidade — devem ser compreendidos em sua relação para com a vida diária. Todo ato, toda palavra, todo pensamento, deve estar em harmonia com esses princípios”. CP, 20

Leitura Complementar

Disciplinar cada faculdade da mente e do corpo

“Deus deu a todo ser humano um cérebro. Deseja que seja usado para glória Sua. Por meio dele é o homem habilitado a cooperar com Deus em esforços para salvar semelhantes mortais prestes a morrer. Não possuímos demasiado poder cerebral ou faculdades de raciocínio. Cumpre-nos educar e exercitar toda faculdade da mente e do corpo — o mecanismo humano que Cristo adquiriu — de maneira a podermos pô-lo no melhor uso possível.

Devemos fazer tudo quanto pudermos para fortalecer essas faculdades, pois Deus Se agrada de que nos tornemos mais e mais eficientes colaboradores Seus”. ME1, 100

Diálogo em Classe

Estamos nos esforçando para fazermos a Obra do Senhor?

**Verso
Áureo:**

“Ela lhe dará mato e espinhos, e você terá de comer ervas do campo. [...]”. Gn 3:18, 19-NTLH

Objetivo do Tema

Tentar esclarecer através dos textos bíblicos, a partir do Éden, que os humanos foram criados vegetarianos, e que ainda devemos e podemos viver sem destruir as criaturas inocentes.

Leitura Complementar

“A saúde é uma inestimável bênção, e bênção mais intimamente relacionada com a consciência e a religião do que muitos o entendem. Ela muito tem que ver com a capacidade da pessoa para o serviço, e deve ser tão religiosamente conservada como o caráter; pois quanto mais perfeita é a saúde, mais perfeitos serão nossos esforços no desenvolvimento da causa de Deus e bênção da humanidade.

Em 10 de Dezembro de 1871, foi-me mostrado novamente que a reforma de saúde é um ramo da grande obra que deve preparar um povo para a vinda do Senhor. Ela se acha tão ligada à terceira mensagem angélica, como as mãos o estão ao corpo”. CI, 218

No princípio

01- Que ordem de Deus o homem recebeu sobre os outros seres criados no princípio? Gn 1:28 _____

Texto Auxiliar

O homem foi constituído o chefe de todos os seres criados, Deus lhe confiou este encargo a fim de ajudar na administração. Tendo nomeado os animais, recebeu um lindo jardim para cuidar. Os animais só tiveram medo do homem, quando este passou a tirar suas vidas (Gn 9:2).

Mas, no reino vindouro, irão desfrutar da harmonia perdida (Isaías 11.6, 8).

“Ele foi posto, como representante de Deus, sobre as ordens inferiores de seres. Estes não podem compreender ou reconhecer a soberania de Deus, todavia foram feitos com capacidade de amar e servir ao homem. Diz o salmista: ‘Fazes com que ele tenha domínio sobre as obras das Tuas mãos; tudo puseste debaixo de seus pés: [...] os animais do campo, as aves dos céus, [...] e tudo o que passa pelas veredas dos mares’. Sl 8:6-8”. PP, 18

Leitura Bíblica em Classe

I Co 10:31; 10:29, 30; Lc 22:27

O Primeiro Alimento

02- Que alimentos foram dados aos seres humanos e animais? Gn 1:29-30

Texto Auxiliar

“O regime indicado ao homem no princípio, não compreendia alimento animal”. CBV, 311

“A fim de saber quais são os melhores alimentos, cumpre-nos estudar o plano original de Deus para o regime do homem. Aquele que criou o homem e lhe compreende as necessidades, designou a Adão o que devia comer: ‘Eis que vos tenho dado toda erva que dá semente [...] e toda árvore em que há fruto de árvore que dá semente; ser-vos-ão para mantimento’. Gn 1:29. Ao deixar o Éden para ganhar a subsistência lavrando a terra sob a maldição do pecado, o homem recebeu também permissão para comer a ‘erva do campo’. Gn 3:18”. CBV, 123

“Os males morais do regime cárneo não são menos assinalados do que os físicos. A comida de carne é prejudicial à saúde, e seja o que for que afete ao corpo, tem seu efeito correspondente na mente e na alma. Pensai na crueldade que o regime cárneo envolve para com os animais, e seus efeitos sobre os que a infligem e nos que a observam. Como isso destrói a ternura com que devemos considerar as criaturas de Deus!”. CRA, 253

03- Por que foi permitido Noé comer carne? Gn 9:3

Texto Auxiliar

“Não foi senão depois do dilúvio, quando tudo quanto era verde na terra havia sido destruído, que o homem recebeu permissão para comer carne”. CBV, 311

“Ao olhar Noé para as poderosas feras rapinantes que saíram com ele da arca, temeu que sua família, contando apenas oito pessoas, fosse destruída por elas. Mas o Senhor enviou um anjo a Seu servo com a mensagem asseguradora: ‘E será o vosso temor e o vosso pavor sobre todo o animal da Terra, e sobre toda a ave dos céus; tudo o que se move sobre a Terra, e todos os peixes do mar, na vossa mão são entregues. Tudo quanto se move, que é vivente, será para vosso mantimento; tudo vos tenho dado como a erva verde’. Gên. 9:2 e 3. Antes deste tempo Deus não havia dado ao homem permissão para comer alimentos animais; era Seu desígnio que a espécie humana se mantivesse inteiramente com as produções da terra; mas agora que toda a erva verde tinha sido destruída, permitiu-lhes comer a carne dos animais limpos que haviam sido preservados na arca”. PP, 107

Diálogo em Classe

A dentição humana é semelhante a dos animais herbívoros (animais que comem ervas). Você sabia disso?

O Maná

04- Quando o povo saiu do Egito, o que Deus deu como alimento? Nm 16:4; Sl 78:24-25 _____

Deus dirigiu Seu povo sabiamente, conduzido-o de maneira a fazer surgir o melhor de cada um, e de tudo o que os rodeava. Com a alimentação não foi diferente, pois era plano de Deus que Israel fosse um povo vigoroso, não apenas no espírito, mas também mental e fisicamente.

“Uma das mais vigorosas tentações que o homem tem de enfrentar é quanto ao apetite. Existe entre a mente e o corpo misteriosa e admirável relação. Um reage sobre o outro. Conservar o corpo em condição saudável a fim de desenvolver-lhe a resistência, para que cada parte do organismo funcione harmoniosamente, eis o que deve constituir o primeiro estudo em nossa vida. Negligenciar o corpo é negligenciar a mente. Não pode ser para glória de Deus terem Seus filhos corpo enfermo ou mente atrofiada. Condescender com o paladar à custa da saúde é ímpio abuso dos sentidos. Os que cometem qualquer espécie de intemperança, seja no comer ou no beber, desperdiçam as energias físicas e enfraquecem a força moral. Esses experimentarão a retribuição que acompanha a transgressão da lei física”. TS1, 485, 486

05- Influenciado pelo populacho, o povo desejou comer outro alimento. O que eles cobiçaram e quantos morreram? Nm 11:4; I Co 10:6-8 _____

Texto Auxiliar

“Escolhendo a comida do homem, no Éden, mostrou o Senhor qual era o melhor regime; na escolha feita para Israel, ensinou Ele a mesma lição. Tirou os israelitas do Egito, e empreendeu educá-los, a fim de serem um povo para Sua possessão própria. Desejava, por intermédio deles, abençoar e ensinar o mundo inteiro. Proveu-lhes o alimento mais adaptado ao Seu desígnio; não carne, mas o maná, ‘o pão do Céu’. Jo 6:31. Foi unicamente devido a seu descontentamento e murmuração em torno das panelas de carne do Egito que lhes foi concedido alimento cárneo, e isso apenas por pouco tempo. Seu uso trouxe doença e morte a milhares. Apesar disso, um regime sem carne não foi nunca aceito de coração. Continuou a ser causa de descontentamento e murmuração, franca ou secreta, e não ficou permanente”. CI, 232

Diálogo em Classe

Já pensou por que Deus não mandava codornizes todos os dias ao povo?

Conscientização

06- Em qual prato de comida há amor? Pv 15:17; 17:1 _____

Texto Auxiliar

“Os que se alimentam de carne não estão senão comendo cereais e verduras em segunda mão; pois o animal recebe destas coisas a nutrição que dá o crescimento. A vida que se achava no cereal e na verdura passa ao que os ingere. Nós a recebemos comendo a carne do animal. Quão melhor não é obtê-la diretamente, comendo aquilo que Deus proveu para nosso uso!”. CRA, 268

“A inteligência apresentada por muitos mudos animais chega tão perto da inteligência humana que é um mistério. Os animais veem e ouvem, amam, temem e sofrem. Eles se servem de seus órgãos muito mais fielmente do que muitos seres humanos dos seus. Manifestam simpatia e ternura para com seus companheiros de sofrimento. Muitos animais mostram pelos que deles cuidam uma afeição muito superior à que é manifestada por alguns membros da raça humana. Criam para com o homem apegos que se não rompem senão à custa de grandes sofrimentos de sua parte. Que homem, dotado de um coração humano, havendo já cuidado de animais domésticos, poderia fitá-los nos olhos tão cheios de confiança e afeição, e entregá-los volun-

tariamente à faca do açougueiro? Como lhes poderia devorar a carne como um delicioso bocado?”. CBV, 133

07- Por que muitos sentem a sensação de fraqueza ao deixar a carne? _____

“Quando se deixa o uso da carne, há muitas vezes uma sensação de fraqueza, uma falta de vigor. Muitos alegam isso como prova de que a carne é essencial; mas é devido a ser o alimento desta espécie estimulante, a deixar o sangue febril e os nervos estimulados, que assim se lhes sente a falta. Alguns acham tão difícil deixar de comer carne como é ao bêbado o abandonar a bebida; mas se sentirão muito melhor com a mudança”. CBV, 316.

É chamado de mal da abstinência, ao deixar um vício e sentir vontade de fazê-lo novamente.

Diálogo em Classe

O que pode substituir a proteína da carne? Cereais como aveia, quinoa, milho, amaranto, arroz, centeio, trigo, etc. Aliados com leguminosas: feijões, soja, grão-de-bico, ervilhas, lentilhas, substituem a carne eficientemente. Acrescente as oleaginosas: nozes, sementes, castanhas (do Pará, de caju), avelã, pistache, amêndoas, amendoim, macadâmia, complementam uma dieta saudável.

Isso Foi Feito Para Comer!!!

08- Isso foi feito para comer!!! Que mensagem das Escrituras adverte quem diz esse ditado popular, sem saber o que está escrito? Is 22:13, 14

Texto Auxiliar

“Entre os que estão aguardando a vinda do Senhor, o comer carne será afinal abandonado; a carne deixará de fazer parte de sua alimentação. Devemos ter sempre isto em vista, e esforçar-nos por trabalhar firmemente nessa direção”. CRA, 380, 381.

Leitura Complementar

“As faculdades intelectuais, morais e físicas são prejudicadas pelo uso habitual de alimentos cárneos. Seu uso desarranja o organismo, obscurece o intelecto e embota as sensibilidades morais. Dizemos-lhes, prezados irmão e irmã: o caminho mais seguro para vocês, é deixar de lado a carne”. TI2, 64

Diálogo em Classe

Você sabia que os urubus, porcos, peixes de couro, são os faxineiros da terra? Por isso quem tem doenças, dores, inflamações pioram o caso si comer esses animais devido as toxinas contidas neles.

09- Se tudo foi purificado ou se pode comer de tudo. Por que na vinda do Senhor vão ser consumidos quem come porco, ratos e outras comidas impuras? Is 66:15-17 _____

Texto Auxiliar

“Pululam parasitas nos tecidos do porco. Deste disse Deus: ‘Imundo vos será; não comereis da carne destes e não tocareis no seu cadáver’. Deuteronômio 14:8. Essa ordem foi dada porque a carne do porco é imprópria para alimentação. Os porcos são limpadores públicos, e é esse o único emprego que lhes foi destinado. Nunca, sob nenhuma circunstância, devia sua carne ser ingerida por criaturas humanas. É impossível que a carne de qualquer criatura viva seja saudável, quando a imundícia é o seu elemento natural, e quando se alimenta de tudo quanto é detestável”. CBV, 132

Diálogo em Classe

LEMBRETE IMPORTANTE: PARA TER BOA SAÚDE, É IMPORTANTE QUE OS VEGETARIANOS COMAM PELO MENOS 50% DOS ALIMENTOS CRUS.

Finalmente

10- Haverá carnívoros no reino vindouro? Is 11:7; 65:25 _____

Comente. _____

Texto Auxiliar

“Não é tempo de que todos visem dispensar a carne na alimentação? Como podem aqueles que estão buscando tornar-se puros, refinados e santos a fim de poderem fruir a companhia dos anjos celestes, continuar a usar como alimento qualquer coisa que exerça tão nocivo efeito na alma e no corpo? Como podem eles tirar a vida às criaturas de Deus, a fim de consumirem a carne como uma iguaria?”. CBV, 317

Leitura Complementar

Só existe morte por causa do pecado (Rm 5:12). Mas ela será destruída (I Co 15:26), no novo reino, a mesma não existirá (Ap 21:4).

Diálogo em Classe

Faça sua escolha! Quem nos criou sabe o que melhor nos convém.

“Ou não sabeis que o vosso corpo é o templo do Espírito Santo, que habita em vós, proveniente de Deus, e que não sois de vós mesmos? Porque fostes comprados por bom preço;

glorificai, pois, a Deus no vosso corpo e no vosso espírito, os quais pertencem a Deus”. I Coríntios 6:19, 20

Não somos de nós mesmos. Fomos comprados por alto preço, os próprios sofrimentos e morte do Filho de Deus. Caso pudéssemos compreender isto, e o avaliássemos plenamente, experimentaríamos uma grande responsabilidade a repousar sobre nós quanto a manter-nos no melhor estado de saúde, a fim de prestar a Deus um serviço perfeito. Quando, porém, seguimos qualquer conduta que nos gasta a vitalidade, diminui a força ou obscurece o intelecto, pecamos contra Deus. Ao seguirmos tal conduta não O glorificamos no corpo e no espírito, que Lhe pertencem, mas estamos cometendo grande erro aos Seus olhos”. CSa, 43

Por que ser vegetariano?

1° É a alimentação humana; Gn 1:29

2° Tem vida longa; Gn 5:27

3° A denteição humana é de animais herbívoros;

4° Os intestinos dos humanos são de animais herbívoros;

5° “É tempo de deixar a alimentação carne”. CBV, 226;

6° No reino vindouro, não haverá carne no cardápio;

“Amado, desejo que te vá bem em todas as coisas, e que tenhas saúde, assim como bem vai a tua alma”. III Jo 1:2

**Verso
Áureo:**

“Vinde a mim, todos os que estais cansados e oprimidos, e eu vos aliviarei”. Mt 11:28

Objetivo do Tema

Nos levar a refletir na necessidade do descanso físico, olhando para os planos de Deus baseados nos sábados bíblicos, de forma que este descanso traga paz à nossa alma. Seremos atingidos de maneira positiva e visível aos que nos rodeiam, fazendo-os desejar essa mesma restauração pelo descanso divino.

Leitura Complementar**Sede de Deus**

Vivemos dias acelerados, as pessoas correm sem parar, compromissos e mais compromissos, comidas rápidas, compras rápidas, etc. E assim, saúde e qualidade de vida são limitadas visivelmente.

Porém, dentro de cada alma encontra-se o clamor, como assim admitiu Davi: “Como a corça anseia por águas correntes, a minha alma anseia por ti, ó Deus”. Sl 42:1

Se não bastasse o cansaço físico, as almas estão cansadas, sobrecarregadas de pecados que somente Cristo pode aliviar, Mt 11:28-30.

Leitura em Classe

Sl 116:7, 73:26; Fl 4:6

Descanso em Cristo

01 – O que Deus promete dar aos cansados e oprimidos que recorrem a Ele? Mt 11:28; Is 40:29 _____

Texto Auxiliar

“Sejam quais forem vossas ansiedades e provações, expõe o caso perante o Senhor. Vosso espírito será fortalecido para a resistência. O caminho se abrirá para vos libertardes de todo embaraço e dificuldade. Quanto mais fraco e impotente vos reconhecerdes, tanto mais forte vos tornareis em Sua força. Quanto mais pesados os vossos fardos, tanto mais abençoado o descanso em os lançar sobre vosso Ajudador.

As circunstâncias podem separar amigos; as ondas desassossegadas do vasto mar podem rolar entre nós e eles. Mas nenhuma circunstância, distância alguma 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 remidos. É nosso privilégio descansar em Seu amor; dizer: ‘Nele confiarei; pois deu a Sua vida por mim.’” CBV, 72

Sono Restaurador

02- Qual o impacto na saúde quando não dormimos no horário certo? SI 3:5

Texto Auxiliar

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

Que tal hoje, depois do pôr do sol, você começar com o descanso, para que, quando acordar pela manhã, acorde com muito vigor para poder fazer todas as obras que cabem para cada um de nós como filhos de Deus? O desafio está lançado, durma o mais cedo possível. Lembre-se de que a noite começa com o pôr do sol.

Seis Benefícios de Dormir Bem

1. Reduz o estresse

Durante o sono, o corpo diminui a produção de cortisol e adrenalina, ajudando a diminuir o estresse. Isso ocorre, devido à diminuição dos níveis dos hormônios relacionados com o estresse e com o controle do apetite,

principalmente o hormônio leptina. Uma boa noite de sono, aumentar os níveis de leptina, diminuindo o apetite e a ingestão de calorias.

2. Melhora o humor

Ter uma boa noite de sono é ter maior disposição, mais energia e melhor humor durante o dia, justamente pelo fato dos níveis dos hormônios relacionados com o estresse estarem em menor quantidade no sangue. Por outro lado, quando não se tem uma boa noite de sono, é comum que a pessoa tenha menos disposição no dia seguinte, além de ter alterações no humor e ter maior probabilidade de ter transtornos de humor a longo prazo, como depressão ou ansiedade, por exemplo.

3. Controla o apetite

O sono ajuda a regular os hormônios que estão relacionados com o controle do apetite, principalmente o hormônio leptina. Assim, quando se tem uma boa noite de sono, é possível aumentar os níveis de leptina, resultando na diminuição do apetite e da ingestão de calorias.

Por outro lado, quando se dorme mal, os níveis de leptina podem ficar desregulados, o que faz com que haja aumento do apetite e maior probabilidade de consumo de alimentos ricos em calorias, gorduras e carboidratos.

4. Ativa a memória

Dormir bem permite que o cérebro

processe melhor as novas experiências e conhecimentos, melhorando a memória.

Durante o sono, o cérebro processa e consolida as memórias do dia, por isso noites mal dormidas podem fazer com que as novas informações não fiquem armazenadas corretamente, prejudicando a memória.

5. Estimula o raciocínio

Dormir mal afeta a cognição, a atenção e a tomada de decisão e, por isso, pessoas que dormem mal têm maior dificuldade em resolver problemas de lógica ou matemática e a cometer erros, como deixar as chaves na geladeira por acidente, por exemplo.

6. Rejuvenesce a pele

Uma boa noite de sono ajuda a rejuvenescer a pele, diminuindo as rugas e linhas de expressão, pois é durante a noite que ocorre a renovação celular. Além disso, durante o sono há maior produção de melatonina, que é um hormônio que também atua como antioxidante, combatendo os radicais livres e prevenindo o envelhecimento da pele. <https://www.tuasaude.com/>

“Deus mostrou-me que a nenhum homem chame comum ou imundo”, At 10:28. Então, o verdadeiro intuito da visão não tinha nada a ver com alimento. Pelo contrário, tinha a ver com pessoas.

O Estresse e o Câncer

03- Qual a relação entre estresse e câncer? Mt 6:27 _____

“É comum pessoas muito estressadas ficarem mais doentes, porque o sistema imunológico, que trabalha junto com o linfático, está enfraquecido.

O estresse, é um mecanismo facilitador para a disseminação das células cancerosas.

O próprio tumor possui vasos linfáticos e eles também sofrem dilatação por conta do estresse. Assim, favorece que a célula cancerosa caia no sistema linfático, percorrendo o organismo e formando uma metástase. Além de também facilitar o crescimento do tumor na própria região de origem”, explica a especialista.

Por isso, o estresse não é considerado um fator de risco para o aparecimento do câncer, não há uma causalidade. Mas sim, um fator que pode causar uma progressão da doença. ***Dicas para os Estressados***

Diálogo em Classe

Quanto tempo devemos dormir por dia? Sl4:8 _____

O Sábado, a Alimentação e a Saúde

04- Qual a Relação entre o Sábado, a Alimentação e a Saúde mental? Êx 16:23,24 _____

Texto Auxiliar

“Não devemos prover para o sábado um suprimento mais abundante ou maior variedade de alimento do que nos outros dias. Ao contrário, o alimento deve ser mais simples, devendo-se comer menos, a fim de que a mente esteja clara e vigorosa, para compreender as coisas espirituais. Comer em excesso anuvia o cérebro. Podem-se ouvir as mais preciosas palavras sem apreciá-las, porque a mente está confusa, devido ao regime impróprio. Comendo em excesso no sábado, muitos têm feito mais do que imaginam, para desonrar a Deus.” TS3, 23, 24

Leitura Complementar

A lei dos Dez Mandamentos, da qual o sábado é uma parte, Deus deu a Seu povo como uma bênção, Dt 6:24. E o Senhor declara acerca de todos quantos “guardarem o sábado, não o profanando: [...] os levarei ao Meu santo monte, e os festejarei na Minha casa de oração”, Is 56:6, 7.

05- Que risco corre os que não descansam no sábado? Hb 4:1-4; Ez 20:20; Ap 9:1-4 _____

Texto Auxiliar

Como seres humanos pecadores e mortais, necessitamos de descanso físico, pois corpo algum suporta trabalho contínuo ou ininterrupto; por isso, Deus criou o sábado, para o homem descansar Nele; e não somente isto, mas também para prepará-lo para o descanso eterno. Em sua perfeição, Deus uniu o útil ao agradável e deu ao homem, além de um feriado semanal, também uma lei eterna, como selo e passaporte para as mansões celestiais, onde o sábado não será mais para descanso, mas sim uma grata lembrança para todo o sempre.

Leitura Complementar

“Assim como o sábado foi o sinal que distinguiu Israel quando saiu do Egito para entrar em Canaã, é também o sinal que deve distinguir o povo de Deus que sai do mundo para entrar no repouso celestial. O sábado é um sinal do relacionamento entre Deus e o Seu povo, sinal de que este honra a lei de Deus. É o que distingue entre os fiéis súditos de Deus e os transgressores”. CI, 266

A Obediência e a Cura

06- O que precisamos fazer para as células serem regeneradas? | Pe 1:23

Pedro enfatiza a importância da Palavra de Deus na regeneração espiritual dos crentes. Ele destaca que a semente corruptível não pode gerar vida eterna, mas a Palavra de Deus é viva e eficaz para transformar vidas.

É na Palavra e nela tão somente que temos a mais sólida base para descansar no sábado.

O amor de Deus se manifesta no Seu poder criador. O sábado, sendo o memorial da criação, oferece a este mundo o poder de reparar, para novamente trazer de volta à origem. Estamos degenerados, mas Deus quer restaurar a Sua imagem em nós. No sábado, Ele derrama Sua bênção e o Seu amor sobre os que com Ele firmam aliança?

“Naquele tempo, estáveis sem Cristo, separados da comunidade de Israel e estranhos às alianças da promessa, não tendo esperança e sem Deus no mundo. Mas, agora, em Cristo Jesus, vós, que antes estáveis longe, fostes aproximados pelo sangue de Cristo”. Ef 2:12, 13; Sl 50:5, 6

Nota: A obrigatoriedade passou a todos, quando em Cristo fomos juntados pela mesma promessa. Ef 2:19

07- Qual é a melhor indicação para evitarmos as doenças? Sl 91:10-11 ____

Texto Auxiliar

“Se ouvires atento a voz do Senhor, teu Deus, e fizeres o que é reto diante de seus olhos, e inclinares os teus ouvidos aos seus mandamentos, e guardares todos os seus estatutos, nenhuma das enfermidades porei sobre ti, que pus sobre o Egito; porque eu sou o Senhor, que te sara”. Êx 15:26

Obedecer aos ensinamentos de Deus é o principal antídoto para neutralizar qualquer tipo de enfermidade, seja física ou espiritual. Todas as doenças são frutos da desobediência; o que comemos, o que falamos, o que pensamos e o que fazemos, direta ou indiretamente, têm produzido dores e sofrimentos. Mas, a Palavra de Deus mostra claramente que, se formos obedientes, estaremos, na pior das hipóteses, retardando as enfermidades que virão por outros motivos inevitáveis, menos pela desobediência.

Diálogo em Classe

Seria correto dizer para um enfermo que seus males são frutos da desobediência?

Milagres e o Sábado

08- Em que dia Jesus fez as maiores curas? Isto diminui o sábado como alguns entendem? _____

Para terminar, mostrarei este diagrama bonitinho, a bênção de Deus e o crescimento das células. O descanso está diretamente ligado com a cura. Então, para descansar, Jesus nos oferece a Sua bênção, Ele diz: “vinde a mim todos os que estais cansados e oprimidos que eu vos aliviarei”. É uma bênção estar com Cristo. Com a bênção de Deus, nós experimentamos a Sua paz, o descanso, isso, ao nível de células, leva ao reparo de todos os genes. Ao reparar os genes, começa a divisão das células para fazer surgir as novas.

Eis aqui, então, o nascimento de novas células, voltando à sua origem, totalmente restaurado, formando novo tecido, proporcionando a cura de todas as doenças. Que beleza, não é? Em um sábado, Deus cura todas as doenças que experimentamos durante 6 dias. Então vos digo: toda doença que você adquire não dura mais que 6 dias. Se você adquire uma doença no domingo, certamente no sábado será curada. Se você adquire uma doença qualquer na sexta-feira, em menos de um dia você receberá a cura; se alinhado você estiver à promessa de Deus, ou seja, caso se mantenha obediente e fiel a todos os Seus mandamentos.

A cura pelo descanso

“O trabalho só pode nos curar se soubermos viver de forma verdadeiramente terapêutica nosso descanso.

O tempo de descanso não pode ser vivido como tempo subsidiário do trabalho, mas antes como tempo constitutivo; tempo em que deveríamos refletir sobre o significado da vida, da existência e do próprio trabalho.

O tempo de descanso produtivo é aquele que a partir da experiência da contemplação e da celebração ressignifica não só nossa vida produtiva, mas nossa existência como um todo, e, por isso, é o tempo para ler coisas que transcendem o profissional, para cultivar relações que estejam além do nosso network, para exercitar habilidades e competências que vão além da competitividade, mas que nos ajudam a amar, a ser melhores enquanto pessoas”.

<https://istoedinheiro.com.br/a-cura-pela-descanso/>

Dante Gallian é doutor em História pela USP, coordenador do Laboratório de Leitura da Escola Paulista de Medicina e autor de Responsabilidade humanística — uma proposta para a agenda ESG (Poligrafia Editora).

Diálogo em Classe

Como você relaciona o descanso semanal com a cura do corpo? Seria esta descoberta um aliado em defesa do quarto mandamento?

É Preciso Confiar

09- “O receio do homem armará laços, mas o que confia no Senhor será posto em alto retiro”, Pv 29:25.

Comente: _____

“No tempo do alto clamor do terceiro anjo, os que, de algum modo, foram cegados pelo inimigo, que não recuperaram completamente das armadilhas de Satanás, estarão em perigo, porque será difícil para eles discernirem a luz do Céu e estarão inclinados a aceitar a mentira. A sua experiência errada influenciará os seus pensamentos, as suas decisões, as suas propostas, os seus conselhos. As evidências que Deus tem dado não serão evidência nenhuma para aqueles que cegaram os seus olhos por escolherem as trevas em vez da luz. Depois de rejeitarem a luz, darão origem a teorias às quais chamarão ‘luz’, mas que o Senhor apelida como ‘labaredas que eles mesmos acenderam’, e por elas dirigirão os seus passos”. *A Mensagem dos Três Anjos*, 104

O sábado é ponto principal, se não conseguimos obedecê-lo hoje, nos dias fáceis, o que faremos quando os “dias forem maus”?

Diálogo em Classe

Como deve ser a confiança dos guardadores do sábado nos dias da perseguição?

10- Confiar em Deus traz paz e alívio nas horas mais difíceis. Esta assertiva é comprovada por muitos especialistas. Como extrair lições disto em relação às almas? Sl 56:3 _____

“Paulo e seus companheiros continuaram viagem para Perge, na Panfília. Seu caminho era penoso; encontraram dificuldades e privações, e estavam cercados de perigos por todos os lados. Nas vilas e cidades por onde passavam, e ao longo das estradas desertas, estavam rodeados de perigos visíveis e invisíveis. Mas Paulo e Barnabé tinham aprendido a confiar no poder libertador de Deus. O coração deles estava cheio de fervente amor pelas almas a perecer. Como fiéis pastores na busca da ovelha perdida, não abrigavam o pensamento de facilidades ou conveniências próprias. Esquecidos de si mesmos, não fraquejavam quando cansados, famintos ou com frio. Eles tinham em vista um único objetivo - a salvação dos que vagueavam distantes do redil”. AA, 92

Diálogo em Classe

Como podemos relacionar a confiança em Deus com a reforma da saúde nos últimos dias? Leia Pv 3:5-8.

1. Ao primeiro sinal do estresse no trabalho - A pessoa deve avaliar o que está lhe prejudicando e mudar de hábitos. Porém, se a doença estiver em estágio avançado, é preciso procurar ajuda. Às vezes, é necessário até um afastamento temporário ou definitivo do emprego. Mas muitas vezes, basta mudar a postura frente à profissão.

2. Mudança no estilo de vida - É preciso adquirir ou reforçar os hábitos saudáveis de vida: boa alimentação, exercícios físicos, descanso, dormir o tempo certo, abandonar os vícios, etc.

3. Aprenda a dizer não - Muita gente fica estressada devido ao acúmulo de trabalho, portanto é essencial saber dizer não, quando sentir que o que lhe está sendo pedido vai além da sua capacidade ou de suas forças físicas e/ou emocionais.

4. Aprender a relaxar - Entre num quarto sossegado, instale-se confortavelmente, feche os olhos e respire de maneira ritmada. Não se distraia durante 10 a 15 minutos. Faça isto duas vezes por dia.

5. Exercite-se regularmente - Tente fazer exercícios pelo menos três vezes por semana. Lembre-se de que o melhor exercício, é a caminhada, pois ela não tem contraindicações. Trinta minutos diários trarão toda uma gama de vantagens.

6. Descanse mais - Descanse o tempo de que necessitar. A melhor maneira de evitar a exaustão é dar a você mesmo o descanso apropriado, para que as suas energias se renovem.

7. Durma bem - O sono é insubstituível. Não utilize suas horas sagradas do descanso da noite com nenhum tipo de atividade. Seu corpo precisa descansar e sua mente também.

8. Trace objetivos dietéticos - Mantenha seu peso normal. Limite as calorias e gorduras que ingere. Use cereais e pão em vez de gordura e açúcar. Diminua a ingestão de açúcar. Use alimentos crus em suas refeições. Lembre-se de tomar um bom desjejum pela manhã. Evite refrigerantes e frituras.

9. Arranje novos interesses além da profissão - Procure um passatempo de que você gosta. Fazer o que se gosta é um poderoso calmante. Cultivar um jardim ou uma horta, ler um livro inspirador ou ouvir música repousante.

10. Evite produtos químicos - Um dos sintomas do estresse é perda de controle. Não tente se controlar pela nicotina, pelo álcool, cafeína ou drogas. Pare de fumar e beber bebidas alcoólicas. Só tome remédios receitados por um médico.

11. E principalmente, saiba ouvir o corpo - Quando ele estiver gemendo ou 'gritando', é hora de dar-lhe atenção e parar ou diminuir sua carga de trabalho.

12. A maior arma contra o estresse é a autoestima - O estressado normalmente não gosta de si, já que coloca todas as outras coisas antes de seu bem-estar. Quase sempre o estressado é uma pessoa que se deprecia, tem pensamentos negativos e sentimentos de inutilidade.

1º- Como e quando comer? Ec 10:1

A comida não deve ser ingerida muito quente nem muito fria. Se está fria, as forças vitais do estômago são chamadas a fim de aquecê-la antes de ter começo o processo digestivo. Bebidas frias, pelo mesmo motivo, são prejudiciais. Por outro lado, o uso copioso de bebidas quentes é debilitante. Na verdade, quanto mais líquido for ingerido nas refeições, tanto mais difícil se tornará a digestão do alimento, pois o líquido precisa ser absorvido primeiro para que principie a digestão. Não useis sal em quantidade, evitai os picles e comidas condimentadas, servi-vos de abundância de frutas, e a irritação que requer tanta bebida nas refeições desaparecerá em grande parte. A comida deve ser ingerida devagar, completamente mastigada. Isso é necessário para a saliva ser devidamente misturada com o alimento, e os sucos digestivos chamados à ação. Outro mal sério é comer em ocasiões impróprias, como depois de violento ou excessivo exercício, quando uma pessoa se encontra exausta ou aquecida. Logo depois da comida, há forte demanda das energias nervosas; e, quando a mente ou o corpo é muito sobrecarregado justo antes ou logo depois de comer, prejudica-se a digestão. Quando uma pessoa está agitada, ansiosa ou

apressada, é melhor não comer enquanto não descansar ou obtiver alívio.

Na hora da refeição, expulsai o cuidado e os pensamentos ansiosos; não estejais apressados, mas comei devagar e satisfeitos, o coração cheio de gratidão para com Deus por todas as Suas bênçãos.

2º Por que é importante não comer bebendo, nem beber, logo após as refeições?

*Com a ingestão de qualquer líquido, o suco gástrico acaba sendo diluído no estômago, fazendo a digestão ficar mais lenta. Além disso, tomar água, sucos, chás ou quaisquer outras bebidas nessa hora prejudica a absorção de nutrientes pelo organismo.

*Não comer bebendo, beber 30 minutos antes e 2 horas após as refeições por causa do suco gástrico.

*Não comer frutas com as refeições, exceto as oleaginosas.

*frutas hídras como melancia, melão, uva, não combinam com outras frutas.

3º Qual o tempo de digestão de diferentes alimentos?

Frutas levam de 30 a 60 minutos para serem digeridas; legumes, cereais e feijão, de uma a duas horas; carne e peixe cozido demoram, pelo menos, de três a quatro horas; e o marisco leva de quatro a oito horas. Quando se combina alimentos com diferentes tempos de trânsito, a digestão não é tão eficiente.

*Vamos falar de comida,
Tratando do alimento,
Que é o nosso sustento.
Não destrua a sua vida!*

*Tenho uma vida bem vivida,
Com uma boa alimentação,
Não sofro inflamação, tuberculose ou
outro dano,
Que eu sou vegetariano, do mesmo
jeito de Adão.*

*Quem come um boi com aftosa,
a carne da vaca louca,
sua saúde é pouca,
Que ela é contagiosa, carne de porco é
reimosa, come sujeira do chão, arraiá,
sururu e camarão, não é pra nós seres
humanos.
Eu sou vegetariano do mesmo jeito de
Adão.*

*Minha comida é diferente, porque não
como cadáver,
Carneiro, bode ou ave, como legume
descende, que eu mesmo planto a
semente, sem veneno ou injeção; o
adubo é folha do chão, que eu preparo
todo ano.
Eu sou vegetariano do mesmo jeito de
Adão.*

*Sempre como melancia,
Murici, jaca, pitanga, cajú, acerola e
manga, melão, banana macia, bacuri
que a terra cria, abacaxi, pêra e
mamão; suco eu bebo é de limão, lá
em casa com meu irmão.
Eu sou vegetariano do mesmo jeito de
Adão.*

*Ainda como Pequi, carambola, maxixe
e quiabo, laranja, juçara e buriti, fruta-
pão e o caqui, tomate, nozes e
pimentão, maçã, couve e agrião, faço
isso a mais de ano.
Eu sou vegetariano do mesmo jeito de
Adão.*

*Se livre destas doenças,
Que existem nos animais,
Cada dia aumenta mais,
É bom sair desta prensa, tenha boa
recompensa,
Seja igual Eva e Adão,
Nunca tomaram uma injeção, foram
limpos de corpo e plano.
Eu sou vegetariano do mesmo jeito de
Adão.*

Elias Lopes de Sousa

Costume comum, mas perigoso —

“Um costume que está deitando bases a vasta soma de moléstias e males mais sérios ainda, é o livre uso de drogas venenosas. Quando atacados pela enfermidade, muitos não se darão ao trabalho de investigar a causa do mal. Sua principal ansiedade é verem-se livres da dor e dos desconfortos. Recorrem portanto a panacéias, cujas reais propriedades eles mal conhecem, ou recorrem a um médico para neutralizar os efeitos de seu mau proceder, mas sem nenhuma ideia de mudar seus nocivos hábitos. Caso não sintam benefícios imediatos, experimentam outro remédio, e depois outro. Assim continuam o mal”. CBV, 126

Educai em direção oposta às drogas

— “A medicação de drogas, tal como é geralmente praticada, é uma calamidade. Educai em direção oposta às drogas. Usai-as cada vez menos, e confiai mais em métodos saudáveis; então a natureza corresponderá aos médicos de Deus — ar puro, pura água, exercício apropriado, uma consciência limpa. Os que persistem no uso do chá, café e alimentos cárneos sentirão necessidade de drogas, mas muitos se poderiam recuperar sem uma gota de remédio

se obedecessem às leis da saúde. As drogas raramente necessitam ser empregadas”. CSa, 261

O triste resultado — “Com o uso de drogas venenosas muitos trazem sobre si doença para toda a vida, e perdem-se muitos que poderiam ser salvos com o emprego de métodos naturais. Os venenos contidos em muitos dos chamados remédios, formam hábitos e apetites que importam em ruína tanto para o corpo como para a alma. Muitos dos populares remédios patenteados, e mesmo algumas drogas receitadas por médicos, desempenham seu papel em deitar as bases para o hábito da bebida, do ópio, da morfina, os quais são uma tão terrível maldição para a sociedade”. CBV, 126, 127

Estudar e ensinar as leis da medicina preventiva —

“Eles lhes devem chamar a atenção de modo especial para as leis estabelecidas por Deus, as quais não podem ser impunemente violadas. Eles se detêm muito nos efeitos da doença, mas, em regra geral, não despertam a atenção para as leis que devem ser sagrada e inteligentemente obedecidas, a fim de evitar as enfermidades”. MS, 223

Bibliografia

- CBV** – A Ciência do Bom Viver - Ellen G. White - CASA
- CI** – Conselhos para a Igreja - Ellen G. White - CASA
- CRA** – Conselhos sobre o Regime Alimentar - Ellen G. White - CASA
- CSa** – Conselhos sobre Saúde - Ellen G. White - CASA
- CP** - Conselhos aos Pais, Professores e Estudantes - Ellen G. White - CASA
- DB** - Doutrinal Básico - Leandro A. Brito - UVM
- DTN** – O Desejado de Todas as Nações - Ellen G. White - CASA
- Ed** - Educação - Ellen G. White - CASA
- FEC** - Fundamentos da Educação Cristã - Ellen G. White - CASA
- LS** – Lar sem Sombras - Ellen G. White - CASA
- MS** – Medicina e Salvação - Ellen G. White - CASA
- MCP** - Mente, Caráter e Personalidade - Ellen G. White - CASA
- NVI** - Nova Versão Internacional - Bíblia
- OB** – Obreiros Evangélicos - Ellen G. White - CASA
- T** - Testemonies - Ellen G. White - CASA
- Te** – Temperança - Ellen G. White - CASA
- TI** – Testemunhos para a Igreja - Ellen G. White - CASA
- TS** - Testemunhos Seletos - Ellen G. White - CASA

Folhetos diversos



Documentos e Envelopes

IGREJA ADVENTISTA DA REFORMA
Igreja Adventista da Reforma
Última Voz da Misericórdia
 Rua 203, Centro de São Luís - Maranhão - CEP: 65010-000
 Fone: (98) 324.1111 - Fax: (98) 324.1111 - E-mail: ultimavoz@igrejaad.rn.br

Nome: Leandro Alves de Brito
 Cargo: Pastor
 Data da Consagração: 27 / 12 / 1981
 Local da consagração: São Luís - MA

Assinatura do Pastor
 VALIA SEM TUDO E O CONTRIBUÍDO COMPLETO

DÍZIMO

Nome: _____

QR Code

www.ultimavoz.org
 @ianvum-ultimavoz

Meu plano anual
 (Preencher com o valor em reais)

Mês	Valor
JAN	
FEB	
MAR	
ABR	
MAY	
JUN	
JUL	
AUG	
SEP	
OCT	
NOV	
DEC	

e mais: Manuais para Igrejas Locais, Hinários; Cadastro de Membros; Cursos Bíblicos; Revistas EBS antigas; Cartões de Visita para Obreiros, etc...

Curso Virtual
 JULHO - 2020

Noções de Equilíbrio Ético do Obreiro Reformista

"Tudo me é lícito, mas nem tudo me convém." 1 Coríntios 6:12

Dias
 ORGANIZAÇÃO DE CURSOS E DEBATES

Indispensável a Obreiros e Líderes, o curso: "Noções de Equilíbrio Ético do Obreiro Reformista", aborda com simplicidade temas relevantes, como: A Ética e o Obreiro, A Ética e a Homilética, A Ética e a Doutrina, etc.

Em breve!

Sugestão para a próxima EBS

Se você deseja participar da escolha da nova EBS, envie-nos sua sugestão. Será muito bem vinda. A capa da nova EBS poderá trazer a sua opinião. Ao escolher um tema, explique a razão porque o acha importante. Whats (98) 98242 1762 / diaconojonatas@gmail.com

“[...]Quando o templo de Deus no céu for aberto, que tempo triunfal estará diante de todos os que foram fiéis e verdadeiros!

No templo será vista a arca do testamento onde foram colocadas as duas pedras escritas com a lei de Deus. Estas pedras serão tiradas do seu esconderijo e nelas serão vistos as 10 mandamentos escritos com o dedo de Deus. Estas tábuas de pedras agora deitadas na arca do testamento será uma testemunha convincente do pensamento e insistente clamor da lei de Deus.

Mentes profanas pensaram que eram suficientemente poderosas para trocar os tempos e as leis de Jeová. Mas guardados nos arquivos do céu, na Arca de Deus, estão os originais dos mandamentos. Nenhuma potestade da Terra tem poder de remover estas tábuas do seu lugar secreto, debaixo da misericórdia Divina”. CBASD, v 7, 416

“A transgressão da lei física é transgressão da lei de Deus”. CRA, 43

“É pecado violar as leis de nosso ser tão verdadeiramente como o é quebrantar os Dez Mandamentos. Num e noutro caso há transgressão às leis de Deus”. CRA, 17



www.ultimavoz.org



[iaruvmultimavoz](https://www.facebook.com/iaruvmultimavoz)



[@iaruvm](https://www.instagram.com/iaruvm)



[@iaruvm-ultimavoz](https://www.youtube.com/iaruvm-ultimavoz)



**Jesus breve virá!
Leia a Bíblia.**

