



2014



Minutos de
SAÚDE



Estilo de Vida Adventista: Rumo ao Lar



2014



Minutos de
SAÚDE



Estilo de Vida Adventista: Rumo ao Lar



<http://adventistas.org/saude>





Coordenação Geral: Ministério da Saúde da D.S.A.

Pr. Marcos Bomfim

Secretária: Jeanete Lima de Souza Pinto

Departamentais:

Dr. Juan Carlos Ramal - UE - União Equatoriana

Pr. Hugo Camerón - UCH - União Chilena

Pr. Eufrazio Quispe - UB - União Boliviana

Pr. Fernando Mammana - UA - União Argentina

Pr. Omar Bullon - UPN - União Peruana do Norte

Pr. Daniel Villar - UPS - União Peruana do Sul

Pr. Jeú Caetano - UP - União Paraguuaia

Pr. Benjamin Contreras - UU - União Uruguaia

Pr. Evandro Fávero- USB - União Sul Brasileira

Pr. Antonio Marcos Alves - UCB - União Central Brasileira

Pr. Fábio Lúcio Rento Dias- UCOB - União Centro-Oeste Brasileira

Pr. Josanan Alves de Barros - ULB – União Leste Brasileira

Pr. Elmir Pereira Santos - USEB - União Sudeste Brasileira

Pr. Marcos Almeida Souza - UNB - União Norte Brasileira

Pr. Helearte Moraes- UNEB - União Nordeste Brasileira

Pr. Cícero Rodrigues - UNOB - União Noroeste Brasileira



AUTORA: MÁRCIA CRISTINA TEIXEIRA MARTINS, coordenadora do curso de Nutrição e professora do curso de Mestrado em Promoção da Saúde do UNASP é farmacêutica-bioquímica (Fac. Oswaldo Cruz), nutricionista (USP), mestre em farmácia (USP) e doutora em ciência de alimentos (Unicamp). Fez pós doutorado em epidemiologia nutricional na Universidade de Loma Linda e atualmente faz um segundo pós doutorado na Universidade Federal do Espírito Santo (UFES). É casada com Leonardo Tavares Martins com quem tem dois filhos: Lucas e Jacqueline. Ama a mensagem adventista de saúde e tem o sonho de que se cumpra o “desígnio do Senhor que a influência restauradora da reforma de saúde seja parte do último grande esforço para proclamar a mensagem do evangelho.”

(White, Medicina e Salvação, p. 259).



Edição e Revisão: Marcia Ebinger

Tradução: Departamento de Tradução - DSA

Diagramação e Arte: Claudia Suzana R. Lima e Tiago Wordell

Conselheiro: Pr. Bruno Raso



Site: <http://adventistas.org/saude>

Twitter: @SaudeAdventista

Índice



ESTILO DE VIDA ADVENTISTA: RUMO AO LAR

1. O Estilo de Vida Adventista é... parte da verdade presente (parte 1)	08
2. O Estilo de Vida Adventista é... parte da verdade presente (parte 2)	09
3. O Estilo de Vida Adventista é... parte da verdade presente (parte 3)	10
4. O Estilo de Vida Adventista é... parte da verdade presente (parte 4)	11
5. O Estilo de Vida Adventista... produz clareza da mente	12
6. O Estilo de Vida Adventista... possui base bíblica	13
7. O Estilo de Vida Adventista... faz parte de uma das crenças fundamentais da Igreja Adventista do Sétimo Dia	14
8. O Estilo de Vida Adventista é... amparado pela ciência	15
9. O Estilo de Vida Adventista é... divulgado pela mídia	16
10. O Estilo de Vida Adventista... promove uma mente capaz e com amplo discernimento moral	18
11. O Estilo de Vida Adventista é... saudável e saboroso!	19
12. O Estilo de Vida Adventista... faz parte do nosso preparo espiritual e moral para a vida eterna (parte 1)	20
13. O Estilo de Vida Adventista... faz parte do nosso preparo espiritual e moral para a vida eterna (parte 2)	21
14. O Estilo de Vida Adventista... requer equilíbrio, bom senso e não nos leva a extremos (parte 1)	22
15. O Estilo de Vida Adventista... requer equilíbrio, bom senso e não nos leva a extremos (parte 2)	23
16. O Estilo de Vida Adventista é... gradual e progressivo!	24
17. O Estilo de Vida Adventista é... flexível, admite diversidade dentro do que é saudável e requer bom senso (parte 1)	25
18. O Estilo de Vida Adventista é... flexível, admite diversidade dentro do que é saudável e requer bom senso (parte 2)	26
19. O Estilo de Vida Adventista... não requer restrições desnecessárias ou excessivas	27

20. O Estilo de Vida Adventista... emprega os remédios simples associados aos meios de cura.	28
21. O Estilo de Vida Adventista é... parte da obra de Deus e inclui o preparo do Seu povo para o 2º advento de Cristo.	29
22. O Estilo de Vida Adventista... prioriza a união, mesmo frente à diversidade.	30
23. O Estilo de Vida Adventista... exercita o autocontrole e promove a vitória sobre o apetite (parte 1).	31
24. O Estilo de Vida Adventista... exercita o autocontrole e promove a vitória sobre o apetite (parte 2).	32
25. O Estilo de Vida Adventista é... ferramenta para o evangelismo.	33
26. O Estilo de Vida Adventista... promove a diminuição do sofrimento no mundo e a purificação da igreja.	34
27. O Estilo de Vida Adventista... estimula o contato do ser humano com a natureza, como parte do processo de cura.	35
28. O Estilo de Vida Adventista... tem um lugar importante na elaboração da nossa salvação.	36
29. O Estilo de Vida Adventista... faz parte da verdadeira religião e do trabalho em prol da salvação de homens e mulheres.	37
30. O Estilo de Vida Adventista... requer bom senso, estudo amplo e aprofundado.	38
31. O Estilo de Vida Adventista é... praticado em grupo, para que sirvamos de exemplo uns para os outros.	39
32. O Estilo de Vida Adventista... deve ser levado a sério pelos membros da igreja.	40
33. O Estilo de Vida Adventista... recomenda de modo equilibrado, mas firme, a prática do vegetarianismo.	41
34. O Estilo de Vida Adventista... não é de autoria humana, e sim divina, portanto, os conselhos não devem ser reinventados.	42
35. O Estilo de Vida Adventista... não é vacilante, sujeito ao fanatismo ou à crítica destrutiva.	43
36. O Estilo de Vida Adventista... faz parte da estratégia divina para pregar a 3a mensagem angélica (parte 1).	44
37. O Estilo de Vida Adventista... faz parte da estratégia divina para pregar a 3a mensagem angélica (parte 2).	45

38. O entendimento correto do Estilo de Vida Adventista... é como luz que clareia nossa compreensão sobre as leis de Deus.	46
39. O Estilo de Vida Adventista... desaconselha hábitos que minam a saúde e obscurecem o intelecto.	47
40. O Estilo de Vida Adventista... faz parte do processo de crescimento na vida cristã e de santificação.	48
41. O Estilo de Vida Adventista é... um teste para a nossa obediência e amor a Deus.	49
42. O Estilo de Vida Adventista... está sob a direção divina. O evangelho promove a cura da alma.	50
43. O Estilo de Vida Adventista... contribui para a aquisição de pura e perfeita felicidade.	51
44. O Estilo de Vida Adventista... glorifica a Deus.	52
45. O Estilo de Vida Adventista... nos ensina a vencer o apetite.	53
46. O Estilo de Vida Adventista... requer abnegação, bondade, cortesia e altruísmo.	55
46. O Estilo de Vida Adventista... faz uso dos remédios naturais planejados por Deus para nós.	56
47. O Estilo de Vida Adventista... usa o método de cura de Cristo que leva também à restauração da alma.	57
48. O Estilo de Vida Adventista... não apoia tratamentos baseados em ‘princípios ativos’ cujos efeitos são inexplicáveis e sobrenaturais ou a busca de profissionais não qualificados na área de saúde.	58
49. O Estilo de Vida Adventista... com o apoio da Bíblia, busca a harmonia entre o ser humano e o meio ambiente.	59
50. O Estilo de Vida Adventista... requer paciência. É progressivo.	60
51. O Estilo de Vida Adventista é... um convite à entrega do nosso corpo como sacrifício a Deus (parte 1).	61
52. O Estilo de Vida Adventista é... um convite à entrega do nosso corpo como sacrifício a Deus (parte 2).	62

Introdução

Apresentamos a apostila **Estilo de Vida Adventista: Rumo ao Lar**, trabalho preparado com muito carinho, pensando em você e na sua igreja. Um convite para um novo olhar sobre o Estilo de Vida Adventista - Um jeito de viver antigo e ao mesmo tempo moderno e atual.

Também conhecido como **Reforma de Saúde** ou **Mensagem de Saúde da Igreja Adventista do Sétimo Dia**, o **Estilo de Vida Adventista** compreende um conjunto de hábitos diários, simples, práticos, eficientes, saudáveis e muito, muito mais.

São hábitos de higiene e limpeza, saúde ambiental, métodos de tratamento e cura de doenças além de hábitos de saúde pessoal como alimentação saudável, atividade física, lazer e recreação, postura, respiração, uso da água, descanso, estratégias para enfrentar o estresse, abstinência de substâncias nocivas e confiança no poder divino.

Neste material você encontrará 52 características do **Estilo de Vida Adventista** selecionadas preferencialmente a partir da Bíblia e dos escritos de Ellen White para sua meditação na igreja, de preferência nos cultos de domingo, antes do sermão, com duração de, no máximo, 5 minutos. Ao final, uma prece sugestiva e uma dica de saúde para a sua igreja colocar em prática durante a semana. Esperamos que este material lhe proporcione um senso de valor e de identidade com essa maneira de viver que Deus carinhosamente planejou para você.

PROFA. DRA. MÁRCIA CRISTINA TEIXEIRA MARTINS,
FACULDADE ADVENTISTA DE HORTOLÂNDIA.

EQUIPE DE SAÚDE DA IGREJA ADVENTISTA DO
SÉTIMO NA AMÉRICA DO SUL.

O Estilo de Vida Adventista é... parte da verdade presente (parte 1).



Verdade presente pode ser entendida como o conjunto de verdades (ou de revelações) de Deus para o Seu povo nos dias atuais. Alguns exemplos de **verdades presentes** são descritos a seguir:

- **Verdades** que existiram em épocas passadas, foram esquecidas, mas que atualmente foram restauradas (ou resgatadas), como é o caso da segunda vinda de Jesus.
- **Verdades** que não eram conhecidas ou reveladas, mas que atualmente o são, como algumas características dos eventos finais.
- **Verdades** que sempre existiram, foram esquecidas, mas que atualmente aparecem melhoradas, como é o caso da **mensagem de saúde**.

Tomemos um exemplo prático: o caso de Martinho Lutero (1483-1546). Ele viveu numa época em que a **verdade** de Deus estava praticamente toda corrompida. A **verdade presente** para Lutero e para os reformadores foi a redescoberta da salvação em Cristo Jesus, entre outras. Mas a **verdade** sobre o sábado e outras não foram resgatadas naquela época.

“Havia uma **verdade presente** nos dias de Lutero - verdade de especial importância naquele tempo; há uma **verdade presente** para a igreja hoje.” *O grande conflito*, p. 143.

“A **verdade presente** repousa na obra de reforma de saúde tanto quanto nos outros aspectos da obra do evangelho.” *Conselhos sobre o regime alimentar*, p. 72.

Senhor, dá-nos o entendimento da verdade presente que Tu tens preparado para o Teu povo no tempo do fim. Que estejamos abertos e receptivos para neste ano realizar a reforma que Tu tens em mente para nós. Amém.

DICA DE SAÚDE PARA A SEMANA.

Proteja-se contra o estresse: Se o ambiente não pode ser mudado, então mude você mesmo. Reaja de modo diferente às situações estressantes. Todos podemos crescer e amadurecer emocionalmente.

O Estilo de Vida Adventista é... parte da verdade presente (parte 2).



Deus julga Seu povo com base na *Verdade Presente*.

“Alguns terão menos luz do que outros, mas cada um será julgado de acordo com a luz recebida.” *Eventos finais*, p.217.

Essa advertência representa um alerta para nós!

Quando buscamos a **verdade presente**, podemos vê-la na revelação dos profetas do passado, mas de modo especial, vamos encontrá-la na voz profética para o momento. Isso é bastante esclarecedor porque o paradigma pode ter melhorado de um profeta, ou de uma determinada época para o tempo presente. Este é o caso da **mensagem de saúde** que também pode ser considerada parte da **verdade presente**. Em Levítico 11 encontramos uma **mensagem de saúde** voltada para as necessidades do povo de Deus naquela época. Já nos escritos de Ellen G. White encontramos a **mensagem de saúde** ampliada, no contexto de **verdade presente**, ou seja, destinada para o povo de Deus que vive nos dias atuais. Se não entendermos isso, vamos querer justificar a adoção de hábitos de estilo de vida que eram próprios para o passado, em detrimento daqueles que constituem a recomendação de Deus para os tempos modernos. Deste modo, deixaríamos de desfrutar as bênçãos que Deus quer que desfrutemos hoje, como: a prevenção de várias doenças típicas dos tempos atuais (diabetes, hipertensão, obesidade, entre outras), longevidade, qualidade de vida, mas, principalmente, a aquisição de uma mente clara para compreender as verdades eternas e para discernir entre o bem e o mal.

Senhor, mais uma vez suplicamos que nos ajude a compreender esse aspecto tão importante para o triunfo da Igreja nos eventos finais deste mundo. Que a mensagem de saúde faça parte da nossa vida trazendo as bênçãos que o Senhor tem preparado para nós.

DICA DE SAÚDE PARA A SEMANA:

Proteja-se contra o estresse: Ao sentir insegurança, complexo de inferioridade, ansiedade ou depressão, busque reestruturação emocional com auxílio profissional e a boa religião, equilibrada e restauradora da paz. “... Lançando sobre Ele toda a vossa ansiedade, porque Ele tem cuidado de vós.” I Pedro 5:7.

O Estilo de Vida Adventista é... parte da verdade presente (parte 3).



“Podeis professar crer todo ponto da **verdade presente**, mas a menos que pratiqueis essas verdades, isso de nada vos aproveitará.” *Maravilhosa Graça MM 1974*, 11 de março, p. 76.

“Insisto com todos quantos alegam crer na **verdade presente** que pratiquem o que é **verdade**. Se fizerem isto, terão uma influência mais forte e poderosa para o bem. O mundo verá que o amor expresso pelos crentes é o princípio central e controlador dos seguidores de Cristo. O amor semelhante ao de Cristo une coração a coração. A verdade atrai os homens e os une. Traz à harmonia e unidade todos que têm uma ardente e viva fé no Salvador. Cristo deseja que aqueles que nEle creem se desenvolvam e se tornem fortes por associarem-se uns com os outros. Todos quantos trabalham desinteressadamente no serviço do Mestre portam credenciais de que Deus enviou Seu Filho a este mundo.” *Olhando para o alto MM 1983*, 31 de março, p. 98.

“Quando esclareceis o povo acerca dos princípios da reforma de saúde, dais um grande passo para a introdução da **verdade presente**. Disse meu Guia: “Educai, educai, educai.” O espírito deve ser esclarecido, pois o entendimento do povo está obscurecido. Satanás pode achar acesso à alma por meio de um apetite pervertido, a fim de degradá-la e destruí-la.” *Evangelismo*, p.515.

Bondoso Deus, abre a nossa mente para o entendimento dos princípios da reforma de saúde. Faz-nos receptivos a essa mensagem e que ela possa exercer uma ação transformadora no nosso estilo de vida em conformidade com a Tua vontade e com o Teu plano para a nossa vida.

DICA DE SAÚDE PARA A SEMANA:

Proteja-se contra o estresse: Envolver-se na busca de uma melhor qualidade de vida. Encontre pontos de equilíbrio nos seus ideais, na sua religião e nas emoções. Melhore a sua autoestima. Quem se ama supor-ta melhor as adversidades.

O Estilo de Vida Adventista é... parte da verdade presente (parte 4).



“A **verdade presente** repousa na obra de reforma de saúde tanto quanto nos outros aspectos da obra do evangelho.” *Conselhos sobre o regime alimentar*, p. 72.

“É desígnio do Senhor que a influência restauradora da reforma de saúde seja parte do último grande esforço para proclamar a mensagem do evangelho.” *Medicina e salvação*, p. 259.

“Foi-me indicado que a obra a ser feita no tocante à reforma de saúde não deve sofrer atraso algum. Por meio dessa obra é que alcançaremos pessoas, nos caminhos e valados. Foi-me mostrado muito especialmente que, por meio dos nossos hospitais, muitas pessoas receberão a verdade presente e a ela obedecerão.” *Conselhos sobre o regime alimentar*, p. 447.

Eis-me aqui, Senhor; disposto a viver e proclamar a verdade presente que inclui a reforma de saúde. Guia-me por esse caminho. Amém.

DICA DE SAÚDE PARA A SEMANA:

Proteja-se contra o estresse: Conheça-se a si próprio. Examine-se a si mesmo. O autoconhecimento proporciona uma base melhor para vencer limitações ou dramas emocionais.

O Estilo de Vida Adventista... produz clareza da mente que favorece a compreensão das verdades celestiais.



“Precisais de uma mente clara para pensar segundo a vontade de Deus.” *Conselhos Sobre o Regime Alimentar*, p. 335.

“A mente rege o homem inteiro. Todas as nossas ações, quer boas ou más, originam-se na mente.” *Fundamentos da Educação Cristã*, p. 426.

“É preciso mentes limpas e enérgicas para apreciar a verdade, mas serás afetado se seguires maus hábitos no regime alimentar, pois não conseguirás dar importância à salvação e à vida eterna.” *Testemunhos seletos*, Vol I, p. 197.

“Todos os que professam ser seguidores de Jesus sentirão que pesa sobre eles o dever de manter o corpo no melhor estado de saúde, para que a mente possa ser clara na compreensão das coisas celestiais. A mente precisa ser controlada; pois exerce ela uma poderosíssima influência sobre a saúde.” *Conselhos Sobre Saúde*, p. 95.

Pai querido, que as boas práticas introduzidas em meu estilo de vida tornem a minha mente clara e limpa para apreciar e compreender as verdades celestiais. Amém.

DICA DE SAÚDE PARA A SEMANA:

Proteja-se contra o estresse: Fale de suas tensões com alguém. Expor a situação, contar o ocorrido faz um grande bem, é uma postura saudável.

○ Estilo de Vida Adventista... possui base bíblica.



“Os princípios da reforma de saúde encontram-se na Palavra de Deus.” *Medicina e salvação*, p. 259.

“Desejamos apresentar a temperança e a reforma pró-saúde do ponto de vista bíblico...” *Mensagens escolhidas*, Vol.3, p. 284-285.

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

“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 sabeis vós que sois o templo de Deus e que o Espírito de Deus habita em vós? Se alguém destruir o templo de Deus, Deus o destruirá; porque o templo de Deus, que sois vós, é santo.” *I Coríntios 3:16-17*.

Obrigado, Senhor, pela sólida fundamentação bíblica da Tua mensagem de saúde. Ajuda-me a compreender e confiar cada dia mais em Teus sábios conselhos para minha vida. Dá-me entendimento e cautela para que eu possa trilhar contigo esse caminho. Amém.

DICA DE SAÚDE PARA A SEMANA:

Proteja-se contra o estresse: Cultive um espírito de gratidão, de abnegação e de satisfação pessoal com o que tem. Não significa ser conformista ou deixar de ter alvos e de lutar contra obstáculos.

“Coisa alguma tende mais a promover a saúde do corpo e da alma do que um espírito de gratidão e louvor. É um positivo dever resistir à melancolia, às ideias e sentimentos de descontentamento.” *A Ciência do Bom Viver*, p. 251.

○ Estilo de Vida Adventista...
faz parte de uma das crenças fundamentais
da Igreja Adventista do Sétimo Dia
(conduta cristã, crença número 22).



“Somos chamados a ser um povo piedoso que pensa, sente e age em harmonia com os princípios do céu. Para que o Espírito Santo recree em nós o caráter de nosso Senhor Jesus, nós só nos envolvemos naquelas coisas que produzem a pureza de Cristo, saúde e alegria em nossas vidas. Isto significa que nossas diversões e entretenimentos devem corresponder aos mais elevados padrões de gosto e beleza cristãos. Embora reconheçamos diferenças culturais, nosso vestuário deve ser simples, modesto e de bom gosto, apropriado àqueles cuja verdadeira beleza não consiste no adorno exterior, mas no ornamento imperecível de um espírito manso e tranquilo. Isso também significa que, porque nossos corpos são templos do Espírito Santo, devemos cuidar dele inteligentemente. Junto com adequado exercício e repouso, devemos adotar a alimentação mais saudável possível e abster-nos dos alimentos imundos identificados nas Escrituras. Visto que as bebidas alcoólicas, o fumo e o uso irresponsável de medicamentos e narcóticos são prejudiciais ao nosso corpo, também devemos abster-nos desses. Em vez disso, devemos empenhar-nos em tudo que leve nossos pensamentos e corpo à disciplina de Cristo, que deseja nossa integridade, alegria e bondade.” *SDA Church Manual, 2010, p. 163.*

Obrigado, Senhor, por pertencer a uma igreja que apoia e promove a mensagem de saúde para a minha própria alegria e integridade. Ajuda-me a colocar em prática os princípios da reforma de saúde em minha vida. Amém.

DICA DE SAÚDE PARA A SEMANA:

Proteja-se contra o estresse ingerindo 6 a 12 copos de água por dia, mantendo-se fisicamente ativo. Limite o consumo de açúcar e excesso de gordura na dieta, coma hortaliças e frutas todos os dias, descanse o necessário e tenha momentos de lazer.

O Estilo de Vida Adventista é... amparado pela ciência.



“Pessoas convertidas à fé Adventista do Sétimo Dia durante a infância apresentam um risco de mortalidade que é aproximadamente a metade do risco da população em geral.” Fqnnbq, American Journal of Clinical Nutrition, 59 (suppl.):1124S-9S, 1994.

“Estes estudos realizados na Califórnia: o Estudo de Mortalidade Adventista (MAS) entre 1960-1966 e o primeiro Estudo de Saúde Adventista (AHS-1) entre 1974-1988 indicaram que Adventistas apresentam menores riscos para a maior parte dos tipos de câncer, doença cardiovascular e diabetes. Mulheres vivem 4,4 anos e homens vivem 7,3 anos a mais, quando comparados com a população californiana. Estes estudos também demonstraram a vantagem de uma dieta vegetariana entre Adventistas, tendo encontrado forte evidência de que o consumo de carne aumentou o risco de câncer de cólon e doença coronária e que o consumo de castanhas reduziu o risco de doença coronária. Outras associações significativas entre cânceres e outros alimentos também foram reportadas.” Butler et al., Cohort Profile: The Adventist Health Study-2 (AHS-2) *International Journal of Epidemiology*, 37:260-265, 2008.

Graças, Senhor, pela sólida comprovação científica dos benefícios de seguir os Teus conselhos sobre saúde. Que estas evidências científicas fortaleçam a minha fé e despertem muitos para a revelação da verdade presente. Amém.

DICA DE SAÚDE PARA A SEMANA:

Desfrute dos benefícios da água: Beba em torno de 6 a 12 copos de água por dia. A quantidade pode aumentar em dias de calor, nos quadros febris e nos exercícios mais intensos.

O Estilo de Vida Adventista é... divulgado pela mídia.



“...os adventistas sempre pregaram e praticaram a saúde. Sua igreja proíbe fumar, consumir álcool e comer alimentos que a Bíblia considera impuros, tais como carne de porco. Também tenta desestimular o consumo de outras carnes, alimentos muito gordurosos, bebidas com cafeína e condimentos e temperos considerados ‘estimulantes.’ ‘Cereais, frutas, verduras e nozes constituem a alimentação escolhida para nós pelo Criador’, escreveu Ellen White, uma das figuras que ajudaram a formar a Igreja Adventista. Os religiosos também guardam o descanso no sábado, dia em que socializam com outros membros da igreja e desfrutam um período de descanso. A maioria dos adventistas segue esse estilo de vida prescrito – demonstrando, talvez, o poder de combinar saúde com religião.” Buettner, D. Os segredos da vida longa. *National Geographic*, novembro de 2005.

“Viva como um Adventista do Sétimo dia. Americanos que definem a si mesmos Adventistas do Sétimo Dia têm uma expectativa média de vida de 89 anos, cerca de uma década a mais do que o americano médio. Um dos princípios básicos da religião é que seu corpo é o templo de Deus, ou seja, um empréstimo de Deus, o que significa não fumar, não abusar do álcool, ou doces. Seguidores tipicamente mantêm uma dieta vegetariana baseada em frutas, legumes, feijões e nozes, e se exercitam com frequência. Eles são também muito centrados na família e na comunidade.” Kotz, D. 10 hábitos saudáveis para ajudá-lo a viver até os 100. *US News and World Report*, 20/02/2009.

A serva do senhor, Ellen White, já havia dito:

“O Senhor tem feito presente diante de mim que muitos, muitos serão resgatados da degenerescência física, mental e moral, mediante a influência prática da reforma de saúde. Palestras sobre saúde serão proferidas, publicações multiplicadas. Os princípios da reforma de saúde serão recebidos de boa vontade; e muitos serão esclarecidos. As influências associadas com a reforma de saúde recomendá-la-ão ao julgamento de todos que desejam luz; e eles prosseguirão passo a passo para receber as verdades especiais para este tempo.” *Medicina e salvação*, p. 271.

Louvado seja o nome de Deus! Que a influência da mídia desperte muitos para receberem a luz das verdades especiais para este tempo. Que eu também possa estar incluído neste processo, vivendo a mensagem de saúde e disseminando a Tua luz. Amém.

DICA DE SAÚDE PARA A SEMANA:

Desfrute dos benefícios da água: Aumente o consumo de água quando estiver calor e mantenha um bom consumo de água, mesmo no clima frio.

O Estilo de Vida Adventista... promove uma mente capaz e com amplo discernimento moral.



“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.” *Mente, caráter e personalidade*, Vol. II, p.407.

“Quando os homens que têm condescendido com maus hábitos e práticas pecaminosas se rendem ao poder da verdade divina, a aplicação dessa verdade ao coração faz reviver as energias morais, as quais pareciam paralisadas. O recebedor possui compreensão mais forte e mais clara do que antes de haver ligado sua alma à Rocha eterna. Até sua saúde física melhora pelo senso de sua confiança em Cristo. A bênção especial de Deus, que repousa sobre o recebedor, é por si mesma salutar e revigorante.” *Conselhos sobre saúde*, p. 28.

Pai amado, desejo ter uma mente clara, capaz de compreender as verdades eternas, de cumprir a Tua vontade, de confiar em Tua graça salvadora, de reconhecer os meus erros e de agradecer pelas bênçãos recebidas. Ajuda-me a viver um estilo de vida que resulte nessas bênçãos. Amém.

DICA DE SAÚDE PARA A SEMANA:

Beba água regularmente. Não dependa da sede apenas, observe a sua urina: cor e odor forte podem indicar necessidade de hidratação.

O Estilo de Vida Adventista é... saudável e saboroso!



“Exponham-se clara e singelamente os princípios da reforma de saúde, e com isto, ponha-se na mesa abundância de alimento saudável, preparado de maneira saborosa; e o Senhor vos ajudará a tornar impressiva a urgência da reforma de saúde, e levá-los-á a ver que a reforma é para seu máximo bem.” *Conselhos sobre o regime alimentar*, p. 285.

“A menos que a comida seja preparada de maneira saudável, saborosa, não se pode converter em bom sangue, reconstruir os tecidos gastos.” *Conselhos sobre o regime alimentar*, p. 264.

“Os alimentos saudáveis... precisam ser apetecíveis. ...É coisa importante atingir essas pessoas com as verdades da reforma de saúde. Para levá-las, porém, a adotar um regime sensato, precisam pôr-lhes adiante abundante provisão de alimento saudável, saboroso.” *Conselhos sobre o regime alimentar*, p. 284.

“Aprendei a cozinhar com simplicidade e, não obstante, de maneira a conseguir o mais saboroso e saudável alimento.” *Conselhos sobre saúde*, p. 143.

Graças Te dou, Pai, porque cuidas de todos os detalhes da minha existência. Desejas que o meu estilo de vida seja uma fonte abundante de saúde, sabor e prazer. Amém.

DICA DE SAÚDE PARA A SEMANA:

Desfrute dos benefícios da água: Crianças e idosos desidratam mais facilmente. Não espere que eles peçam água. Ofereça-lhes água na quantidade adequada com regularidade.

O Estilo de Vida Adventista... faz parte do nosso preparo espiritual e moral para a vida eterna (parte 1).



“Achamo-nos em um mundo contrário à retidão ou à pureza de caráter, e especialmente ao crescimento na graça. Em tudo o que olhamos, observamos poluição e corrupção, deformidade e pecado. Quão oposto é tudo isso à obra que deve ser executada em nós justamente antes de recebermos o dom da imortalidade! Os eleitos de Deus devem permanecer incontaminados em meio da corrupção prevalecente ao seu redor nestes últimos dias. Seu corpo deve tornar-se santo, puro seu espírito. Se esta obra deve ser realizada, deve ela ser empreendida imediatamente, zelosa e inteligentemente. O Espírito de Deus terá que exercer perfeito controle, influenciando cada ação.”

“Exorta o apóstolo Paulo à igreja: ‘Rogo-vos, pois, irmãos, pela compaixão de Deus, que apresenteis o vosso corpo em sacrifício vivo, santo e agradável a Deus, que é o vosso culto racional.’ Rom. 12:1. As condescendências pecaminosas profanam o corpo e incapacitam os homens para o culto espiritual. O que se apegua à luz que Deus lhe deu sobre a reforma de saúde, tem um importante auxílio na obra de santificar-se pela verdade e estar habilitado para a imortalidade. Mas, se eles menosprezam essa luz, e vivem em violação da lei natural, devem sofrer a penalidade; suas energias espirituais são amortecidas e, como poderão eles aperfeiçoar a santificação no temor do Senhor?” *Conselhos Sobre Saúde*, pp. 20-22.

Pai nosso que estás no céu, que o Teu Espírito tome perfeito controle da nossa vida influenciando cada ação. Dá-nos forças para que possamos realizar as reformas de estilo de vida necessárias para o aperfeiçoamento da obra de santificação que desejas realizar em nós. Amém.

DICA DE SAÚDE PARA A SEMANA:

Desfrute dos benefícios da água: O banho deve ser um hábito diário.

○ Estilo de Vida Adventista... faz parte do nosso preparo espiritual e moral para a vida eterna (parte 2).



“Necessitais de mente clara, enérgica, a fim de apreciar o exaltado caráter da verdade, apreciar a expiação, e dar a devida estima às coisas eternas. Se seguís 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 vontade de Deus, àqueles diligentes, abnegados esforços que são requeridos por Sua Palavra, e necessários para dar-vos o preparo moral para o último toque da imortalidade.” *Conselhos sobre saúde*, p. 566.

“Se reconhecêssemos que os hábitos que formamos nesta vida afetarão nossos interesses eternos, que nosso destino eterno depende de hábitos estritamente temperantes, esforçar-nos-íamos no sentido de praticar rigorosa temperança no comer e beber.” *Conselhos sobre o Regime Alimentar*, p. 234.

Pai querido, esta mensagem é muito solene... Desejo apegar-me à Tua luz sobre a reforma de saúde, santificar-me pela verdade e estar habilitado para a imortalidade. Desejo apegar-me cada dia mais às coisas eternas. Amém.

DICA DE SAÚDE PARA A SEMANA:

Cuide da higiene bucal: escove os dentes após consumir qualquer alimento ou bebida, use fio dental diariamente, evite comer entre as refeições.

O Estilo de Vida Adventista... requer equilíbrio, bom senso e não nos leva a extremos (parte 1).



“...extremistas produzem em poucos meses mais dano do que o que poderiam desfazer em toda a sua vida... Ideias estreitas e muita importância dada a pequenos pontos têm constituído em grande mal para a causa da Reforma de Saúde.” *Beneficência social*, p. 129.

“A grande apostasia na questão da reforma de saúde tem por motivo o ter sido ela manejada por mentes imprudentes, e levada a tais extremos que tem aborrecido as pessoas, em vez de convertê-las à adoção da reforma.” *Conselhos sobre o regime alimentar*, p. 212.

“Desejamos apresentar a temperança e a reforma pró-saúde do ponto de vista bíblico e ser muito cautelosos para não ir a extremos em defender abruptamente a reforma pró-saúde.” *Mensagens escolhidas*, Vol.3, p. 284.

Bondoso Deus, livra-nos de extremismos, ainda que bem intencionados. Ajuda-nos a sermos sensatos, equilibrados, inteligentes e prudentes em nossos hábitos de estilo de vida. Livra-nos de julgamentos precipitados e de críticas aos nossos irmãos. Que a reforma de saúde seja uma bênção em nossas vidas e na vida daqueles que nos cercam. Amém.

DICA DE SAÚDE PARA A SEMANA:

Seja ativo! Pratique exercícios com regularidade, pelo menos três vezes por semana.

O Estilo de Vida Adventista... requer equilíbrio, bom senso e não nos leva a extremos (parte 2).



“Quando os que advogam a reforma de saúde levam o assunto a extremos, não devem culpar o povo se este se mostrar contrariado. Demasiadas vezes é nossa fé religiosa levada assim ao descrédito, e, em muitos casos os que testemunham tais demonstrações de inconsistência nunca mais podem ser levados a pensar que haja qualquer coisa boa na reforma.” *Beneficência social*, p. 129.

“Os que entendem as leis da saúde e são governados por princípios fugirão dos extremos, tanto da condescendência como da restrição. [...] O apetite acha-se sob o controle da razão e da consciência, e são recompensados com a saúde física e mental. Embora não insistam de modo impertinente em seus pontos de vista para os outros, seu exemplo é um testemunho em favor dos princípios corretos. Essas pessoas exercem vasta influência para o bem.” *A ciência do bom viver*, p. 319.

Senhor, ajuda-me a não ser descuidado nem tampouco extremista em relação à reforma de saúde. Conduz-me pelo caminho do equilíbrio e do bom senso. Dá-me forças para deixar o apetite sob o controle da razão e da consciência e assim influenciar muitos para o bem. Amém.

DICA DE SAÚDE PARA A SEMANA:

Seja ativo! Prefira atividades aeróbicas (p.ex.: caminhar, nadar, pedalar), que são as mais benéficas. Se optar por outras modalidades, reserve boa parte do seu tempo para o exercício aeróbico.

O Estilo de Vida Adventista é... gradual e progressivo!



“É necessária uma reforma em seus hábitos de comer e beber. Essa reforma, porém, não pode ser feita assim toda de uma vez. É preciso que se faça gradualmente. [...] Para levá-las, porém, a adotar um regime sensato, precisam pôr-lhes adiante abundante provisão de alimento saudável, saboroso. As mudanças não devem ser feitas tão abruptamente que eles se desviem da reforma de saúde, em vez de a ela serem levados.” *Conselhos sobre o regime alimentar*, p. 284.

“Não devemos ir mais depressa do que nos possam acompanhar aqueles cuja consciência e intelecto estão convencidos das verdades que defendemos. Temos de ir ao encontro do povo onde se acha. Alguns dentre nós levaram muitos anos para chegar à posição em que se encontram agora, na questão da reforma de saúde. É obra lenta, efetuar uma reforma no regime. Temos poderosos apetites a defrontar; porque o mundo é dado à glotonaria. Se concedêssemos ao povo tanto tempo quanto nós levamos para chegar ao atual estado avançado na reforma, seríamos muito pacientes com eles, e lhes permitiríamos que avançassem passo a passo, como fizemos nós, até que seus pés estivessem firmemente estabelecidos na plataforma da reforma de saúde. Devemos, porém, ser muito cautelosos para não avançar muito depressa, para que não sejamos obrigados a voltar atrás. Em matéria de reformas, é melhor ficar um passo aquém da meta do que avançar um passo para além. E se houver erro, seja então do lado mais chegado ao povo.” *Conselhos sobre o regime alimentar*, p. 468.

“A reforma de saúde incorpora um sistema de escolhas que é compreendido progressivamente por meio da experiência. É por esse motivo que comer carne, por exemplo, nunca foi prova de comunhão na IASD.” *Douglas, HE, Mensageira do Senhor*, p. 311.

Graças, Pai, por Teu grande amor e paciência comigo. Desejo viver um estilo de vida mais saudável. Ajuda-me a fazer isso de forma sensata, cautelosa, prazerosa, ainda que gradual e lentamente, passo a passo... Amém.

DICA DE SAÚDE PARA A SEMANA:

Exercite-se com moderação. Evite atividades altamente competitivas e extenuantes.

O Estilo de Vida Adventista é... flexível, admite diversidade dentro do que é saudável e requer bom senso (parte 1).



“Devemos lembrar que há demasiados tipos de mentalidades no mundo, e não podemos esperar que cada um veja exatamente como nós em todas as questões de alimentação. As mentes não seguem exatamente a mesma direção.” *Conselhos sobre o regime alimentar*, p. 351.

“Há grande diferença entre constituições e temperamentos, e as exigências do organismo diferem grandemente nas diferentes pessoas. O que seria um alimento para um, seria veneno para outro; assim, não se podem estabelecer regras precisas que se ajustem a todos os casos.” *Conselhos sobre o regime alimentar*, p. 494.

Pai querido, obrigado pela diversidade que nos ensina a sermos tolerantes e compreensivos com as nossas diferenças. Que possamos colocar em prática a reforma de saúde com discernimento e bom senso, respeitando as diferenças individuais. Amém.

DICA DE SAÚDE PARA A SEMANA:

Seja ativo! Tome água um pouco antes e um pouco depois da atividade física.

O Estilo de Vida Adventista é... flexível, admite diversidade dentro do que é saudável e requer bom senso (parte 2).



“É impossível estabelecer uma regra fixa para regular os hábitos de cada um, e ninguém se deve considerar critério para todos. Nem todos podem comer as mesmas coisas. Comidas apetecíveis e sãs para uma pessoa podem ser desagradáveis e mesmo nocivas para outra.” *Conselhos sobre o regime alimentar*, p. 74.

“Há verdadeiro bom senso na reforma do regime. Nem todos podem comer as mesmas coisas. Comidas apetecíveis e sãs para uma pessoa podem ser desagradáveis e mesmo nocivas para outra. Alguns não podem usar leite, ao passo que outros tiram bom proveito dele. Pessoas há que não conseguem digerir ervilhas e feijão; para outros, eles são saudáveis. Para uns as preparações de cereais integrais são boas, enquanto outros não as podem ingerir. Alguns estômagos se tornaram tão sensíveis que não podem fazer uso de um tipo de farinha mais grossa. Dessa forma, é impossível estabelecer uma regra invariável pela qual regulamentarmos os hábitos dietéticos de cada um.” *Conselhos sobre saúde*, p. 155.

Obrigado, Deus, pela flexibilidade e diversidade dentro do que é saudável. Graças porque o Senhor tem cuidado de nós e considera nossas diferenças. Amém.

DICA DE SAÚDE PARA A SEMANA:

Seja ativo! Atividades manuais úteis são grandemente benéficas para a saúde, como cuidar de uma horta ou jardim, lavar um carro, carpir, varrer, etc. Separe tempo para esse tipo de atividade.

O Estilo de Vida Adventista...
não requer restrições desnecessárias
ou excessivas.



“Não demos jamais testemunho contra a reforma de saúde por deixar de usar alimentos saudáveis e apetitosos em lugar dos alimentos danosos que temos dispensado. [...] Um regime carente de nutrientes apropriados traz descrédito sobre a causa da reforma de saúde. Somos mortais, e precisamos suprir-nos de alimentos que deem ao nosso corpo o necessário sustento.” *Conselhos sobre o regime alimentar*, p. 92.

Graças, Pai, pelo Teu plano de uma alimentação suficiente, apetecível e revigorante. Que esta seja a experiência do Teu povo. Amém.

DICA DE SAÚDE PARA A SEMANA:

Seja ativo! Seja perseverante na prática de exercícios. Ela deve nos acompanhar a vida inteira.

O Estilo de Vida Adventista...
emprega os remédios simples associados
aos meios de cura que estão ao
alcance dos homens, mas não se
opõe à medicina cristã.



“Deus não cura os doentes sem o concurso dos meios de cura que estão ao alcance dos homens, ou quando os homens se recusam a ser beneficiados pelos remédios simples que Deus proveu no ar e na água puros.” *Mensagens escolhidas*, p. 286.

“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.” *A Ciência do Bom Viver*, p. 127.

“...compreendam todos que há uma obra para fazerem. Deus não operará de maneira miraculosa para preservar a saúde de pessoas que estão seguindo um caminho que fatalmente os fará enfermos, por causa de sua desatenção para com as leis da saúde.” *Conselhos sobre o regime alimentar*, 26.

“Os que buscam a cura pela oração não devem negligenciar o emprego de remédios ao seu alcance. Não é uma negação da fé usar os remédios que Deus proveu para aliviar a dor e ajudar a natureza em sua obra de restauração. Não é nenhuma negação da fé cooperar com Deus, e colocar-se nas condições mais favoráveis para o restabelecimento. Deus pôs em nosso poder o obter conhecimento das leis da vida. Este conhecimento foi colocado ao nosso alcance para ser empregado. Devemos usar todo recurso para restauração da saúde, aproveitando-nos de todas as vantagens possíveis, agindo em harmonia com as leis naturais.” *Obreiros evangélicos*, p. 220.

Graças, Senhor, pelos remédios da natureza e pelos avanços e recursos da medicina que são dirigidos e inspirados por Ti. Concede sabedoria e discernimento para uso dos recursos médicos que atuam em harmonia com as leis naturais em prol da restauração da saúde. Amém.

DICA DE SAÚDE PARA A SEMANA.

A hora da refeição deve ser de calma e tranquilidade. Discussões e preocupações nessa hora são um risco para a saúde.

O Estilo de Vida Adventista é... parte da obra de Deus e inclui o preparo do Seu povo para o 2º advento de Cristo.



“A reforma da saúde é um dos ramos da grande obra que deve preparar um povo para a vinda do Senhor. ... Os homens e as mulheres não podem violar as leis naturais ao serem indulgentes para com o apetite depravado e paixões licenciosas, sem violarem a lei de Deus. Portanto Ele permitiu que a luz da reforma da saúde brilhe sobre nós, para que possamos compreender a pecaminosidade da transgressão das leis que Ele estabeleceu em nosso próprio ser. ...” *Maranata, o Senhor logo vem*, MM 1977, 21 de abril.

“Os homens e as mulheres não podem violar a lei natural mediante a satisfação de apetites pervertidos e de concupiscentes paixões, sem que transgridam a lei de Deus. Portanto, Ele permitiu que brilhasse sobre nós a luz da reforma de saúde, para que vejamos nosso pecado em violar as leis por Ele estabelecidas em nosso ser... Tornar patente a lei natural e insistir em que se lhe obedeça, eis a obra que acompanha a terceira mensagem angélica, a fim de preparar um povo para a vinda do Senhor.” *Conselhos sobre o regime alimentar*, p. 69.

“... o que poderá ser um melhor preparo para a vinda do Senhor e a recepção de outras verdades essenciais no preparo de um povo para Sua vinda, do que despertar o povo a ver os males desta época e levá-los à reforma dos hábitos condescendentes e insalubres? Não está o mundo em necessidade de ser despertado em relação ao assunto da reforma de saúde?” *O colportor evangelista*, p. 135.

Pai, desejo estar pronto para a vinda do Senhor. Conto com o Teu poder para vencer o apetite depravado, as paixões licenciosas e a tentação de violar as Tuas leis. Desperta-me para esse assunto. Amém.

DICA DE SAÚDE PARA A SEMANA:

Alimente-se bem! Mastigue bem seu alimento. Permita que a saliva participe do processo digestivo. Sinta o alimento dissolver-se na boca antes de engolir. Esse processo é muito importante para a digestão.

O Estilo de Vida Adventista... prioriza a união, mesmo frente à diversidade.



“...não devemos permitir que diferenças de opinião criem desuniões. Que o Senhor nos ajude a ser firmes como a rocha aos princípios da lei proferida no Sinai, e que Ele nos ajude a não permitir que diferenças de opinião sejam uma barreira entre nós e nossos irmãos.” *Medicina e salvação*, p. 269.

“Raramente encontramos duas pessoas exatamente iguais. Entre os seres humanos, da mesma maneira que entre as coisas do mundo natural, há diversidade. A unidade na diversidade entre os filhos de Deus - a manifestação de amor e longanimidade a despeito da diferença de disposição - eis o testemunho de que Deus enviou Seu Filho ao mundo para salvar os pecadores.” *Manuscrito 99*, 1902.

Pai, que as diferenças de opinião não resultem em desunião ou criem barreiras entre o Teu povo. Que o amor e a longanimidade prevaleçam entre nós. Amém.

DICA DE SAÚDE PARA A SEMANA:

Alimente-se bem! Mantenha um intervalo entre as refeições de 5 a 6 horas. Comer demais é prejudicial. A qualidade do alimento é mais importante do que a quantidade.

○ Estilo de Vida Adventista... exercita o autocontrole e promove a vitória sobre o apetite (parte 1).



“Cristo foi nosso exemplo em todas as coisas. Ao vermos Sua humilhação na prolongada prova e jejum no deserto, para vencer em nosso favor as tentações do apetite, devemos tomar para nós esta lição, quando somos tentados. Se o poder do apetite é tão forte na família humana, e a condescendência com ele tão tremenda que o Filho de Deus Se sujeitou a semelhante prova, quão importante, então, que sintamos a necessidade de conservar o apetite sob o controle da razão! Nosso Salvador jejuou quase seis semanas, a fim de que pudesse ganhar para o homem a vitória sobre o apetite. Como podem professos cristãos, de consciência esclarecida, e tendo a Cristo diante deles como modelo seu, como podem eles ceder à condescendência com esses apetites que têm influência enervante sobre a mente e o coração? É fato penoso que presentemente os hábitos de satisfação própria a expensas da saúde e do enfraquecimento do poder moral, estão mantendo nos laços da escravidão grande parte do mundo cristão.” *Mensagens escolhidas Vol.I*, p. 284.

“Uma vida nobre e pura, uma vida vitoriosa sobre o apetite e a concupiscência, é possível a todo aquele que quiser unir a sua vontade humana, fraca e vacilante, à onipotente e inabalável vontade de Deus.” *Conselhos sobre o regime alimentar*, pág. 170.

Pai nosso que estás no céu, necessitamos de um fortalecimento do poder moral e para isso queremos entregar ao Senhor o nosso apetite, submetendo-o inteiramente ao Teu controle. Dá-nos uma vida nobre, pura e vitoriosa sobre o apetite e a condescendência. Mas nossa vontade é fraca e vacilante. Por isso concede-nos a onipotente e inabalável vontade de Deus. Amém.

DICA DE SAÚDE PARA A SEMANA:

Alimente-se bem! O ideal é partilhar a refeição em família, em um ambiente agradável, ou em boa companhia. Tal prática faz diferença na saúde e longevidade.

○ Estilo de Vida Adventista... exercita o autocontrole e promove a vitória sobre o apetite (parte 2).



“Ouve tu, filho meu, e sê sábio, e dirige no caminho o teu coração. Não estejas entre os comilões de carne. Porque o comilão e o bebedor cairão em pobreza...” *Provérbios 23: 19-21*

“Subjugo meu corpo, e o reduzo à servidão.” *I Coríntios 9:27*

“Por isso mesmo façam todo o possível para juntar a bondade à fé que vocês têm. À bondade juntem o conhecimento e ao conhecimento, o domínio próprio. Ao domínio próprio, a perseverança e à perseverança, a devoção a Deus. A essa devoção juntem a amizade cristã e à amizade cristã juntem o amor. Pois essas são as qualidades que vocês precisam ter.” *III Pedro 1:5-8*

Pai querido, ao olhar para o exemplo de Cristo desejo seguir os Seus passos em direção a uma vida vitoriosa sobre o apetite e a maldade. Que a minha fraca e vacilante vontade encontre a vitória unida à Tua onipotente e inabalável vontade. Amém.

DICA DE SAÚDE PARA A SEMANA:

Alimente-se bem! Evite o uso frequente de líquidos às refeições.

Eles prejudicam a correta mastigação dos alimentos sólidos e também a ação adequada da saliva.

O Estilo de Vida Adventista é... ferramenta para o evangelismo.



“Foi-me indicado que a obra a ser feita no tocante à reforma de saúde não deve sofrer atraso algum. Por meio dessa obra é que alcançaremos pessoas, nos caminhos e valados. Foi-me mostrado muito especialmente que, por meio dos nossos hospitais, muitas pessoas receberão a verdade presente e a ela obedecerão. Nessas instituições, tanto homens como mulheres devem ser ensinados a cuidar do próprio corpo, bem como a firmar-se na fé.” *Conselhos sobre o regime alimentar*, p. 447.

“Fui informada por meu guia de que os que creem na verdade, não somente devem observar a reforma de saúde, mas também ensiná-la diligentemente a outros; pois será um instrumento pelo qual a verdade pode ser apresentada à atenção dos não crentes. [...] Se apostatarmos na reforma de saúde, perderemos muito de nossa influência para com o mundo lá fora.” *Evangelismo*, p. 514.

“O evangelho e a obra médico-missionária têm de avançar juntos. O evangelho precisa estar ligado aos princípios da verdadeira reforma de saúde. O cristianismo tem de ser introduzido na vida prática. Uma obra reformatória fervorosa, completa, precisa ser feita. A verdadeira religião bíblica é resultado do amor de Deus pelo homem caído. [...] Cumprenos apresentar os princípios da reforma de saúde ao povo, fazendo tudo quanto está ao nosso alcance para induzir homens e mulheres a ver a necessidade desses princípios e a praticá-los.” *Obreiros evangélicos*, p. 232.

Usa-me, Senhor, como exemplo e como instrumento para apresentar a verdade àqueles que não Te conhecem através dos princípios da verdadeira reforma de saúde. Amém.

DICA DE SAÚDE PARA A SEMANA.

Alimente-se bem! Planeje variedade e combine os alimentos necessários para uma boa dieta. Lembre: “Cereais, frutas, nozes e verduras constituem o regime dietético escolhido pelo nosso Criador”.
A ciência do bom viver, p. 296.

O Estilo de Vida Adventista... promove a diminuição do sofrimento no mundo e a purificação da igreja.



“Necessitais promover a reforma de saúde em vossa vida; negar-vos a vós mesmos e comer e beber para a glória de Deus. Abstende-vos das concupiscências carnavais que combatem contra a alma. Precisais praticar a temperança em todas as coisas. [...] É vossa tarefa confinar-vos a um regime simples, que vos preserve as melhores condições de saúde. Se tivésseis vivido na luz que o Céu permite brilhe em vosso caminho, muito sofrimento teria sido evitado para vossa família.” *Conselhos sobre o regime alimentar*, p. 83.

“Tenho-me sentido solicitada pelo Espírito de Deus a pôr diante de vários o fato de que seu sofrimento e má saúde eram causados pela desconsideração para com a luz a eles dada acerca da reforma de saúde.” *Conselhos sobre o regime alimentar*, p. 387.

“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.” *Conselhos sobre o regime alimentar*, p. 77.

Pai amado, o Teu povo muitas vezes sofre e torna-se impuro por não praticar a temperança em todas as coisas... Restaura o Teu povo física e espiritualmente através da obra da reforma de saúde. Que essa obra também ganhe espaço em minha vida. Amém.

DICA DE SAÚDE PARA A SEMANA:

Alimente-se bem! Desfrute com alegria e paz suas refeições. “Seja a hora da refeição um momento alegre e feliz.” A ciência do bom viver, p. 385. “Nada há melhor para o homem do que comer, beber e fazer que a sua alma goze o bem do seu trabalho.” *Eclesiastes 2:24*.

○ Estilo de Vida Adventista... estimula o contato do ser humano com a natureza, como parte do processo de cura.



“O doente necessita ser posto em íntimo contato com a natureza. Uma vida ao ar livre, num ambiente natural, operaria maravilhas em favor de muitos inválidos, quase sem nenhuma esperança. O rumor, a confusão e agitação das cidades, sua vida constrangida e artificial, são muito fatigantes e exaustivos para o doente. O ar, carregado de fumaça e pó, de gases venenosos e de germes de doenças, constitui um perigo para a vida.” *A ciência do bom viver*, p. 262.

“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. A vida ao ar livre é o único remédio de que muitos doentes necessitam. Sua influência é poderosa na cura das doenças causadas pela vida social, vida que debilita e destrói as energias físicas, mentais e espirituais.” *Conselhos sobre saúde*, p. 170.

Obrigado, Senhor, pelos elementos da natureza, obra de Tuas mãos, que proporcionam saúde e favorecem o processo de cura. Ajuda-me a estar atento ao bom uso de cada um deles em minha vida. Amém.

DICA DE SAÚDE PARA A SEMANA:

Para um repouso saudável pratique exercícios com regularidade. Uma caminhada no final do dia pode ser um ótimo auxílio para conciliar um bom sono. Evite atividade física intensa antes de dormir.

O Estilo de Vida Adventista...
tem um lugar importante na elaboração
da nossa salvação.



“A luz que Deus proporcionou sobre a reforma de saúde é para nossa salvação e a salvação do mundo. Os homens e as mulheres devem ser informados acerca da habitação humana, preparada por nosso Criador como Seu lugar de morada, e sobre o qual deseja Ele que sejamos mordomos fiéis. ‘Porque vós sois o templo do Deus vivente, como Deus disse: Neles habitarei e entre eles andarei; e Eu serei o seu Deus, e eles serão o Meu povo.’ II Cor. 6:16.” *Conselhos sobre o regime alimentar*, p. 461.

“Os que não são reformadores de saúde tratam-se de maneira injusta e insensata. Pela complacência com o apetite infligem-se danos terríveis... O tema da temperança, em todos os seus aspectos, tem um lugar importante na elaboração de nossa salvação.” *Evangelismo*, p. 265.

Pai amado, obrigado pela luz sobre a reforma de saúde concedida para minha salvação. Que meu corpo, passo a passo mais temperante, seja digno da Tua habitação. Amém.

DICA DE SAÚDE PARA A SEMANA:

Para um repouso saudável dê um espaço de cerca de 4 horas entre a última refeição e a hora de dormir. A refeição deve ser leve.
Evite condimentos.

O Estilo de Vida Adventista...
faz parte da verdadeira religião e do
trabalho em prol da salvação de
homens e mulheres.



“A verdadeira religião e as leis da saúde andam de mãos dadas. É impossível trabalhar em prol da salvação de homens e mulheres sem apresentar-lhes a necessidade do afastamento dos prazeres pecaminosos, que destroem a saúde, aviltam a alma e impedem a verdade divina de impressionar a mente. Homens e mulheres precisam ser ensinados a vigiarem atentamente todo hábito e prática, e imediatamente evitarem as coisas que produzem estado insalubre do organismo e consequente sombra escura sobre a mente. Deus quer que os Seus luminares se proponham sempre norma elevada. Por preceito e exemplo, devem manter elevada a sua norma perfeita acima da falsa norma de Satanás que, se for seguida, produzirá miséria, degradação, doença e morte, tanto do corpo como da alma.” *Conselhos sobre saúde*, p. 480.

Bom Deus, que a verdadeira religião seja uma experiência real em minha vida. Guia-me na prática das leis de saúde e no serviço em prol da salvação de homens e mulheres. A norma é elevada e perfeita. Por isso necessito de Ti para cumpri-la. Amém.

DICA DE SAÚDE PARA A SEMANA:

Para um repouso saudável cuidado com a cafeína. Evite café, refrigerantes contendo cafeína (de cola ou guaraná), chás cafeinados (mate, preto, verde, chimarrão ou tererê) e chocolates.

O Estilo de Vida Adventista... requer bom senso, estudo amplo e aprofundado.



“Há verdadeiro bom senso na reforma do regime. O assunto deve ser estudado de forma ampla e profunda.” A ciência do bom viver, p. 319.

“Devemos ser tão cuidadosos em aprender as lições da reforma de saúde como o somos em ter nossos estudos devidamente preparados, pois os hábitos que adotamos nesta direção ajudam a formar nosso caráter para a vida futura. É possível a alguém danificar a vida pelo uso debilitado do estômago.” *Conselhos sobre o regime alimentar*, p. 126.

“O que é de importância máxima é que os estudantes sejam ensinados a praticar corretamente os princípios da reforma pró-saúde. Ensinaí-lhes a prosseguirem fielmente nesse ramo de estudo, combinado com outros aspectos essenciais da instrução. A graça de Jesus Cristo inspirará sabedoria a todos quantos seguem os planos divinos da verdadeira educação. Sigam os estudantes com fidelidade o exemplo dAquele que resgatou a espécie humana pelo preço inestimável da Sua própria vida. Apelem para o Salvador e nEle confiem como quem sara toda espécie de enfermidades. O Senhor quer que os obreiros façam esforços especiais para apontar aos enfermos e sofredores o grande Médico que formou o corpo humano.” *Testemunhos seletos* Vol.III, p. 376.

“Aprendeí os princípios da reforma de saúde, para que possais capacitar-vos a ensiná-los aos outros. Lendo e estudando os vários livros e revistas sobre o assunto da saúde, aprendei a tratar os doentes, e assim fazer melhor trabalho para o Senhor.” *Evangelismo*, p. 50.

Pai, ao entender que os meus hábitos ajudam a formar o meu caráter para a eternidade, peço que Tu coloques no meu coração o desejo de estudar e conhecer mais sobre os princípios da reforma de saúde. Que a graça e o exemplo de Jesus sejam o meu norte. Capacita-me também para ensinar esses princípios a outros. Amém.

DICA DE SAÚDE PARA A SEMANA:

Para garantir um bom sono tome um banho morno antes de se deitar e procure manter uma rotina diária para se deitar e levantar.

O Estilo de Vida Adventista é... praticado em grupo, para que sirvamos de exemplo uns para os outros.



“Reforma, reforma contínua precisa ser mantida perante o povo, e por meio do nosso exemplo devemos confirmar o nosso ensino.” *Conselhos sobre saúde*, p. 480.

“Vivei e ensinaí os princípios da reforma de saúde. Realçai vossa crença nas grandes verdades sobre as quais as pessoas cristãs em geral concordarão convosco. Ao defenderdes a verdade de Deus, deveis ser em todos os sentidos o exemplo dos fiéis.” *Conselhos sobre saúde*, p. 547.

“A obra de promulgar os princípios da reforma de saúde que o Senhor esboçou para nós, deve ser executada. Quando estudarmos a abnegação de Cristo, e fizermos de Sua vida nosso exemplo, a verdade e a justiça prevalecerão entre nós. Apreciaremos como sendo de maior valor o ornamento de um espírito manso e quieto, que é precioso à vista de Deus.” *Medicina e salvação*, p. 60.

“Nossos obreiros poderiam, por seu exemplo, fazer mais em favor da reforma de saúde, do que pregando-a.” Obreiros evangélicos, p. 230.

“Deus apela àqueles por quem Cristo morreu a que tenham o necessário cuidado de si mesmos, e deem a outros correto exemplo.” *Medicina e salvação*, p. 288.

Senhor, ajuda-me a ser exemplo na prática dos princípios da reforma de saúde. Que o espírito manso e quieto seja o meu maior ornamento. Amém.

DICA DE SAÚDE PARA A SEMANA:

Para garantir um bom sono mantenha o ambiente de dormir com boa ventilação e sem ruídos, na hora de dormir.

O Estilo de Vida Adventista... deve ser levado a sério pelos membros da igreja.



“O descuido relativo às leis da saúde é inescusável naqueles que foram separados para ensinar a outros a maneira de viver.” *Temperança*, p. 169.

“Alguns de nosso povo são muito descuidados em relação à reforma de saúde. Mas porque alguns estão muito aquém, não debes, para dar-lhes um exemplo, ser extremista. Não debes privar-te daquela espécie de alimento que produz bom sangue.” *Medicina e salvação*, p. 286.

“A luz que o Senhor deu em Sua Palavra a esse respeito, é clara, e os homens serão experimentados e provados de muitas maneiras, a ver se eles a seguirão. Toda igreja, toda família, precisa ser instruída relativamente à temperança cristã. Todos devem saber comer e beber de maneira a conservar a saúde. Achamo-nos entre as cenas finais da história deste mundo; e deve haver uma ação harmônica entre as fileiras dos observadores do sábado. Os que se conservam afastados da grande obra de instruir o povo sobre essa questão, não seguem o caminho por onde o Grande Médico está guiando...” *Obreiros evangélicos*, p. 232.

Ajuda-me, Senhor, a não ser descuidado em relação às leis de saúde. Que eu possa seguir o caminho por onde o Grande Médico está guiando. Amém.

DICA DE SAÚDE PARA A SEMANA:

Para garantir um bom sono evite atividade mental exagerada antes do repouso.

O Estilo de Vida Adventista... recomenda de modo equilibrado, mas firme, a prática do vegetarianismo.



“Conquanto não façamos do uso da carne uma prova, conquanto não queiramos forçar ninguém a abandoná-la, é, todavia nosso dever solicitar que nenhum pastor da associação trate levemente ou se oponha à mensagem de reforma neste ponto. Se, em face da luz que Deus tem dado acerca do efeito de comer carne sobre o organismo, continuais ainda a comer carne, deveis sofrer as consequências. Não tomeis, porém, diante do povo uma atitude que lhes dê lugar de pensar que não é necessário exigir uma reforma quanto a comer carne.” *Evangelismo*, p. 664.

“Não estabelecemos regra alguma para ser seguida no regime alimentar, mas dizemos que nos países onde são comuns as frutas, cereais e nozes, os alimentos cárneos não constituem alimentação própria para o povo de Deus.” *Conselhos sobre o regime alimentar*, p. 404.

Pai, compreendo a necessidade de uma reforma quanto a comer carne, especialmente em condições de farta provisão de outros alimentos nutritivos. Guia-me, Senhor, neste caminho com bom senso e temperança. Amém.

DICA DE SAÚDE PARA A SEMANA:

Para garantir um bom sono evite discussões ou preocupações. Procure cultivar uma consciência tranquila. “Em paz me deito e logo pego no sono, porque, Senhor, só tu me fazes repousar seguro.” *Salmos 4:8*.

O Estilo de Vida Adventista...
não é de autoria humana, e sim divina,
portanto, os conselhos não devem
ser reinventados.



“Muitos têm interpretado mal a reforma de saúde, acolhendo ideias perversas sobre o que constitui o reto viver.” *Conselhos sobre o regime alimentar*, p. 200.

“Cuidemos para não enxertar na reforma pró-saúde um falso rebento de acordo com nossas próprias ideias, entretecendo nela nossos próprios e fortes traços de caráter, fazendo deles a voz de Deus e condenando.” *Mensagens escolhidas* Vol.3, p. 284.

“Os que não têm senão parcial compreensão dos princípios da reforma são muitas vezes os mais rígidos, não somente em viver segundo suas próprias ideias, como em insistir nas mesmas para com a família e os vizinhos. O efeito dessas erradas reformas, tal como se manifesta em sua má saúde, e o esforço de incutir nos demais seus pontos de vista, dão muitas ideias falsas da reforma dietética, levando outros a rejeitá-la inteiramente.” *Conselhos sobre o regime alimentar*, p. 198.

Senhor, desejo entender e interpretar correta e completamente a reforma de saúde. Mostra-me essas verdades através do estudo e da comunhão contigo. Amém.

DICA DE SAÚDE PARA A SEMANA:

Desfrute a luz solar: De modo geral, em nosso país, o período recomendável para evitar exposição ao sol compreende o horário aproximado entre as 11 e as 15 horas. Este período pode ser alterado conforme a região, época do ano, clima e organismo.

O Estilo de Vida Adventista... não é vacilante, sujeito ao fanatismo ou à crítica destrutiva.



“O Senhor não requer que Seus mensageiros apresentem as belas verdades da reforma de saúde de um modo que cause preconceito na mente dos outros. Que ninguém ponha pedras de tropeço no caminho dos que se encontram nas trevas da ignorância. Apresentai os princípios da temperança em sua forma mais atraente. Todos os que defendem a reforma de saúde procurem diligentemente torná-la tudo quanto afirmam que ela é.” *Este dia com Deus* MM 1980, 7 de maio.

“Devemos sustentar toda reforma com zelo, mas devemos evitar a impressão de que somos vacilantes e sujeitos ao fanatismo.” *Conselhos sobre o regime alimentar*, p. 74.

“Professos cristãos que são falsos a seu legado são veículos pelos quais Satanás opera... Põem no caminho da reforma a crítica e a dúvida como pedras de tropeço.” *Mensagens escolhidas* Vol. 2, p. 159.

“Ninguém devia criticar outros porque não estejam, em todas as coisas, agindo em harmonia com seu ponto de vista.” *Conselhos sobre o regime alimentar*, p. 74.

Senhor, que meus lábios não sejam pedra de tropeço no caminho daqueles que tentam seguir os Teus conselhos na reforma de saúde. Amém.

DICA DE SAÚDE PARA A SEMANA:

Desfrute a luz solar: Se não estiver habituado aos banhos de sol, comece com 5 minutos, deitado de costas e mais 5 minutos na posição inversa. Aumente gradativamente até atingir 30 minutos. Isso deve ser feito antes de 11h e após 15h.

O Estilo de Vida Adventista... faz parte da estratégia divina para pregar a 3a mensagem angélica (parte 1).



“Tornar clara a lei natural e insistir na obediência a ela, é obra que acompanha a mensagem do terceiro anjo. ... [Deus] deseja que o assunto seja debatido, e a mente do público profundamente despertada a verificá-la; pois é impossível aos homens e mulheres apreciarem as verdades sagradas enquanto se acham sob o poder de hábitos pecaminosos, destruidores da saúde e enfraquecedores do cérebro. ...” *Maranata, o Senhor logo vem, MM 1977*, 21 de abril.

“Achamo-nos em um mundo contrário à retidão ou à pureza de caráter, e especialmente ao crescimento na graça. Em tudo o que olhamos, observamos poluição e corrupção, deformidade e pecado. Quão oposto é tudo isso à obra que deve ser executada em nós justamente antes de recebermos o dom da imortalidade! Os eleitos de Deus devem permanecer incontaminados em meio da corrupção prevalecente ao seu redor nestes últimos dias. Seu corpo deve tornar-se santo, puro seu espírito. Se esta obra deve ser realizada, deve ela ser empreendida imediatamente, zelosa e inteligentemente. O Espírito de Deus terá que exercer perfeito controle, influenciando cada ação.” *Conselho sobre Saúde*, pág. 20.

Senhor, queremos compreender e apreciar as verdades sagradas em toda a sua amplitude. Mas para isso precisamos vencer os hábitos pecaminosos destruidores da saúde que enfraquecem a nossa mente. Dá-nos forças através do Seu Santo Espírito para a realização dessa importante tarefa. Amém.

DICA DE SAÚDE PARA A SEMANA:

Desfrute a luz solar: Evite banhos de sol até meia hora antes e até meia hora depois das refeições para não prejudicar a digestão.

O Estilo de Vida Adventista... faz parte da estratégia divina para pregar a 3ª mensagem angélica (parte 2).



“A reforma de saúde é um dos ramos da grande obra que deve preparar um povo para a vinda do Senhor.” *Conselhos sobre saúde*, p. 20.

“A reforma de saúde está tão intimamente relacionada com a mensagem do terceiro anjo, como o braço está para o corpo...” ‘... mas o braço não pode tomar o lugar do corpo. A apresentação dos princípios de saúde deve estar unida a esta mensagem, mas não deve de maneira nenhuma ficar independente dela, ou tomar de alguma forma o seu lugar.” *Conselhos sobre o regime alimentar*, p. 75.

“Seja vossa moderação conhecida de todos os homens. Perto está o Senhor.” *Filipenses 4:5*

Pai amado, que meu corpo seja santificado e meu espírito purificado para que o Espírito de Deus atue através da minha vida. Que eu seja um instrumento Teu na proclamação da 3ª mensagem angélica. Amém.

DICA DE SAÚDE PARA A SEMANA:

Desfrute a luz solar: Evite dormir durante a exposição ao sol, protegendo-se, assim, contra queimaduras solares. De modo geral não convém ultrapassar mais de uma hora de exposição franca e contínua, conforme o clima e intensidade do calor. Climas mais quentes requerão tempo bem menor de exposição.

O Estilo de Vida Adventista é... como luz que clareia nossa compreensão so- bre as leis de Deus.



“A lei dos Dez Mandamentos tem sido considerada levemente pelo homem; todavia o Senhor não irá punir os transgressores dessa lei sem primeiro enviar-lhes uma mensagem de advertência. Os homens e as mulheres não podem violar as leis naturais ao serem indulgentes para com o apetite depravado e paixões licenciosas, sem violarem a lei de Deus. Portanto Ele permitiu que a luz da reforma de saúde brilhe sobre nós, para que possamos compreender a pecaminosidade da transgressão das leis que Ele estabeleceu em nosso próprio ser.”

“Nosso Pai celestial vê a deplorável condição dos homens que estão - muitos deles por ignorância - menosprezando os princípios de saúde. É com amor e compaixão para com a raça que Ele faz com que a luz sobre a reforma de saúde brilhe. Ele proclama a Sua lei e a penalidade desta, a fim de que todos possam ficar sabendo aquilo que é para o seu maior proveito. Proclama Sua lei de maneira tão distinta, e a torna tão saliente qual a cidade edificada sobre o monte. Todos os seres inteligentes podem entendê-la, se desejarem. Cada um responde por si.” *Conselhos sobre saúde*, p. 21.

Obrigado, Senhor, pelo entendimento da importância das leis de saúde. Que a luz da reforma de saúde brilhe sobre mim, trazendo ao meu coração um senso de consideração, respeito e também o desejo de colocar em prática os seus princípios. Amém.

DICA DE SAÚDE PARA A SEMANA:

Desfrute a luz solar: Cultive o hábito de regularmente expor os olhos à ação indireta dos raios solares sem filtrar. Óculos e lentes escuras filtram a luz solar e prejudicam sua boa ação. Use-os com moderação.

Não olhe diretamente ao sol.

O Estilo de Vida Adventista... desaconselha hábitos que minam a saúde e obscurecem o intelecto. Isso resulta em menor poder de julgamento moral.



“Tudo que diminui a força física enfraquece a mente e a torna menos capaz de distinguir o bem e o mal. Ficamos menos aptos para escolher o bem, e temos menos força de vontade para fazer aquilo que sabemos ser justo.” *Parábolas de Jesus*, p. 346.

“Não devemos condescender com qualquer hábito que enfraqueça as energias físicas e mentais, ou prejudique de qualquer maneira nossas faculdades. Devemos fazer tudo que estiver nas nossas forças para nos conservarmos com saúde, para podermos ter disposição dócil, mente clara, e sermos capazes de distinguir entre o santo e o comum, e honrar a Deus em nosso corpo e nosso espírito, que a Ele pertencem.” *Orientação da criança*, p. 364.

“Quando os homens seguem qualquer direção que consome desnecessariamente sua vitalidade ou que lhes obscurece o intelecto, pecam contra Deus; não O glorificam no corpo e no espírito que Lhe pertencem. Apesar do insulto que o homem Lhe tem feito, o amor de Deus ainda se estende à raça; e Ele permite que a luz brilhe, capacitando o homem a ver que, para que possa viver uma vida perfeita, ele precisa obedecer às leis naturais que lhe governam o ser. Quão importante é então que o homem ande nessa luz, exercitando todas as suas faculdades, tanto do corpo como da mente, para a glória de Deus!” *Conselhos sobre saúde*, p.20.

Senhor, o mundo atual e a vida moderna pressionam em direção à sobrecarga de trabalho, excessos e esgotamento. Ajuda-me a identificar e limitar tudo o que consoma a minha vitalidade e enfraqueça o meu corpo. Desejo que a Sua luz brilhe em mim e me capacite a viver uma vida de perfeita obediência às leis naturais. Amém.

DICA DE SAÚDE PARA A SEMANA:

Desfrute a luz solar: Mantenha o ambiente da moradia e, na medida do possível, do trabalho, igreja ou escola em condições de bom arejamento, permitindo a ação germicida saudável dos raios solares. Deve-se tomar cuidado de providenciar boa ventilação e abundância de luz. Ambientes pouco arejados prejudicam a concentração, o raciocínio e a saúde.

O Estilo de Vida Adventista... faz parte do processo de crescimento na vida cristã e de santificação.



“A saúde do corpo deve ser considerada como essencial para o crescimento na graça e para a aquisição de bom temperamento. Se o estômago não for bem cuidado, a formação de caráter moral íntegro será prejudicada. O cérebro e os nervos relacionam-se com o estômago. O comer e o beber impróprios resultam num pensar e agir impróprios também.” *Testemunhos seletos* Vol III, p.360.

“Acaso não se encontram nas páginas da Sagrada Escritura todas as coisas essenciais à saúde e ao crescimento da natureza espiritual e moral? Não é Cristo nossa cabeça vivente? E não temos de crescer nEle até a estatura perfeita de homens e mulheres?” *Fundamentos da educação cristã*, p.167.

“E o mesmo Deus de paz vos santifique em tudo; e todo o vosso espírito, e alma e corpo, sejam plenamente conservados irrepreensíveis para a vinda de nosso Senhor Jesus Cristo”. *I Tess. 5:23*

Pai querido, desejo crescer na graça e adquirir bom temperamento. Que os meus hábitos no comer, beber e vestir tragam saúde física, mental e moral, e meu corpo seja um sacrifício vivo, santo e agradável a Deus. Amém.

DICA DE SAÚDE PARA A SEMANA:

Respire bem! Faça regularmente um exercício respiratório: (1) puxe o ar enchendo o abdômen até pela metade; (2) pare um pouco; (3) em seguida, sem soltar o ar, contraia um pouco o abdômen o suficiente, empurrando o ar para a parte inferior do tórax, forçando-o a expandir-se; (4) complete a inspiração total, permitindo que o abdômen se expanda completamente; (5) sem exalar, contraia o abdômen, forçando o ar da parte inferior do tórax para a parte superior, para expandir os pulmões. Deve-se retrair o abdômen de forma suave, rítmica, enquanto se relaxa o tórax superior o tanto que conseguir; encha todo o espaço que puder; (6) em seguida, expire pela boca e nariz.

O Estilo de Vida Adventista é... um teste para a nossa obediência e amor a Deus.



“Tão pecado é violar as leis de nosso ser, como quebrar um dos Dez Mandamentos, pois não podemos num caso como no outro deixar de quebrantar a lei de Deus...”

“... Não podemos amar ao Senhor de todo o nosso coração, de toda a nossa alma e de todo o nosso entendimento e com todas as nossas forças enquanto estivermos amando nosso apetite, nossos gostos, mais do que amamos o Senhor.” *Conselhos sobre o regime alimentar*, p. 45

“A muitos dos aflitos que foram curados, disse Cristo: ‘Não peques mais, para que te não suceda alguma coisa pior.’ João 5:14. Assim ensinou que a doença é o resultado da violação das leis de Deus, tanto naturais como espirituais. Não existiria no mundo a grande miséria que há, se tão-somente os homens vivessem em harmonia com o plano do Criador. ...”

“Essas lições são para nós. Há condições que devem ser observadas por todos os que queiram conservar a saúde. Cumpre que todos aprendam quais são essas condições. Deus não Se agrada da ignorância com respeito a Suas leis, sejam naturais, sejam espirituais. Devemos ser coobreiros Seus, para restauração da saúde do corpo bem como da alma.” *Conselhos sobre saúde*, pp. 30-32.

Senhor, sei que as Tuas leis de saúde são escudo e proteção. Coloca em meu coração o desejo sincero de observá-las. Restaura assim, conforme a Tua vontade, a saúde do meu corpo e da minha alma. Amém.

DICA DE SAÚDE PARA A SEMANA:

Não fume e evite locais frequentados por fumantes. O tabaco é a maior causa de morte por câncer ao redor do mundo em homens e crescente em mulheres. Respirar a fumaça de cigarro é extremamente prejudicial à sua saúde. “O fumo é um veneno lento, insidioso, mas por demais maligno.” *A ciência do bom viver*, p. 327.

○ Estilo de Vida Adventista... está sob a direção divina. O evangelho promove a cura da alma.



“Erguei os princípios da reforma pró-saúde, e deixai que o Senhor guie os sinceros de coração. Eles ouvirão e crerão.” *Conselhos sobre o regime alimentar*, p. 465.

“Quando o evangelho é recebido em sua pureza e poder, é uma cura para as doenças originadas pelo pecado. O Sol da Justiça ergue-Se ‘trazendo salvação nas Suas asas’ Mal. 4:2. Todos os recursos do mundo não podem curar um coração quebrantado, nem comunicar paz de espírito, nem remover o cuidado, nem banir a enfermidade. A fama, o engenho, o talento - são todos impotentes para alegrar um coração dolorido ou restaurar uma vida arruinada. A vida de Deus na alma, eis a única esperança do homem.”

“O amor difundido por Cristo por todo o ser é um poder vitalizante. Todo órgão vital - o cérebro, o coração, os nervos - esse amor toca, transmitindo cura. Por ele são despertadas para a atividade as mais altas energias do ser. Liberta a alma da culpa e da dor, da ansiedade e do cuidado que consomem as forças vitais. Vêm com ele serenidade e compostura. Implanta na alma uma alegria que coisa alguma terrestre pode destruir - a alegria do Espírito Santo - alegria que comunica saúde e vida.” *Conselhos sobre saúde*, p. 29.

Pai amado, dá-me um coração sincero e guia-me em Teus princípios de saúde. Quero receber o evangelho e o amor de Cristo como poder vitalizante e curativo. Liberta minha alma da culpa, da dor, da ansiedade e dos cuidados que consomem as minhas forças vitais. Implanta em minha alma uma alegria que nada possa destruir. Que esta alegria seja fonte de saúde e vida. Amém.

DICA DE SAÚDE PARA A SEMANA:

Não consuma bebidas alcoólicas. Nem socialmente. Ellen White disse em 1891: “O beber moderado é a escola em que os homens se educam para a carreira do ébrio.” *Temperança*, p. 278. O consumo de álcool é fator de risco para muitos tipos de câncer. Estudos recentes concluíram que não existe limite no consumo de álcool abaixo do qual o risco de câncer esteja eliminado. Por esta razão o consumo de álcool não deveria ser recomendado, mesmo considerando a redução do risco de doença cardiovascular.

○ Estilo de Vida Adventista... contribui para a aquisição de pura e perfeita felicidade.



“A influência do Espírito de Deus é o melhor remédio para as doenças. O Céu é todo saúde; e, quanto mais profundamente forem sentidas as influências celestiais, mais certa será a recuperação do crente inválido. Os verdadeiros princípios do cristianismo abrem perante todos uma fonte de inestimável felicidade. A religião é uma fonte contínua, do qual o cristão pode beber à vontade e jamais secar a fonte.” *Conselhos sobre saúde*, p. 28.

“Condescendência excessiva no comer, beber, no dormir ou no contemplar, é pecado. A ação harmoniosa, saudável, de todas as faculdades do corpo e da mente resulta em felicidade; e quanto mais elevadas e refinadas as faculdades, mais pura e perfeita a felicidade.” *Conselhos sobre o regime alimentar*, p. 141.

“Se você faz com que um irmão fique triste por causa do que você come, então você não está agindo com amor. Não deixe que a pessoa por quem Cristo morreu se perca por causa da comida que você come. Não deem motivo para os outros falarem mal daquilo que vocês acham bom. Pois o reino de Deus não é uma questão de comida ou de bebida, mas de viver corretamente, em paz e com a alegria que o Espírito Santo dá.” *Romanos 14:15-17*

Querido Deus, desejo encontrar a felicidade nos verdadeiros princípios do cristianismo. Eleva e refina as faculdades do meu corpo e da minha mente para que eu alcance a mais pura e perfeita felicidade. Amém.

DICA DE SAÚDE PARA A SEMANA:

Cuidado com o excesso de sódio na alimentação. Verifique os rótulos. Ellen White advertiu, em 1905: “Não useis sal em quantidade.” A ciência do bom viver, p. 305. Os alimentos ricos em sódio são: sal comum, shoyo, carnes processadas (embutidos), salgadinhos em geral (batatas chips, biscoitos salgados, amendoim e castanhas salgadas), sopas instantâneas, azeitonas em conserva, queijos (mussarela, provolone, queijo prato, parmesão), temperos prontos, alimentos congelados, macarrão instantâneo, caldos de carne, catchup, maionese, mostarda, molho inglês, manteiga e margarina com sal, carnes salgadas (charque, carne seca, carne de sol, bacalhau), enlatados (ervilha, milho, seleta de legumes, palmito e molho de tomate), alimentos prontos (hambúrguer, pastel, quibe, coxinhas e empadas), refrigerantes e sucos light.

O Estilo de Vida Adventista... glorifica a Deus.



“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.” Rom. 12:2. *Conselhos sobre saúde*, p.23.

“Podemos contemplar e admirar a obra de Deus no mundo natural, mas a habitação humana é o mais maravilhoso.” *Conselhos sobre o regime alimentar*, p. 17.

“Portanto, quer comais, quer bebais, ou façais outra qualquer coisa, fazei tudo para a glória de Deus.” *I Coríntios 10:31*

Pai amado, fui criado à Tua imagem e semelhança. Mas meu corpo foi corrompido pelo pecado. Desejo com Teu poder vencer hábitos que prejudicam o meu vigor físico, mental e moral. Desejo essa transformação. Quero renovar o meu entendimento. Almejo experimentar a Tua boa, agradável e perfeita vontade, para que o meu corpo seja apresentado em sacrifício vivo, santo e agradável a Ti. Amém.

DICA DE SAÚDE PARA A SEMANA:

Diga não às drogas! Não utilize drogas como maconha, cocaína, crack, ecstasy, LSD, ópio, morfina ou heroína, em hipótese alguma. Elas produzem dependência química e muitos efeitos nocivos à saúde.

O Estilo de Vida Adventista...
nos ensina a vencer o apetite
depravado que pode nos levar à
ruína como ocorreu com os
habitantes de Sodoma e Gomorra.



Ao citar a história de Sodoma e Gomorra nos dias de Ló (Luc. 17:28-30), Jesus deixou uma lição importante para o povo que viveria no tempo de sua segunda vinda:

“Cristo nos deixou aqui uma lição muito importante. Pôs Ele diante de nós o perigo de fazermos da comida e da bebida a coisa principal. Apresenta-nos Ele os resultados da desenfreada complacência com o apetite. As faculdades morais são debilitadas a tal ponto que o pecado não parece condenável. O crime é considerado com levianidade, e a paixão controla a mente, até que afinal os bons princípios e impulsos são desarraigados, e o nome de Deus é blasfemado. Todas essas coisas são o resultado do comer e beber em excesso. Esse estado de coisas é o mesmo apontado por Cristo como devendo existir em Sua segunda vinda. O Salvador nos apresenta alguma coisa mais elevada por que lutar, do que meramente o que comeremos, o que beberemos ou com que nos vestiremos. Comer, beber e vestir-se são levados a tais excessos que se tornam crime. Estão entre os assinalados pecados dos últimos dias, e constituem um sinal da breve volta de Cristo. Tempo, dinheiro e força, que pertencem ao Senhor, mas que Ele confia a nós, são gastos em superfluidade no vestir e em luxos do apetite pervertido, que diminuem a vitalidade e trazem sofrimento e ruína. É impossível podermos apresentar a Deus nosso corpo como sacrifício vivo, quando o aviltamos de contínuo com corrupção e enfermidade em virtude de nossa pecaminosa condescendência. Deve-se buscar mais conhecimento com respeito à maneira de comer, beber e vestir-se, assim como de preservar a saúde. As enfermidades são o resultado da violação das leis naturais. Nosso primeiro dever, dever que temos para com Deus, para com nós mesmos e para com o nosso semelhante, é obedecer às leis de Deus. Isso inclui as leis da saúde.” *Conselhos sobre saúde*, p. 24.

Pai, é um privilégio, mas também um desafio viver no tempo do fim. Livra-me da vaidade e dos luxos do apetite pervertido. Que o meu corpo seja apresentado diante de Ti como um sacrifício vivo e santo por obedecer às tuas leis, incluindo as leis de saúde. Amém.

DICA DE SAÚDE PARA A SEMANA:

Confie em Deus e tenha saúde: Acredite firmemente em Deus, como um Pai misericordioso e interessado em você.

O Estilo de Vida Adventista... requer abnegação, bondade, cortesia e altruísmo.



“De todos os povos da terra, deviam ser os reformadores os mais abnegados, os mais bondosos, os mais corteses. Dever-se-ia ver em seus atos a verdadeira bondade dos atos desinteressados.” *Conselhos sobre o regime alimentar*, p. 460.

Em seu relacionamento com os samaritanos Jesus nos deu grande exemplo de bondade e cortesia, comendo com eles e conquistando a sua simpatia:

“Conquanto fosse judeu, Jesus Se associava sem reserva com os samaritanos, deitando assim por terra os costumes farisaicos de Sua nação. Apesar de seus preconceitos, Ele aceitou a hospitalidade desse povo desprezado. Dormia com eles sob seu teto, comia à mesa deles - compartilhando da comida preparada e servida por suas mãos - ensinava em suas ruas e tratava-os com a maior bondade e cortesia. Enquanto lhes atraía o coração pelos laços de humana simpatia, Sua divina graça levava-lhes a salvação que os judeus rejeitavam.” *A ciência do bom viver*, p. 26

Pai querido, obrigado pelo exemplo de bondade e cortesia deixado pelo Teu Filho, Jesus. Que possamos aprender nesses exemplos, princípios práticos de conduta como reformadores de saúde. Livra-nos do preconceito e dos julgamentos apressados. Que através da Tua bondade e cortesia em nós sejamos capazes de atos desinteressados que levem ao mundo o teu amor através da mensagem de saúde.

DICA DE SAÚDE PARA A SEMANA:

Confie em Deus e tenha saúde: Acostume-se à meditação religiosa. Meditar calmamente aumenta os bons hormônios que fortalecem o sistema imunológico e faz cair os níveis dos hormônios do estresse.

O Estilo de Vida Adventista... faz uso dos remédios naturais planejados por Deus para nós.



“Ar puro e água, asseio, regime adequado, pureza de vida e firme confiança em Deus, são remédios por cuja falta milhares de pessoas estão perecendo; todavia esses remédios estão caindo em desuso, porque seu hábil emprego requer trabalho que o povo não aprecia. Ar puro, exercício, água pura, e morada limpa e aprazível, acham-se ao alcance de todos, com apenas pouca despesa; as drogas, porém, são dispendiosas, tanto no gasto do dinheiro, como no efeito produzido no organismo.” *Conselhos sobre o regime alimentar*, p.301.

“Ar puro, luz solar, abstinência, repouso, exercício, regime conveniente, uso de água e confiança no poder divino — eis os verdadeiros remédios. Toda pessoa deve possuir conhecimentos dos meios terapêuticos naturais, e da maneira de aplicá-los.” *A ciência do bom viver*, p. 127

Bondoso Deus, obrigado pelos valiosos remédios naturais que planejaste para nos dar vida, saúde e vigor. Ajuda-nos a fazermos bom e sábio uso de cada um deles no nosso viver. Que possamos aprender a cada dia mais sobre os meios terapêuticos naturais e da maneira correta de aplica-los. Amém.

DICA DE SAÚDE PARA A SEMANA:

Confie em Deus e tenha saúde: Pratique a oração. Mas lembre-se de que ao final, a oração deve trazer paz ao espírito e fortalecer a confiança em Deus, sendo assim um importante fator também para a saúde física e emocional.

O Estilo de Vida Adventista... usa o método de cura de Cristo que leva também à restauração da alma.



“Jesus Cristo é o Grande Restaurador; Ele, porém, deseja que, vivendo de conformidade com Suas leis, cooperemos com Ele na recuperação e na manutenção da saúde. Em combinação com a obra de curar, cumpre que haja transmissão de conhecimento de como resistir às tentações. Os que se dirigem aos nossos sanatórios devem ser despertados para um senso de sua própria responsabilidade de agir em harmonia com o Deus da verdade.” *Medicina e salvação*, p. 13.

“Não podemos curar. É-nos impossível mudar o estado doentio do corpo. Todavia, constitui nossa parte, como missionários médicos, como cooperadores de Deus, usar os meios por Ele providos. Depois, devemos orar para que Deus abençoe esses agentes. Nós cremos em um Deus; cremos em um Deus que ouve e responde as orações. Ele disse: “Pedi, e dar-se-vos-á; buscai, e achareis; batei, e abrir-se-vos-á.” *Medicina e salvação*, p. 13.

Pai nosso, louvamos-te porque o Senhor almeja nos dar a cura do corpo e da alma. Que possamos cooperar contigo nesse propósito, fazendo uso dos remédios naturais, e recebendo a Tua bênção sobre esses agentes.

DICA DE SAÚDE PARA A SEMANA:

Confie em Deus e tenha saúde: Pratique uma religião equilibrada e coerente. Os extremos abatem a saúde emocional e debilitam a saúde física.

O Estilo de Vida Adventista...
não apoia tratamentos baseados em
'princípios ativos' cujos efeitos são
inexplicáveis e sobrenaturais ou a
busca de profissionais não qualificados
na área de saúde.



“Um agente do grande enganador dirá e fará tudo para alcançar seu objetivo. Pouco importa que ele se denomine espiritualista ou médico especializado em eletromagnetismo. Mediante capciosas pretensões ele granjeia a confiança dos desprevenidos. [...] Logo estão completamente em seu poder, e o pecado, a desgraça e a ruína são a terrível sequela.” *Mente, caráter e personalidade*, pp. 700, 701.

“[...] não são poucos, mesmo neste século cristão, os que vão a esses curandeiros, em vez de confiar no poder do Deus vivo e na habilidade de médicos bem qualificados.” *Mente, caráter e personalidade*, V. 2, p. 701.

“Porque virá tempo em que não suportarão a sã doutrina; mas, tendo comichão nos ouvidos, amontoarão para si doutores conforme as suas próprias concupiscências; e desviarão os ouvidos da verdade, voltando às fábulas.” *II Timóteo 4:3 e 4*

Que o Senhor nos conceda o amor da Verdade e o Espírito de sabedoria, tanto na saúde quanto na doença, para que nada desta babilônia de alternativas espúrias atrapalhe nossa caminhada para o céu, onde não haverá luto nem pranto nem dor, porque as primeiras coisas passaram.

DICA DE SAÚDE PARA A SEMANA:

Confie em Deus e tenha saúde: Pratique o bem que a religião ensina: “A consciência de proceder bem é um dos melhores medicamentos para corpos e mentes enfermos.” *A ciência do bom viver*, p. 257.

O Estilo de Vida Adventista...
com o apoio da Bíblia, busca a harmonia entre o ser humano e o meio ambiente.



“Não danifiqueis a terra, nem o mar, nem as árvores, até que hajamos assinalado nas suas testas os servos do nosso Deus.” *Apoc. 7:3*

“As dietas vegetarianas são adequadas para proteger o meio ambiente, reduzir a poluição, e para minimizar as mudanças climáticas globais. Para maximizar os benefícios ecológicos e de saúde de dietas vegetarianas, os alimentos devem ser produzidos regionalmente, sazonalmente consumido, e cultivados organicamente. As dietas vegetarianas construídas sobre essas condições são de base científica, socialmente aceitável, economicamente viável, culturalmente aceitáveis, realistas e sustentáveis.” Leitzmann C. 2003. Nutrition ecology: the contribution of vegetarian diets. *Am J Clin Nutr* 78(suppl):657S–9S.

Obrigado, Pai, por colocar no coração dos teus filhos o desejo de preservar as obras que Tu criaste para o nosso benefício. Dá-nos a consciência ambiental que precisamos para fazer as melhores escolhas e para sermos luz neste mundo.

DICA DE SAÚDE PARA A SEMANA:

Confie em Deus e tenha saúde: Experimente refeições vegetarianas com a sua família.

O Estilo de Vida Adventista... requer paciência. É progressivo.



“Se, aproximando-nos de pessoas que não foram esclarecidas em relação à reforma de saúde, lhes apresentarmos a princípio as atitudes mais radicais, há perigo de se desanimarem ao verem quanto têm de renunciar...”

“...Temos de guiar o povo ao longo do caminho paciente e gradualmente, lembrados da profundidade do abismo de que fomos alçados.” *Conselhos sobre o regime alimentar*, págs. 468-469.

Falando sobre pessoas que têm vivido imprópriamente de alimentos extravagantes e que estão sofrendo em consequência de condescendências com o apetite Ellen White citou:

“É necessária uma reforma em seus hábitos de comer e beber. Essa reforma, porém, não pode ser feita assim toda de uma vez. É preciso que se faça gradualmente.” *Conselhos sobre o regime alimentar*, p. 447.

Pai nosso, queremos ser guiados gradual e progressivamente pela tua mão para reformarmos o nosso estilo de vida. Dá-nos ânimo, força e poder. E neste caminho, mesmo caindo, que possamos sentir a Tua mão nos levantando e dirigindo na batalha contra o apetite. Amém.

DICA DE SAÚDE PARA A SEMANA:

Confie em Deus e tenha saúde: Tenha sempre um cântico nos lábios e no coração. Os sentimentos de alegria e contentamento provocam alterações positivas na fisiologia humana, que promovem a saúde e o bem-estar. “Eduquemos, pois o coração e os lábios a entoar o louvor a Deus por Seu incomparável amor.” *A ciência do bom viver*, p. 253.

O Estilo de Vida Adventista é...
um convite à entrega do nosso corpo
como sacrifício vivo, santo e agradável a
Deus para renovação da nossa mente,
pois o caráter é a única coisa que
levaremos desta vida (parte 1).



“Rogo-vos, pois, irmãos, pelas misericórdias de Deus, que apresenteis o vosso corpo por sacrifício vivo, santo e agradável a Deus, que é o vosso culto racional. E não vos conformeis com este século, mas transformai-vos pela renovação da vossa mente, para que experimenteis qual seja a boa, agradável e perfeita vontade de Deus.” *Romanos 12:1*

Qual é a importância da renovação da mente?

“A mente deve ser mantida clara e pura, para que possa distinguir entre o bem e o mal.” *Mente, caráter e personalidade*, p. 327-8.

E qual seria a relação entre a mente e o corpo? “O corpo é o único agente pelo qual a mente e a alma se desenvolvem para a edificação do caráter. Daí o adversário das almas dirigir suas tentações para o enfraquecimento e degradação das faculdades físicas.” *A ciência do bom viver*, p. 130.

E qual seria a relação entre o apetite e a mente? “Aqueles que querem ter mente clara para discernir os engodos de Satanás devem ter o apetite físico sob o domínio da razão e da consciência. A ação moral e vigorosa dos altos poderes da mente é essencial ao aperfeiçoamento do caráter cristão; e a força ou a fraqueza da mente tem muito a ver com a nossa atitude e utilidade neste mundo, e com a salvação final.” *No deserto da tentação*, p. 69.

Senhor, necessitamos de uma renovação da nossa mente para experimentar a Tua boa, perfeita e agradável vontade em nossa vida. Entendemos que somente podemos obter essa transformação cuidando do nosso corpo, mantendo o nosso apetite sob o domínio da razão e da consciência. Ajuda-nos a alcançar essa vitória pelo Teu poder. Amém.

DICA DE SAÚDE PARA A SEMANA:

Confie em Deus e tenha saúde: Cultive um espírito de gratidão. Um dos piores fatores que provocam estresse é o pensamento de que merecemos mais do que possuímos.

O Estilo de Vida Adventista é...
um convite à entrega do nosso corpo
como sacrifício vivo, santo e agradável a
Deus para renovação da nossa mente,
pois o caráter é a única coisa que
levaremos desta vida (parte 2).



“Olhei, e eis o Cordeiro em pé sobre o monte Sião, e com ele cento e quarenta e quatro mil, tendo na fronte escrito o seu nome e o nome de seu Pai.” *Apocalipse 14:1*

“E verão o Seu rosto, e nas suas testas estará o Seu nome.” *Apocalipse 22:4*

“A vida na Terra é o princípio da vida no Céu... O que hoje somos no caráter e serviço santo é o prenúncio certo do que seremos.” *Educação*, p. 307.

“O caráter não é obra do acaso. [...] É a repetição dos atos que dá origem a um hábito, moldando o caráter para o bem ou para o mal. Um caráter reto não se forma senão por meio de perseverante, incansável esforço, pelo aproveitamento de todo talento e aptidão que nos foram concedidos para a glória de Deus.” *Mensagens aos jovens*, p. 163.

“A santificação, não é meramente uma teoria, uma emoção, ou uma forma de expressão, mas um princípio vivo, ativo, penetrando a vida diariamente. Requer que nossos hábitos no comer, beber e vestir sejam de tal modo asseguradores da saúde física, mental e moral, para que apresentemos ao Senhor nosso corpo - não uma oferta corrompida por maus hábitos, mas - ‘um sacrifício vivo, santo e agradável a Deus’, Rom. 12:1.” *Temperança*, p. 19.

Pai nosso, sabemos que tudo o que levaremos para o céu é um caráter reto. Queremos ter o Teu nome em nossa fronte. Molda o nosso caráter para o bem. Dá-nos força e perseverança para que pelos nossos hábitos no comer, beber e vestir possamos apresentar ao Senhor o nosso corpo como um sacrifício, vivo, santo e agradável a Ti. Amém.

DICA DE SAÚDE PARA A SEMANA.

Confie em Deus, guarde os seus mandamentos e tenha saúde: “Filho meu, atenta para as Minhas palavras; aos meus ensinamentos inclina os teus ouvidos. Não os deixes apartar-se dos teus olhos; guarda-os no mais íntimo do teu coração. Porque são vida para quem os acha e saúde para o seu corpo.” *Provérbios 4:20-22*

[illegible]

[illegible]