

Intimidade com

# Deus

2º SEE – Seminário de Enriquecimento Espiritual



**Viva Melhor  
com Mais**

# Saúde

2º SEMINÁRIO DE ENRIQUECIMENTO ESPIRITUAL

Intimidade com *Deus*

2º SEE – Seminário de Enriquecimento Espiritual  
Edição Atualizada

**Viva Melhor**  
com Mais  
*Saúde*

© Todos os direitos reservados ao Ministério de Mordomia Cristã da  
Divisão Sul-Americana da Igreja Adventista do Sétimo Dia

Proibida a reprodução total ou parcial

*Coordenação geral:* Erton Köhler e Marino de Oliveira

*Projeto editorial:* Miguel Pinheiro Costa

*Designer Gráfico:* Vera Diniz

*Capa:* Pr. Ramildo Bezerra

*Adaptação de Capa:* Vera Diniz

*Revisão e atualização:* Eduardo Clajus

*Coordenação:* Miguel Pinheiro Costa

*Edição:* Ozeas Caldas Moura

*Elaboração:*

César Augusto Galvez (doutor em Saúde Pública) – Universidade Adventista Peruana União

Eduardo Clajus (clínico geral e endocrinologista) – Ministério da Saúde – UCOB

Elias de Oliveira Lima (neurologista e nutrólogo) – Clínica Nat

Erni Köhler (culinarista) – Esposa de pastor

Francisco Lemos (jornalista) – Editor da Revista Vida e Saúde – Casa Publicadora Brasileira

Helnio Judson Nogueira (clínico geral e nefrologia) – Hospital Adventista do Pênfigo

Joseni França (nutricionista) – Clínica Nat

Miguel Pinheiro Costa (pastor) – Ministérios de Mordomia Cristã e Saúde – DSA

Nair Bessa (culinarista) – Esposa de pastor

Sílvio Bernardes (mestrando em Saúde Pública) – Faculdade Adventista da Bahia

Willian de Oliveira (psicólogo) – Ministério da Família – Associação Bahia

*Colaboradores:*

Adrián Bentancor – Ministério de Mordomia – União Austral

Ângela B. Xavier Alves (bioquímica e pós-graduada em nutrição) – Goiânia-GO

Angel Manuel Rodriguez – Instituto Bíblico da Conferência Geral da IASD

Aquino Bastos – Ministério de Mordomia Cristã – União Peruana do Sul

Carlos Alberto – Ministério de Mordomia Cristã – UCOB

Daniel de Faria (gastroenterologista) – Hospital Adventista de Manaus

Edison Choque – Ministério de Mordomia Cristã – União Peruana do Norte

Gilmar Silveira – Ministério de Mordomia Cristã – UNEB

Ivan Canhadas – Ministério de Mordomia Cristã – UCB

Ivancy Araújo – Ministério de Mordomia Cristã – União Equatoriana

Jeú Caetano – Ministério de Mordomia Cristã – União Chilena

José Clodoaldo Barbosa – Ministério de Mordomia Cristã – UNB

Marcos Bomfim – Ministério de Mordomia Cristã – USB

Mário Zurita – Ministério de Mordomia Cristã – União Boliviana

Nair Bessa (culinarista) – Esposa de pastor

Nelson Bärge (cardiologista e cirurgião) – Hospital Adventista Silvestre

Otoniel Meira (cirurgião geral e gastroenterologista) – São Paulo

Orlando Mário Ritter – Ministério da Saúde – UCB

Roberto Gullon – Ministério de Mordomia Cristã – União Austral

Sidionil Biazzini – (pastor e professor) Associação Paulistana

Valéria Meira (clínica e endocrinologista) – São Paulo

Valmor Ricardi – Ministério de Mordomia Cristã – UEB

Impressão: Casa Publicadora Brasileira

Tiragem: 15.000 exemplares

10530/19623

## Apresentação

**P**ara que você quer viver melhor e com mais saúde? Aqueles que estão nesta jornada, praticando o hábito de andar com Deus todos os dias, sabem responder a essa pergunta: “Quero ter saúde para escutar em ‘digital’ a voz de Deus na primeira hora de cada manhã. Quero saúde para testemunhar e cumprir a missão de pregar o Evangelho com mais alegria e maior entusiasmo. Quero ter saúde para mostrar que o Evangelho projeta bem-estar na vida daqueles que vivem dia a dia com Cristo no coração. Afinal, que sentido faz cuidar da saúde, se o coração está fora do domínio do Senhor Jesus?”

Vida consagrada e respeito ao templo do Espírito Santo andam de mãos dadas. É um contrassenso um cristão dizer que anda com Deus diariamente, mas não obedece as leis de saúde que promovem a saúde do corpo.

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

Como o Seminário de Enriquecimento Espiritual I (SEE I), o SEE II vai trabalhar com a mesma metodologia – a de levar cada seguidor de Cristo que já desenvolveu e consolidou o hábito de buscar a Deus na primeira hora de cada manhã a desenvolver e consolidar o hábito de usar diariamente os oito remédios da natureza (“o médico” de Deus).

Os seminários aqui apresentados visam impressionar os participantes com a necessidade de se praticar hábitos que promovam boa saúde. Para auxiliar nessa tarefa, cada um, durante 40 dias, vai colocar em prática as propostas de mudança de cada seminário, desenvolvendo assim o hábito. E para consolidá-lo, se continuará o processo prático por mais 180 dias.

Chegou o tempo da igreja se voltar com entusiasmo para o assunto da mensagem de saúde. Centenas e milhares de pessoas em toda América do Sul estão prontas para esse desafio e cremos que essa profecia já começa a se cumprir em nosso meio: “Quando a mensagem do terceiro anjo for recebida em sua plenitude, a reforma de saúde terá o seu lugar nos concílios dos Campos, no trabalho da igreja, no lar, à mesa e em todos os arranjos do lar. Então o braço direito terá utilidade e protegerá o corpo.” – *Testemunhos Para a Igreja*, vol. 6, p. 327.

Iremos nos unir, em nome de Jesus, aos pastores e líderes para que cada membro e o povo em geral recebam os ensinamentos teóricos e práticos do SEE II.

Com apreço e carinho,

**Equipe dos Ministérios de Mordomia Cristã e de Saúde da Igreja Adventista da América do Sul**



# Introdução

**A** obsessão pelo prazer no comer e beber, e o uso inadequado do corpo, tem produzido uma grande catástrofe na humanidade. O que conta é o que é gostoso e não o que é saudável. Alegam que o saudável não lhes traz tanto prazer e que a vida é para ser vivida unicamente de forma “prazerosa”. Assim vivem as pessoas que fizeram uma opção pela amizade com os prazeres (não saudáveis) desta vida. Porventura, não é esse um dos sinais do fim?

Muitas instituições têm aproveitado essa onda e, motivadas somente pelo lucro, têm colocado no mercado somente aquilo que é “gostoso”, alegando que é isso que dá dinheiro.

O gosto desenfreado em se buscar o prazer pelo prazer, sem a preocupação em saber se o que é ingerido ou praticado é ou não saudável, está conduzindo a humanidade para uma situação de má qualidade de vida. E isso resulta em obesidade, depressão, aids, câncer e outros males.

Os governos, ongs, fundações e instituições de saúde estão preocupados, e no mundo inteiro está aumentando o interesse em mudança do estilo de vida e cuidado com a saúde preventiva.

Como igreja, temos a missão de ensinar os membros e o mundo a ter respeito e cuidado com a saúde, por razões físicas e espirituais. Se as pessoas e instituições que estão reagindo aos hábitos e costumes destruidores da saúde estão dizendo que “Chique é ser saudável”, imagine o que deve dizer a igreja! O corpo é o templo do Espírito Santo, não nos pertence, é propriedade de Deus. Portanto, nossa responsabilidade no cuidado do corpo transcende às questões meramente estéticas.

O SEE II é uma resposta divina para o clamor de muitos irmãos que vivem, ensinam e oram por um movimento mais abrangente da mensagem adventista de saúde. A obediência às leis da saúde vai cooperar para que atuem em harmonia as energias físicas, mentais e espirituais.

O conteúdo do Seminário de Enriquecimento Espiritual II está dividido em sete partes:

1. Saúde por inspiração e princípio.
2. Saúde para viver em santidade.
3. A verdadeira cura, milagres e fé.
4. Mudança dos hábitos.
5. Saúde e Missão.
6. Guia de alimentação saudável.
7. Guia de consolidação dos hábitos.

A proposta básica do SEE II é levar cada membro a cuidar diariamente de sua saúde, usando os oito remédios da natureza. O viver saudável requer um conjunto de atitudes e ações, e esses ensinamentos teóricos e práticos serão ministrados neste seminário.

Chegou a grande oportunidade da Igreja Adventista do Sétimo Dia como a instituição-modelo para o mundo no respeito às leis da saúde. Esta igreja foi estabelecida dentro de um calendário profético para despertar e preparar o mundo para o mais extraordinário acontecimento de todos os tempos: a Segunda Vinda de Cristo.

Chamamos a todos para se envolverem nesse grande movimento, pois será mais um instrumento para despertar o povo para o papel profético de nossa igreja no tempo do fim.

Está profetizado: “Se os Adventistas do Sétimo Dia pusessem em prática o que professam crer, se fossem sinceros reformadores da saúde, seriam realmente um espetáculo ao mundo, aos anjos e aos homens” – *Conselhos Sobre Saúde*, pág. 575.

Oro para que o Espírito Santo encha seu coração de discernimento e sabedoria ao participar do Seminário de Enriquecimento Espiritual II e que, concluí-lo, tenha toda a motivação que vem do Pai para colocar em prática os ensinamentos absorvidos.

Atenciosamente,

**Pr. Miguel Pinheiro Costa**

Diretor dos Ministérios de Mordomia Cristã e Saúde

Divisão Sul-Americana

# Índice



William de Moraes

## **PARTE 1 – SAÚDE POR INSPIRAÇÃO E PRINCÍPIO..... 6**

- 1. Saúde cada dia.....7
- 2. Tipos de conduta quanto à saúde ..... 13
- 3. A mensagem de saúde nos escritos de Ellen G. White ..... 17
- 4. Prática e ensino da mensagem de saúde..... 19
- 5. O equilíbrio da mensagem adventista de saúde – 1.....22
- 6. O equilíbrio da mensagem adventista de saúde – 2.....26
- 7. 10 Princípios para uma verdadeira reforma..... 34

## **PARTE 2 – SAÚDE PARA VIVER EM SANTIDADE..... 36**

- 8. Saúde e Santificação – uma relação muito próxima.....37
- 9. Saúde em família .....39
- 10. As leis naturais, o caráter e a adoração .....42
- 11. Sistema nervoso simpático e parassimpático .....46



Daniel de Oliveira

## **PARTE 3 – A VERDADEIRA CURA, MILAGRES E FÉ..... 50**

- 12. O impacto do exercício físico na mente, no corpo e na vida espiritual....51
- 13. Como ter e manter a saúde .....58
- 14. Remédios certos em caso de doenças.....63
- 15. Curas milagrosas nos últimos dias .....72
- 16. Tratamentos para os fiéis .....79
- 17. Terapias alternativas .....86



William de Moraes

## **PARTE 4 – MUDANÇA DOS HÁBITOS ..... 96**

- 18. Poder para mudar os hábitos.....97
- 19. Hábitos, atitude e motivação ..... 104



William de Moraes

## **PARTE 5 – SAÚDE E MISSÃO.....108**

- 20. Lealdade e integridade como fatores de saúde ..... 109
- 21. Aspectos da teologia bíblica do dízimo ..... 112
- 22. A mensagem de saúde e as três mensagens angélicas ..... 118



Daniel de Oliveira

## **PARTE 6 – GUIA DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL..... 121**

## **PARTE 7 – GUIA DE CONSOLIDAÇÃO DOS HÁBITOS.....149**



William de Moraes



William de Moraes

# *Saúde* POR INSPIRAÇÃO E PRINCÍPIO



William de Moraes

1. Saúde cada dia
2. Tipos de conduta quanto à saúde
3. A mensagem de saúde nos escritos de Ellen G. White
4. Prática e ensino da mensagem de saúde
5. O equilíbrio da mensagem adventista de saúde – 1
6. O equilíbrio da mensagem adventista de saúde – 2
7. 10 Princípios para uma verdadeira reforma

## **Autores e capítulos:**

- Miguel Pinheiro Costa ..... **1**
- Sílvia Bernardes ..... **2**
- César Augusto Galvez ..... **3 e 4**
- Eduardo Clajus ..... **5 e 6**
- Francisco Lemos ..... **7**

## Saúde cada dia

**A**luta pela saúde deve ser diária, assim como acontece com a busca de Deus cada dia. Santidade e vida sadia devem andar de mãos dadas. Consagração também implica em busca permanente do conhecimento da teoria e da prática de um viver saudável. É inconcebível um cristão consagrado não viver diariamente os princípios de saúde instituídos pelo Criador.

Por que a igreja na Divisão Sul-Americana está envolvida num movimento tão grande em favor da saúde?

“O corpo é o único agente pelo qual a mente e a alma se desenvolvem para a edificação do caráter. Daí o adversário dirigir suas tentações para o enfraquecimento e degradação das faculdades físicas. Seu êxito nesse ponto importa na entrega de todo o corpo ao mal. As tendências de nossa natureza física, a menos que estejam sob o domínio de um poder mais alto, hão de operar por certo ruína e morte.” – *A Ciência do Bom Viver*, p. 130.

Quando nos voltamos para a Palavra de Deus nas primeiras horas da manhã, isto também vai produzir saúde durante o dia. Na presença de Cristo experimentamos a atmosfera do céu na vida – e o “céu é todo saúde” (*Conselhos Sobre Saúde*, p. 28), e quanto mais cheio estivermos da Palavra viva de Deus, e quanto mais sentirmos essa influência celestial a guiar nossos passos, mais saúde teremos e maior condição de prevenir e restaurar enfermidades.

Quanto mais próximos de Cristo, mais interesse teremos em cuidar do corpo e usar os verdadeiros remédios indicados pelo Criador.

### I – COMEÇAR O DIA NA PRESENÇA DE DEUS – COMUNHÃO E SAÚDE

**Comunhão** – Vá, de manhã bem cedo, à presença de Cristo e fale com Ele:

“A Ti levanto as mãos; a minha alma anseia por Ti, como terra sedenta. Faze-me ouvir, pela manhã, da Tua graça, pois em Ti confio; mostra-me o caminho por onde devo andar, porque a Ti elevo a minha alma. Livra-me, Senhor, dos meus inimigos; pois em Ti é que me refugio. Ensina-me a fazer a Tua vontade, pois Tu és o meu Deus; guie-me o Teu bom Espírito por terreno plano” (Sal. 143: 6, 8-10).

Pela manhã, no banquete na presença do Pai e de Cristo, o Espírito Santo vai nos ungir, derramando sobre nós um poder vitalizante, capaz de suportar tudo e nos fazer vitoriosos em todas as circunstâncias do dia. Paulo fala, em Romanos 5:5, que “o Espírito Santo vai derramar em nosso coração o amor de Deus”.

Você vai sair de casa para o trabalho ungido pelo amor de Cristo. Esse poder vai permear suas ações e vai produzir grandes maravilhas em sua vida. Vejamos a ação curativa desse poder:

“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

## ANOTAÇÕES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ANOTAÇÕES

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 no Espírito Santo – alegria que comunica saúde e vida.” – *A Ciência do Bom Viver*, p. 115.

Na presença de Cristo e no poder do Espírito Santo será um deleite praticar os princípios básicos de saúde. Veremos, a seguir, um resumo dessas recomendações do Criador para um viver saudável, espiritual, físico e mental.

### II – O MÉDICO DE DEUS E SEUS REMÉDIOS

O título deste tópico pode lhe parecer estranho, mas esse médico existe e está à disposição de todos que queiram consultá-lo e não cobra consulta. Quem é essa bondosa criatura? O livro *A Ciência do Bom Viver*, página 264, diz: “A natureza é o médico de Deus.”

Esse “médico” usa os verdadeiros remédios na execução da verdadeira medicina natural, não somente para curar os doentes, mas também como meio de prevenir doença e sofrimento.

Essas orientações sagradas a respeito dos oito remédios da natureza, foram dadas à igreja conforme orientação profética. Devem ser observados bom senso, discernimento e equilíbrio no contexto da comunhão e santidade, para que prevaleçam o amor a Deus e ao próximo, e assim evitaremos legalismo e fanatismo. Vejamos esses remédios naturais:

#### Os oito remédios naturais verdadeiros são:

Ar puro, luz solar, exercício, abstinência, repouso, regime conveniente, uso de água e confiança no poder divino – eis os verdadeiros remédios.

**Ar puro** – Você pode ficar várias semanas sem se alimentar, mas somente alguns dias sem água, mas somente poucos minutos sem respirar. Esse remédio é indispensável para a existência humana.

“O efeito do ar puro e fresco é fazer com que o sangue circule de maneira saudável através do organismo. Ele refresca o corpo e tende a comunicar-lhe força e saúde, ao mesmo tempo que sua influência é claramente sentida sobre a mente, comunicando um certo grau de calma e serenidade. Desperta o apetite torna mais perfeita a digestão dos alimentos e conduz a sono saudável e tranqüilo.” – *Testemunhos Para a Igreja*, vol. 1, p. 702.

“O ar puro e revigorador do Céu é um dom gratuito de Deus a homens e mulheres, e é impossível estarem eles alegres, sadios e felizes sem apreciarem esses ricos benefícios e não lhes permitirem cumprir o propósito para o qual foram designados.” – *Minha Consagração Hoje* [MM 1989], p. 137.

#### PRATICANDO:

- Tome uma postura relaxada;
- Inspire o ar pelo nariz com a boca fechada, até que sinta os pulmões cheios;
- Retenha o ar por alguns segundos;
- Coloque os lábios na forma de assobiar;

## ANOTAÇÕES

- Exale o ar aos poucos, até que os pulmões esvaziem a metade. Então, pare por alguns segundos e retorne a soltar o ar até o fim;
- Descanse e repita o processo. Faça isso em pé, assentado ou deitado;
- Quando em exercício (caminhada), inale o ar a cada 8 passos e solte também em 8 passos;
- Quando cansar, repouse e reinicie.

(Essas sugestões práticas foram extraídas do livro *Do Artificial para o Natural*, páginas 116 e 117, da autoria de Ângela B. Xavier Alves).

### **Luz solar** – Ventilação e luz solar

“Na construção de edifícios, seja para fins públicos, seja para moradia, devia-se tomar cuidado de providenciar quanto à boa ventilação e abundância de luz. As igrejas e salas de aula são muitas vezes deficientes a esse respeito. A negligência da ventilação apropriada é responsável por muita morosidade e sonolência que destrói o efeito de muitos sermões e torna fatigante e ineficaz o trabalho do professor.

[...] Na construção de casas é de especial importância assegurar perfeita ventilação e abundância de sol. Haja uma corrente de ar e quantidade de luz em cada aposento da casa. Os quartos de dormir devem ser colocados de maneira a terem ampla circulação de ar noite e dia. Nenhum aposento é apropriado para servir de dormitório, a menos que possa ser completamente aberto todos os dias ao ar e ao sol.” – *A Ciência do Bom Viver*, p. 274 e 275.

**Exercício** – Fomos criados para viver em movimento. Ou nos movimentamos ou morremos. “O exercício aviva e equilibra a circulação do sangue, mas na ociosidade o sangue não circula livremente, e não ocorrem as mudanças que nele se operam, e são tão necessárias à vida e à saúde.” – *Ibid.*, p. 238.

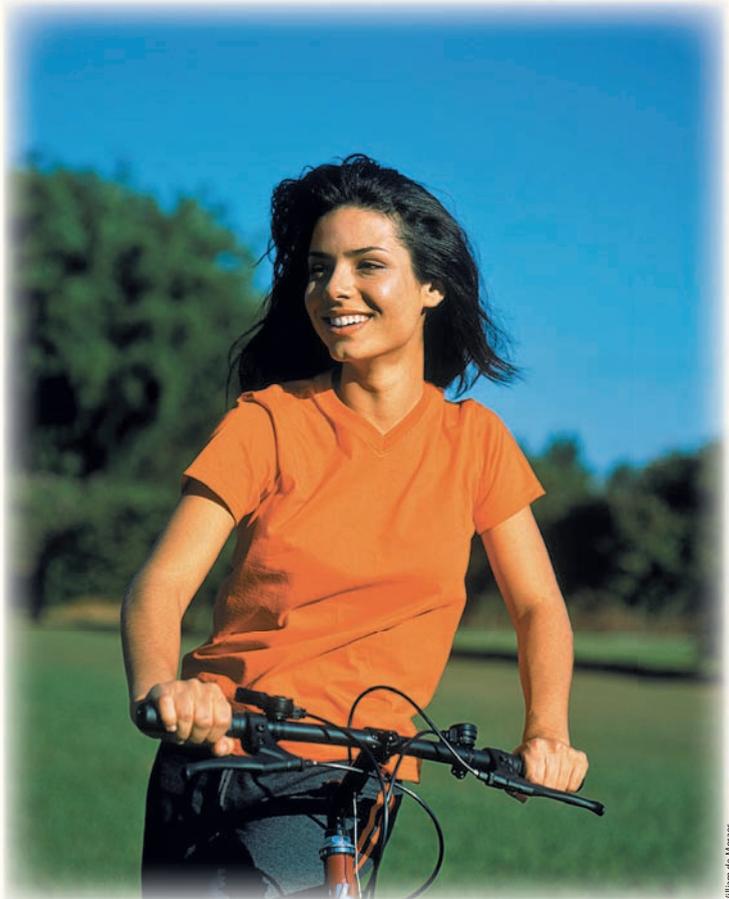
Atualmente todas as pesquisas sérias falam da importância do exercício e da dieta como elementos essenciais para a saúde, bem-estar e longevidade (*Revista Fundos de Pensão*, agosto de 2006, p. 13). O exercício é tão importante quanto o alimento.

Comece a se exercitar e seu coração, pulmão, aparelho digestivo, mente, ossos, músculos, apetite, sono e outros vão agradecer.

Caso ainda não tenha desenvolvido e consolidado o hábito de praticar exercício regularmente, gostaria que levasse em conta pelo menos duas recomendações:

- Procure um profissional de saúde antes de começar a se exercitar.
- Comece pelo exercício que lhe dá mais prazer, aquele que melhor se adapta à sua realidade financeira, social e geográfica. Esse, com certeza, será o melhor exercício, ou seja, aquele que você está conseguindo fazer.

“... Não há exercício que possa substituir o andar.” – *Conselhos Sobre Saúde*, p. 200.



William de Moraes

## ANOTAÇÕES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

“O ar puro, a alegre luz solar, [...] e o exercício[...] são transmissores de saúde – o elixir da vida.” – *A Ciência do Bom Viver*, p. 264.

**Abstinência** (temperança). Até o que é bom deve ser usado com moderação. A Bíblia orienta: “Seja a vossa moderação conhecida de todos” (Filip. 4:5).

“A intemperança no comer é muitas vezes a causa da doença, e o que a natureza precisa mais é ser aliviada da indevida carga que lhe foi imposta.” – *Ibid.*, p. 235. Em tais situações, o ideal seria um jejum, para que os órgãos digestivos possam descansar, seguido por um regime de frutas, para que o corpo possa se recuperar da sobrecarga.

Deveríamos pensar menos em alimentos temporais: “Precisamos meditar constantemente sobre a Palavra, comê-la, digeri-la e, pela prática diária, introduzi-la na corrente da vida. Aquele que diariamente se alimenta em Cristo, por seu exemplo ensinará outros a pensar menos no que comer, e sentir muito maior ansiedade pelo alimento que dão à mente.” – *Conselhos Sobre o Regime Alimentar*, p. 89 e 90.

**Repouso** – O repouso como remédio

“Alguns se tornam doentes por excesso de trabalho. Para esses, o descanso, a libertação do cuidado e um regime reduzido são essenciais à restauração da saúde.” – *A Ciência do Bom Viver*, p. 236.

Evitar o uso de alimento antes de dormir. O processo digestivo durante o repouso não é adequado e interfere na qualidade do sono. Atente, então, cuidadosamente, para estas orientações sagradas:

“Quando nos deitamos para repousar, o estômago já devia ter concluído a sua obra, a fim de, como os demais órgãos do corpo, fruir repouso.” – *Ibid.*, p. 304.

“O sono é perturbado, cansam-se o cérebro e os nervos, é prejudicado o apetite para a refeição matutina, o organismo todo não se restaura, e não estará preparado para os deveres do dia.” – *Educação*, p. 205.

Dormir antes da meia-noite – o ideal.

O sábado – bênção do descanso semanal.

**Regime conveniente** – Frutas, verduras, cereais e nozes

“Cereais, frutas, nozes e hortaliças, combinados convenientemente, contêm todos os elementos da nutrição; e quando devidamente preparados, constituem o regime que melhor promove tanto a força física, como a mental!” – *Ibid.*, p. 204 e 205.

“Portanto, quer comais, quer bebais ou façais outra coisa qualquer, fazei tudo para glória de Deus” (I Cor. 10:31).

**Uso de água** – “Na saúde e na doença, a água pura é uma das mais excelentes bênçãos do Céu. Foi a bebida provida por Deus para saciar a sede de homens e animais. Bebida abundantemente, ela ajuda a suprir as necessidades do organismo, e a natureza em resistir à doença. A aplicação externa da água é um dos mais fáceis e mais satisfatórios meios de regular a circulação do sangue. Um banho frio ou fresco é excelente tônico. O banho quente abre os poros, auxiliando assim na eliminação das impurezas. Tanto os banhos quentes como os neutros acalmam os nervos e equilibram a circulação.” – *A Ciência do Bom Viver*, p. 237.

“Vi que era um dever sagrado zelar de nossa saúde, e despertar outros para seu dever, sem colocar sobre nós o peso do

seu caso. Temos, porém, o dever de falar e de batalhar contra a intemperança de toda espécie – intemperança no trabalho, no comer, no beber e no uso de medicamentos – indicando-lhes então o grande remédio de Deus: água, água pura, para doenças, para a saúde, para limpeza e como regalo.” – *Mensagens Escolhidas*, vol. 3, p. 280.

**Benefícios do uso da água:**

- Regula a circulação do sangue.
- Acalma os nervos.
- Respiração.
- Digestão.
- Saliva e lágrimas.
- Controle de temperatura.
- Flexibilidade.
- Outras necessidades do organismo.

Fique atento aos sinais de desidratação: sede, cor da urina, pele seca, dor de cabeça, fadiga, entre outros.

Assim como colocamos água no reservatório do carro, quando está abaixo do nível e não quando está seco, da mesma forma devemos ir ao filtro, não somente quando estamos com sede, mas antes dela. A sede já um sinal de que nossa hidratação está baixa, ou seja, se não cuidarmos, podemos ferver como um carro com água abaixo do nível.

Use em abundância essa bênção de Deus. E lembre-se:

- Caso queira permanecer vivo – tome 5 copos ao dia.
- Para se sentir bem – use 8 copos.
- E para se rejuvenescer diariamente – tome 10 copos.

Resumo: Use de 2 a 3 litros de água todos os dias.

**Confiança no poder divino** – Esse é o principal dos remédios. Caso os outros falhem, esse não falhará quando a cura for para a glória de Deus.

O poder curativo vem do Senhor: “Cura-me, Senhor, e serei curado, salva-me, e serei salvo; porque Tu és o meu louvor” (Jer.17:14).

O recurso da oração – podemos alcançar, por dela, o que nenhum homem ou instituição humana podem fazer por nós.

“Amor a Deus é essencial para a vida e saúde. A fé em Deus é necessária para que tenhamos saúde. A fim de que tenhamos saúde perfeita, deve nosso coração estar cheio de amor, esperança e alegria no Senhor.” – *Conselhos Sobre Mordomia*, p. 115.

O grande poder do Restaurador: O poder curativo de Cristo deve ser a esperança de todos os que sofrem e padecem enfermidades crônicas ou não. Hoje, o Salvador convida os sofredores a terem fé nele. A necessidade do homem é a oportunidade de Deus (ver Mar. 6:1-5)

**III – DESENVOLVIMENTO E CONSOLIDAÇÃO DO HÁBITO**

Nosso desafio é levar cada participante do SEE II a desenvolver e consolidar o hábito do uso desses remédios divinos cada dia. Assim



William de Moraes

**ANOTAÇÕES**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ANOTAÇÕES

como no SEE I, faremos a jornada dos 40 dias, para desenvolver o hábito, e continuaremos por mais 180 dias, até que o tenhamos consolidado.

Durante a jornada, você terá uma motivação diária, visando a conscientização de que pessoa vencedora é aquela que faz o que deve ser feito, até se acostumar. Assim, o processo do desenvolvimento e da consolidação do hábito de usar diariamente os remédios da natureza vai ocorrer naturalmente.

Creemos que não é suficiente apresentar um concentrado de informações sobre saúde. É necessário ter um objetivo definido a ser alcançado. O Ministério da Mordomia Cristã tem como desafio levar cada crente a desenvolver e consolidar o hábito do uso diário dos remédios da natureza. Estamos convencidos de que este é o caminho, pois, quando ajudamos as pessoas a formarem hábitos corretos, ajudamos a natureza em sua obra de restauração, mediante o uso sábio de seus próprios remédios simples (*Conselhos Sobre o Regime Alimentar*, p. 449).

**Conclusão:** “Se reconhecêssemos [...] que nosso destino eterno depende de hábitos estritamente temperantes, esforçar-nos-íamos no sentido de praticar rigorosa temperança no comer e beber.” – *Ibid.*, p. 234.

Usando cuidadosamente os verdadeiros remédios da natureza, raramente teremos necessidade de usar os medicamentos tradicionais. Aqueles que usam esses medicamentos, passando a usar os remédios da natureza, logo irão se livrar de todas ou de quase todas essas drogas.

Noventa por cento de todas as doenças se originam na mente, e o que afeta o corpo afeta a mente.

“A enfermidade da mente reina por toda parte, e noventa por cento das doenças que atacam o ser humano têm aí seu fundamento. [...] A religião de Cristo [...] é um de seus mais eficazes remédios; é poderoso calmante nervoso.” – *Conselhos Sobre Saúde*, p. 324 e 325.

## Tipos de conduta quanto à saúde

A forma como entendemos saúde está diretamente relacionada com nossos costumes, valores, cultura e educação recebidos. Tudo isso constitui nossa cosmovisão de saúde. Nosso conjunto de hábitos caracteriza nosso estilo de vida. Dependendo desses hábitos, o estilo de vida poderá ser saudável ou não. Em todo caso, não podemos esquecer que os aspectos antropológicos e filosóficos fazem parte do estilo de vida das pessoas.

A conduta de uma pessoa, quanto a sua própria saúde é refletida no estilo de vida que adota. Isto pode ser muito bem explicado de acordo com a série tipológica de Kolbe (KOLBE, L. *Improving The Health Status of Children*. Philadelphia: Phaimer Press, 1984):

- No primeiro e mais elementar estágio, o indivíduo adota a conduta do “ser paciente” ou “estar enfermo”. Para ele, estar doente é uma espécie de status. Tudo deve girar em torno de sua pessoa.
- O segundo tipo de conduta caracteriza-se pela “saúde perdida”. O estilo de vida do indivíduo se evidencia pela maneira como procura curar-se. Ele dá ênfase ao tratamento.
- O terceiro tipo de procedimento é o do indivíduo na condição de “estar em risco”. Seu estilo de vida tende a controlar os fatores ameaçadores.
- O quarto estágio é o da “conduta preventiva”. A prioridade é manter a saúde.
- Em quinto, vem um nível um pouco mais elevado, que é o da conduta do “bem-estar”. Nesse caso, o objetivo do estilo de vida não seria a saúde em particular, mas a realização pessoal. Nesse ponto, o estilo de vida começa a superar compreensões puramente biológicas, psicológicas, sociais ou culturais do comportamento, porque o bem-estar se relaciona mais com uma concepção integral do ser. O indivíduo tem consciência que o bem-estar depende da saúde integral.
- O sexto e mais elevado nível de compreensão de saúde é o “vital transcendente”. Nessa condição, as preocupações com a saúde, em si, praticamente não existem. O indivíduo está consciente da totalidade humana e privilegia muito mais sua relação com Deus. Ele sabe que saúde e bem-estar autênticos e duradouros somente serão possíveis com a dimensão espiritual como a base de sustentação. O estilo de vida está voltado para glorificar a Deus, em todos os sentidos. A saúde é considerada uma das muitas conseqüências maravilhosas dessa forma de viver – não o objetivo principal. Uma pessoa com esse nível de compreensão vive o que está escrito em 1 Coríntios 10:31.

E você? Que compreensão tem sobre saúde? Em que estágio esteve até agora? Como pretende seguir, considerando seus hábitos e estilo de vida? Em que grupo você melhor se encaixa? Como poderá crescer neste sentido?

## ANOTAÇÕES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....









## A mensagem de saúde nos escritos de Ellen G. White

Neste seminário, vamos analisar alguns elementos básicos da mensagem de saúde nos escritos de Ellen G. White:

- O que é estilo de vida?
- Principais hábitos na área da saúde preventiva.
- Saúde curativa.
- O valor da medicina.
- Como ter vida abundante.

### A. O QUE É ESTILO DE VIDA?

É a soma dos hábitos diários de uma pessoa, que podem resultar em saúde, enfermidades, ou na cura destas.

De acordo com os escritos de Ellen G. White, esta mensagem que traz bênçãos inestimáveis, abarca o estilo completo da vida da pessoa: hábitos de higiene e limpeza, hábitos de saúde ambiental, estilo de tratamento e cura da enfermidade, e hábitos de saúde pessoal como alimentação, atividade física, recreação, postura, respiração, uso da água, temperança, descanso, estratégias para enfrentar o estresse e confiança no poder divino.

A seguir, algumas pinceladas de seu extenso e maravilhoso conteúdo.

### B. PRINCIPAIS HÁBITOS NA ÁREA DA SAÚDE PREVENTIVA

Ellen G. White destacou a importância de um regime alimentar natural, nutritivo, variado, consistindo de cereais, frutas, legumes e oleaginosas como a base para se obter melhor e maior energia física e mental. Enfatizou também a preparação e apresentação simples, mas atrativa e rica dos alimentos. Incentivou o consumo de frutas e verduras como parte do regime alimentar diário ideal, como componentes importantes de uma dieta por um período de tempo para prevenir a enfermidade, e como tratamento para o enfermo. Recomendou uma vida ativa, traduzida em exercício físico, mas com equilíbrio nas atividades. Sublinhou, ainda, a importância da condição mental do indivíduo; seus pensamentos, sentimentos e emoções, e o impacto no organismo físico.



Daniel de Oliveira

## ANOTAÇÕES

### C. SAÚDE CURATIVA

Segundo Ellen G. White, a saúde é a recompensa da obediência às leis naturais e espirituais de Deus, e a enfermidade é o resultado da desobediência a elas.

O enfermo deve, então, buscar a causa, corrigi-la e assumir um cuidado ativo, mediante o uso de bastante água, exposição à luz do sol, respiração correta, prática de exercício físico, descanso, abstinência, regime alimentar adequado e confiança no poder divino. Este conceito da dinâmica do tratamento parece harmonizar-se com a trilogia epidemiológica: fator, hóspede e meio ambiente. O fator externo entra e se aloja no hóspede (o organismo da pessoa), e o meio ambiente pode também influenciar negativamente no organismo, ambos produzindo a enfermidade. As condutas de saúde, o estilo de vida do hóspede, e sua constituição, podem facilitar, piorar, prevenir, resistir ou curar a enfermidade.

### D. O VALOR DA MEDICINA

Segundo Ellen G. White, Cristo é o chefe da profissão médica. O médico colabora com Cristo – Sustentador de todos os sistemas imunológicos e reparadores do nosso corpo.

É muito interessante quando se diz que o médico-missionário deveria preparar missionários médicos (missionários que adquirem conhecimento de saúde) a fim de propagar e difundir os princípios, educar as pessoas e aplicar tratamentos simples.

### E. COMO TER VIDA ABUNDANTE

Escutemos atentamente a seguinte e extraordinária declaração da Sra. White: "Tanto o vigor mental como o espiritual dependem em grande parte da força e atividade física." – *Educação*, p. 195.

A ênfase dessa escritora no ser, como um todo bio-psico-espiritual indivisível, reflete a postura das Sagradas Escrituras. O estilo de vida de uma pessoa atinge diretamente o vigor físico e mental – o que acaba resultando no enfraquecimento da força espiritual. Aqui não há mérito algum de salvação nem de santificação, simplesmente existe um condicionamento ótimo de todo o ser para desfrutar a vida plenamente, incluindo a vida eterna, que, com Cristo, começa aqui e agora (I Jo 5:11-14). A mensagem de saúde é atrativa!

## SEMINÁRIO 4

# Prática e ensino da mensagem de saúde

**T**ão importante como é o conteúdo da mensagem de saúde é a metodologia para praticá-la e propagá-la. Ellen G. White se esforçou deliberadamente para apresentar os métodos apropriados de prática e propagação, por assinalar os métodos equivocados de vivência e ensino.

### A. FORMA EQUIVOCADA DE APRESENTAR AS MENSAGENS DE SAÚDE

O fanatismo compartilhado e a crítica destrutiva são formas totalmente inadequadas para propagar a mensagem de saúde. O uso desses métodos ou condutas, por parte dos profetas reformadores, revela uma compreensão desequilibrada e não genuína da mensagem de saúde.

Essas atitudes ou métodos de propagação revelam também um desconhecimento total da psicologia humana e do processo educativo de mudança.

Mais adiante, nesta mesma série de temas, veremos, em detalhes, como essas formas estão baseadas na pressuposição de que o conhecimento muda. E isso é um erro, do ponto de vista educativo e promocional.

**1.** Promover mudanças de hábitos de saúde, com base em condenações ou críticas, movidos por fanatismo.

De acordo com um profeta conhecedor dessa mensagem, quem não vive, nem pratica a mensagem de saúde, e condena quem não o faz, comete um erro que, em lugar de ajudar, “vacina” as pessoas contra a mensagem, aumentando a resistência contra a mesma. Também, não deve a mensagem de saúde ser usada como um chicote de repreensão para a congregação e a família.

**2.** Mostrar sentimento de superioridade em relação a outras pessoas.

Pode dar uma falsa aparência da mensagem, e fazê-la parecer como parte de um sistema de salvação pelas obras. Recordemos sempre que viver a mensagem de saúde não é prova de discipulado.

**3.** Generalizar as exceções e ênfases de algumas práticas.

Às vezes, se enfatiza algo que Ellen G. White não teve a intenção de enfatizar, ou se generaliza algo que ela disse à maneira de exceção. Por exemplo, é muito difundida a idéia de que ela advogou não misturar frutas e verduras em uma mesma refeição. Mas, quando se lêem todas as declarações a respeito, encontramos que isso foi recomendado para “pessoas com digestão débil” – e não para pessoas em condições normais.



William de Moraes

## ANOTAÇÕES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ANOTAÇÕES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

O mesmo ocorre com o consumo de leite, ovos e açúcar. Vários apresentam Ellen G. White como totalmente contrária a seu consumo. No entanto, ao ler bem as citações, percebemos seus ensinamentos a favor da moderação de seu consumo.

Por favor, notem que aqui não estamos discutindo se é bom ou não consumir leite, ovos e açúcar; mas, falando acerca da metodologia correta e incorreta para ensinar os bons conteúdos e os bons hábitos.

Assim, o uso desses métodos, ao longo da história da igreja, tem produzido mais mal do que bem. Tem impedido que a mensagem de saúde apareça em sua verdadeira dimensão, como uma mensagem positiva e atrativa.

### B. METODOLOGIA APROPRIADA PARA A PRÁTICA E DIFUSÃO DA MENSAGEM DE SAÚDE

Quando se compreende e se vive genuinamente a mensagem de saúde, surge o desejo de propagá-la e compartilhá-la. Queremos que outros também desfrutem do que estamos desfrutando. Ao sentirmos maior energia e otimismo para enfrentar a vida, como não vamos compartilhar? No entanto, é necessário seguir um estilo de promoção de acordo com o plano de Deus. “De todos os povos da Terra, deviam ser os reformadores os mais abnegados, os mais bondosos, os mais corteses.” – *A Ciência do Bom Viver*, p. 157.

Não basta conhecer a verdade, temos que possuir o tato e o método adequados para apresentá-la. Verdade sem amor não é verdade.

**1.** O apresentador da mensagem de saúde deve ter cortesia, abnegação e bondade. Deve estar presente e apoiar todo esforço que promova a saúde.

**2.** Devemos educar de maneira agradável e inteligente.

Afirmou Ellen G. White: “Precisamos educar, educar, educar, agradável e inteligentemente” – *Evangelismo*, p. 528.

Quanta sabedoria há nessas palavras! Escreveu-as uma dama com somente a terceira série primária, mas parece que foi escrito por uma doutora em educação e promoção da saúde. Realmente, educação é o melhor e mais efetivo método para promover mudanças em saúde. Dizem os entendidos que a medicina preventiva é a verdadeira medicina.

**3.** Apresentar os grandes princípios bíblicos, em lugar de enfatizar um hábito ou um alimento em particular.

É necessário falar da qualidade de vida que se obtém através da vivência dessa mensagem, dos benefícios em tempos de saúde e enfermidade, como o que fazemos em uma esfera da vida afeta as outras.



William de Moraes



## O equilíbrio da mensagem adventista de saúde - 1

**D**eve-se estar alerta contra o extremismo e a apostasia em relação aos cuidados com a saúde.

Conhecemos pela Bíblia e pelos escritos de Ellen G. White que uma das estratégias de engano do inimigo tem sido os extremos: religião em excesso e zelo sem entendimento. Se há uma área da igreja que tem sofrido com essa questão, essa tem sido a da saúde.

Chegou o tempo de se levar a mensagem de saúde sem essas amarras, porém, com segurança, convicção e equilíbrio, pois ela é vital para o cumprimento da missão que temos como igreja e no preparo para a segunda vinda de Cristo.

### OBJETIVOS DESTE SEMINÁRIO:

1. Entender os grandes objetivos de Deus ao dar para a igreja remanescente a mensagem de saúde.
2. Perceber as armadilhas que o inimigo tem utilizado com o propósito de enfraquecer o poder dessa gloriosa mensagem, para prejudicar o preparo para o encontro com o Senhor Jesus.

### Texto principal:

“Guardai-os, pois, e cumpri-os, porque isso será a vossa sabedoria e o vosso entendimento perante os olhos dos povos que, [...] dirão: Certamente, este grande povo é gente sábia e inteligente” (Deut. 4:6).

### I. OBJETIVOS DE DEUS AO DAR-NOS A MENSAGEM DE SAÚDE:

Neste tempo especial, o tempo do fim, o Senhor nos confiou a última mensagem de advertência ao mundo, que inclui como parte importante, o cuidado da saúde. Alguns dos propósitos de Deus ao dar essa mensagem são:

#### 1. Exercer Seu poder de curar por nosso intermédio.

“Os servos de Cristo são Seus representantes, instrumentos pelos quais opera. Ele deseja, por intermédio dos mesmos, exercer Seu poder de curar.” – *O Desejado de Todas as Nações*, p. 824.

Desde os tempos antigos, Deus demonstrou e deixou claro o seu desejo de proteger seus servos das enfermidades e, por meio destes, trazer bênçãos à humanidade.

“Se ouvires atento a voz do Senhor, teu Deus, [...] nenhuma enfermidade virá sobre ti, [...] pois Eu sou o Senhor, que te sara” (Êxo. 15:26). “Sereis bênção” (Zac. 8:13).

#### 2. Diminuir o sofrimento do mundo e purificar Sua igreja.

“Embora a reforma de saúde não seja a terceira mensagem angélica, está com ela intimamente relacionada. Os que proclamam a mensagem devem ensinar também a reforma de saúde. [...] Satanás e seus instrumentos estão procurando embarçar esta obra de reforma, e

tudo farão para perturbar e sobrecarregar os que sinceramente nela se empenham. [...] A obra da reforma de saúde é o meio empregado pelo Senhor para diminuir o sofrimento de nosso mundo, e para purificar Sua igreja." – *Conselhos Sobre o Regime Alimentar*, p. 77.

**3. Preparar um povo para a vinda do Senhor.**

“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.” – *Ibid.*, p. 69.

O assunto da mensagem de saúde é um tema “importante na elaboração de nossa salvação”. – *Evangelismo*, p. 265.

“É Seu desígnio [de Deus] que o grande assunto da reforma de saúde seja agitado, e a mente do público profundamente estimulada a pesquisar; pois é impossível a homens e mulheres, com todos os seus hábitos pecaminosos, destruidores da saúde e enervadores do cérebro, discernir a sagrada verdade, pela qual são santificados, refinados, elevados e tornados aptos para a associação com os anjos celestiais no reino da glória. [...] Se o homem abraçar a luz que em misericórdia Deus lhe dá com respeito à reforma da saúde, ele pode ser santificado pela verdade, e habilitado para a imortalidade.” – *Conselhos Sobre o Regime Alimentar*, p. 70.

Dessa citação, destacamos três aspectos:

**1.** O grande assunto da reforma de saúde deve ser agitado. Não se trata de uma verdade maravilhosa para que somente nós tenhamos melhor qualidade de vida, mais felicidade e longevidade. Muitos fazem mudanças quando a ciência descobre ou confirma algum ensinamento já revelado por Deus em Sua Palavra ou nos escritos inspirados. Fielmente, temos de apresentar essa mensagem e levar as pessoas a investigar. Elas aprenderão de nós. É nosso privilégio seguirmos hoje, pela fé, as instruções divinas sobre saúde, pois será um forte testemunho ao mundo de que temos luz sobre o assunto, por meio do dom de profecia, manifestado na pessoa e escritos de Ellen G. White.

**2.** É impossível a homens e mulheres, com todos os seus hábitos pecaminosos, destruidores da saúde e enervadores do cérebro, discernir a sagrada verdade. Os enganos de nossos dias são tão parecidos com a verdade ou mesclados com ela, a ponto de enganar, se possível, os próprios escolhidos. Sem o discernimento espiritual, aguçado por uma mente clara e equilibrada, há, verdadeiramente, o perigo de não discernirmos a sagrada verdade, e julgarmos, erradamente, que estamos no caminho certo.

**3.** Aquele que abraça a luz pode ser santificado. Ou não! Ter um estilo de vida saudável não é garantia de santificação, mas, não reformar a saúde torna impossível recebermos a plenitude do poder santificador do Espírito Santo.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

O ensino desta mensagem é chamado de obra médico-missionária, e ela deve ser levada avante, não apenas pelas instituições e profissionais de saúde, mas por todo aquele que aceitou o convite de Cristo.

“Atingimos um tempo em que todo membro da igreja deveria lançar mão da obra médico-missionária. O mundo é um hospital repleto de enfermidades, tanto físicas como espirituais. Por toda a parte morrem pessoas à míngua de conhecimentos das verdades que nos foram confiadas.” – *Conselhos Sobre Saúde*, p. 425.

### II. PROFETIZADOS O EXTREMISMO E A INTERVENÇÃO DE DEUS

A causa da apostasia com relação a esse assunto foi claramente profetizada:

“A grande apostasia na questão da reforma de saúde tem por motivo o ter ela sido 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.

A palavra apostasia parece forte demais não é? Porém, muitos que receberam grande luz têm escolhido o mal em lugar do bem, e, como não fazem nenhuma tentativa para se reformar, vão se tornando piores, cada vez mais. Em outras palavras, saber o que é correto e persistir fazendo o errado é, no mais amplo sentido, apostasia.

Observe também a causa dessa apostasia: A mensagem de saúde, “levada à extremos, tem aborrecido as pessoas”.

Os extremos do radicalismo – por um lado, aquele indivíduo doentio, que se considera exemplo para todos e exige que todos sigam seu exemplo, que critica a todos os que não têm a mesma conduta alimentar, que só come integrais, tudo natural, tudo cru. É radical com o uso de derivados animais como o leite e os ovos, também com respeito ao açúcar, frituras, etc. Tal pessoa sofre de Ortorexia – trata-se de um transtorno psiquiátrico, assim como a Anorexia nervosa. Esse doente precisa ser tratado. Por outro lado, aquele relaxado, que não tolera nem a idéia de mudar seus maus hábitos, cujo “deus é o ventre” (Filip. 3:19), critica o outro veementemente. Este, que é relaxado quanto à mensagem de saúde, jamais freqüenta a casa ou um “junta panelas” daquele que é considerado fanático. E aquele, jamais vai a um churrasco deste. Dessa forma, a luz dada por Deus para trazer união e poder à igreja, torna-se, muitas vezes, motivo de discórdia e separação.

O extremismo, a apresentação de forma inadequada e a introdução de falsos princípios de saúde, fazem parte de um estudado plano de Satanás para neutralizar o poder da igreja nesse assunto. Neste seminário, você conhecerá as instruções de Deus quanto à maneira correta de manejar esse assunto, fugir do extremismo, dos falsos princípios de saúde e da abordagem inadequada.

“Um só fanático de espírito forte, e idéias radicais, [...] fará grande dano. A igreja precisa ser purificada de todas essas influências.” – *Mensagens Escolhidas*, vol. 2, p. 319. “A obra que temos procurado erigir solidamente, confunde-se com coisas estranhas que Deus não exigiu, e as energias da igreja se paralisam.” – *Conselhos Sobre Saúde*, p. 136.

Não é exatamente isso que tem acontecido e criado barreiras quase intransponíveis na mente de muitos que, com sinceridade de coração, buscaram praticar a reforma? Na segunda parte deste tema, você conhecerá alguns dos falsos princípios que tentam invadir a igreja e destruir a simplicidade e a grandeza desta mensagem.

“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.

Ellen G. White nos diz:

“Deus intervirá para evitar os resultados das idéias tão extremadas.” – *Conselhos Sobre Saúde*, p. 136.

**PARA REFLETIR:**

“Se os membros de nossas igrejas desprezam a luz sobre esse assunto, colherão os resultados, na forma de degeneração espiritual e física. E a influência desses membros da igreja mais idosos contagiará os novos na fé.” – *Testemunhos Para a Igreja*, vol. 6, p. 371.

Como poderemos levar a mensagem de cura e salvação às pessoas, se nós mesmos não estivermos convencidos de sua importância e valor?

Por que não temos praticado esses princípios, com maior diligência?

Por que não os temos ensinado?

Tenho sido vítima de um desses enganos?

Como posso alcançar o discernimento espiritual e o equilíbrio nesse assunto?

Oro para que, além do chamado de Deus para um reavivamento espiritual e uma reforma de vida, seus olhos sejam abertos para que consiga enxergar um Salvador que o ama, a ponto de ter dado a vida, e que está disposto a fazer por você muito mais do que você pode imaginar.

“[...] mas transformai-vos pela renovação da vossa mente, para que experimenteis qual seja a boa, agradável e perfeita vontade de Deus” (Rom 12:2).

**ANOTAÇÕES**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ANOTAÇÕES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## SEMINÁRIO 6

### ⊙ equilíbrio da mensagem adventista de saúde - 2

#### VERDADEIROS E FALSOS PRINCÍPIOS – ONDE ESTAMOS HOJE

#### OBJETIVOS DESTE SEMINÁRIO:

1. Entender os grandes princípios que regem o plano de Deus para o equilíbrio da saúde.
2. Saber como entender os escritos de Ellen G. White sobre saúde.
3. Rever os falsos princípios introduzidos no assunto da reforma de saúde.
4. Descobrir minhas prioridades pessoais.

#### TEXTO PRINCIPAL:

“Seja vossa moderação conhecida de todos os homens. Perto está o Senhor” (Filip. 4:5).

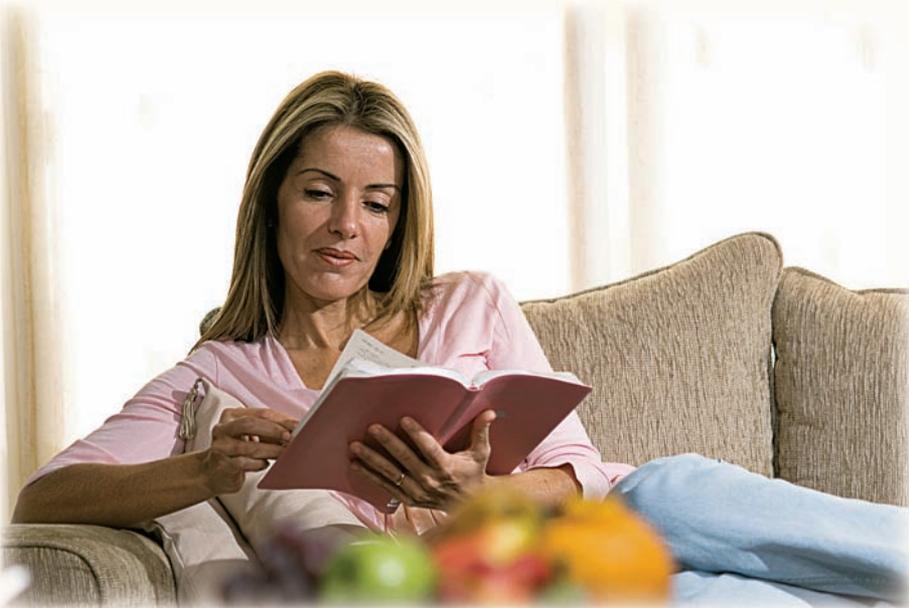
**Pensamento** – “A verdadeira religião e as leis da saúde andam de mãos dadas. É impossível trabalhar para a salvação de homens e mulheres sem apresentar-lhes a necessidade de libertar-se de condescendências pecaminosas, que destroem a saúde, depreciam a alma e impedem que a verdade divina impressione a mente.” – *Beneficência Social*, p. 127.

#### I. PRINCÍPIOS QUE REGEM A REFORMA DE SAÚDE

Atendendo certa vez um jovem muito obeso, portador de diabetes, problemas de fígado, hipertensão, distúrbios de colesterol, triglicérides, úlcera gástrica, ácido úrico e muitos outros problemas relacionados, percebi que, apesar dele ser diabético, ainda usava muito açúcar e doces.

A despeito dos problemas de fígado, tomava cerveja diariamente e, mesmo sofrendo falta de ar, fumava muito, exagerava no sal – mesmo sendo hipertenso, dormia sempre altas horas da madrugada e nada fazia de atividade física. Num dado momento da consulta, ele, preocupado em melhorar seu estilo de vida, me perguntou: – Doutor, será que se eu comer maçã fará mal para mim?

Precisei conter o desejo de sorrir, pois as prioridades de mudança para ele eram tantas e tão mais importantes, e ele concentrado no provável perigo de ingerir uma fruta.



LiquidLibrary



## ANOTAÇÕES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

esse prazer, mas o que ocorre é justamente o oposto. Ao abandonar o fumo, melhora sua respiração, seu sono, seu paladar, o prazer de viver e de se relacionar.

Na realidade, a alimentação saudável deve ser muito saborosa. Por mais saudável que seja, caso esteja desagradável aos olhos e ao paladar, não está apropriada para se comer.

“É dever religioso dos que cozinham, aprenderem como preparar alimento saudável, de diversas maneiras [...] ao mesmo tempo gostoso e saudável.” – *Conselhos Sobre Saúde*, p. 116 e 117.

Esforços precisam ser feitos para se reeducar um paladar pervertido, mas o resultado em felicidade e percepção espiritual certamente virá.

A dieta orientada por Deus a seu povo é a dieta ovo-lacto-vegetariana. Simples, equilibrada e balanceada. Ressaltamos que nossa dieta não é vegetariana estrita, nem macrobiótica ou outra dieta naturista qualquer das que surgem com frequência, sendo adotada por modismos. Não proíbe o glúten, exceto em caso de enfermidades que restrinjam seu uso. Não proíbe os carboidratos ou qualquer elemento nutricionalmente importante. Jamais aspectos extremistas introduzidos devem ser aceitos ou adotados por nós.

O maior erro alimentar cometido, inclusive por aqueles que advogam uma reforma alimentar, é sem dúvida o comer em excesso e o comer nos intervalos. Os conselhos de Ellen G. White são veementes quanto a esse aspecto:

“Os hábitos errôneos no comer e beber levam a erros em pensar e agir.” – *Temperança*, p. 18.

“Os que comem e trabalham intemperantemente e irracionalmente, falam e procedem irracionalmente.” – *Ibid.*, p. 138.

Observe o porquê do interesse do inimigo em levar-nos a cometer erros alimentares.

Mencionamos a seguir, **algumas idéias equivocadas** que andam em nosso meio, não com a intenção de desanimar aqueles que estão avançados na reforma, mas para alinhar nosso pensamento como um povo, nos grandes princípios e, a partir daí, desenvolvermos uma mudança consistente, progressiva, equilibrada e genera-



William de Moraes



## ANOTAÇÕES

– “O livre uso de açúcar em qualquer forma tende a obstruir o organismo.” – *Conselhos Sobre Saúde*, p. 154.

**5. Açúcar e leite** – É relativamente comum ouvirmos dizer que leite com açúcar é pior alimento do que a carne. Vamos consultar o que realmente está escrito?

“Grandes quantidades de leite e açúcar ingeridos juntos são prejudiciais. Comunicam impurezas ao organismo”. – *Conselhos Sobre o Regime Alimentar*, p. 330.

Pense um pouco nos alimentos que possam conter “grandes quantidades de leite e açúcar juntos”. Certamente, nalguns pudins, sorvetes, doces de leite, leite condensado, chocolates, etc. Verdadeiramente, são muito saborosos e potentes estimulantes do paladar, mas trazem problemas à saúde. Crianças que os ingerem com freqüência acabam por perder o gosto por alimentos mais simples e saudáveis. Porém, os alimentos que contêm pouco açúcar e pouco leite seriam aceitáveis, se usados com moderação. Caso contrário, a mãe não poderia adoçar um mingau para seu filho, pois contém leite.

É verdade que o açúcar tem trazido muitos problemas à saúde da humanidade, e nós devemos restringir o seu uso, substituindo-o, sempre que possível, por tipos de açúcar mais naturais, como o mel ou alguns adoçantes.

Adoçantes como o esteviosídeo – uma planta trezentas vezes mais doce que o açúcar, ou o aspartame – formado a partir de um aminoácido natural de nosso corpo – o ácido aspártico, proibido apenas para os portadores de fenilcetonúria, podem ser usados para tornar o alimento mais palatável.

Quer seja mel, adoçantes, melado ou rapadura, ou ainda, açúcar mascavo ou açúcar branco, use-os com moderação, levando em consideração o objetivo de diminuir progressivamente o gosto pelo açúcar e dando preferência aos alimentos em sua condição mais natural, sempre que possível.

O exemplo de moderação foi dado pela própria Sra. White, que escreveu: “Temos usado sempre um pouco de leite e algum açúcar. Isto nunca reprovamos, seja em nossos escritos, seja em nossa pregação. Cremos que o gado se tornará tão doente que essas coisas ainda virão a ser rejeitadas...” – *Ibid.*

**6. Leite e ovos** – “Abstendo-se de leite, ovos e manteiga, alguns [...] se enfraqueceram e incapacitaram para o trabalho. [...] Tempo virá em que talvez tenhamos de deixar alguns dos artigos de que se compõe o nosso atual regime, [...] mas não é necessário provocar perplexidades para nós mesmos com restrições exageradas e prematuras. Esperai até que as circunstâncias o exijam e o Senhor prepare caminho para isso.” – *Conselhos Sobre Saúde*, p. 136.

Os animais estão muito enfermos e seus criadores aplicam-lhes abusivamente drogas, antibióticos e hormônios que passam para o ser humano principalmente pela carne, mas também pelo leite e ovos. Daí a importância de usarmos estes alimentos com a máxima cautela, fervendo bem o leite e tirando-lhe a nata (usar leite desnatado), procurando, se possível, saber a origem dos ovos e, ao mesmo tempo, aprendendo a substituí-los progressiva-

mente, dependendo cada vez menos dos mesmos em nosso dia a dia.

O leite e os ovos não são considerados por Ellen G. White no mesmo nível que a carne, pois não é necessário matar para adquiri-los. Pessoas com doenças como enxaquecas, alterações no colesterol, alergias, reumatismos, câncer e outros, podem se beneficiar com a abstinência de alguns desses produtos como o leite, queijo e gemas de ovos. Mas trata-se de exceções e dietas especiais.

**7. Sobremesas** – Há um capítulo inteiro quanto a sobremesas, mostrando que, em ocasiões especiais, pode-se usá-las. As principais recomendações são:

“Usai frutas com as refeições.” – *Ibid.*, p. 120.

“As sobremesas ingeridas em forma de cremes tendem a causar mais mal que bem. Frutas, caso possam ser obtidas, são o melhor artigo de alimentação.” – *Conselhos Sobre o Regime Alimentar*, p. 333.

Convém abster-nos de sobremesas complicadas.

“A torta simples pode servir como sobremesa, mas quando uma pessoa come dois ou três pedaços meramente para satisfazer a um apetite desordenado, desqualifica-se para o serviço de Deus.” – *Ibid.*

**8. Líquido às refeições** – “Quanto mais líquido se coloca no estômago às refeições, mais difícil se torna a digestão do alimento, pois o líquido precisa primeiro ser absorvido. Não useis sal em grande quantidade; abandonai os pickles; conservai os alimentos irritáveis fora do estômago; usai frutas com as refeições e a irritação que tanto apela por bebida deixará de existir. Mas, se for necessária para saciar a sede, água pura é tudo o que o organismo requer. Jamais tomeis chá, café, cerveja, vinho ou qualquer bebida espirituosa.” – *Conselhos Sobre Saúde*, p. 120.

Em regiões muito quentes, a necessidade de água pode ser maior. Portanto, não use mais de um copo de líquido às refeições, quando este for necessário. Como as frutas são excelentes, pode-se usar suco natural delas. Que não se utilize para empurrar o alimento, prejudicando a salivação dos mesmos. Não os tome antes, para não diluir os sucos digestivos, nem depois, para não paralisar a digestão.

**9. Vegetarianismo** – É muito importante para quem deseja ser vegetariano, aprender a comer vegetais. Muitos não gostam de verduras, frutas, legumes e integrais e desejam abandonar a carne. Sem dúvida, carne gorda, frita, em grande quantidade, é coisa que deve ser mudada de imediato, mas antes de abandoná-la, certifique-se de que não haverá prejuízo para a saúde pelo abandono da mesma. A própria Sra. White, por vários anos, lutou muito consigo mesma e com Deus, para conseguir a vitória.

Em minha experiência pessoal e de minha família, fomos, progressivamente, abandonando a carne vermelha, em seguida, as aves, e, por fim, os peixes, num processo que durou por volta de 5 anos, mas tivemos o privilégio de criar nossos filhos desde o nascimento, sem esses produtos. Para a glória de Deus, ambos têm muita saúde e estão se preparando na universidade para servirem como médicos missionários.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Daniel de Oliveira

## ANOTAÇÕES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

“Entre os que estão aguardando a vinda do Senhor, o comer carne será afinal abandonado. [...] Devemos ter sempre isto em vista, e esforçar-nos por trabalhar firmemente nessa direção.” – *Conselhos Sobre o Regime Alimentar*, p. 380 e 381.

Em regiões muito carentes, o Senhor orientou, através de Sua profetisa, que a reforma alimentar não deveria ser apresentada com rigor, pois assim causaria mais mal do que bem. Aqueles, no entanto, que podem ter alimentos saudáveis e nutritivos devem empenhar-se nessa mudança.

“Quando prego o evangelho aos pobres, sou instruída a dizer-lhes que tomem os alimentos mais nutritivos.” – *Conselhos Sobre Saúde*, p. 137.

### IV. COMO MUDAR E POR ONDE COMEÇAR

O Senhor está chamando para um reavivamento e reforma. Ele tem provido as orientações e proverá os meios para que isso se torne uma realidade em sua vida. Mas você pode estar se perguntando: Como Mudar? Por onde começar? Observe estas sugestões:

“As mudanças devem ser feitas com grande cuidado [...] cautelosa e sabiamente.” – *Conselhos Sobre o Regime Alimentar*, p. 330.

“Ninguém deve ser solicitado a fazer abruptamente a mudança.” – *Ibid.*, pág. 398.

“Mas a vereda dos justos é como a luz da aurora, que vai brilhando mais e mais até ser dia perfeito” (Prov. 4:18). Tenho também muito para mudar e crescer nesse assunto da saúde, mas, muitas vezes, a dúvida e as muitas instruções fazem as pessoas se perguntarem: Por onde começar?

Comece pelos grandes princípios, tais como:

**1.** Corrigir os principais erros alimentares e controlar o excesso de trabalho.

William de Moraes



Os que comem e trabalham intemperantemente, [...] falam e procedem irracionalmente. – *Temperança*, p. 138.

Ore a Deus para que Ihe conceda um fruto do Espírito, que é o domínio próprio, para comer em horários regulares, uma quantidade apropriada para manter o corpo e trabalhar dentro de limites saudáveis.

**2.** Iniciar ou retomar um programa de exercícios físicos.

A falta de exercícios pode ser tão perigosa para o coração quanto fumar um maço de cigarros por dia (Federação Mundial do Coração – *New Scientist*, 25/09/2002).

Se há alguma coisa que mais se parece com o elixir da longa vida e que ajuda na cura de quase todos os males físicos e mentais, este é o exercício físico. Pesquisa recente mostrou que menos de um terço de nosso povo está usando esse “remédio de Deus”.

**3.** Eliminar as drogas que afetam a mente.

Caso ainda use alguma droga que afeta a mente (álcool, cafeína e outras), busque, pela graça de Deus, modificar esse hábito, que afeta sutilmente a saúde física e o crescimento espiritual. Em lugar delas, use bebidas saudáveis. Nos primeiros dias, pode haver mal-estar, dores de cabeça, irritabilidade e distúrbios do sono, mas depois, vem a paz e uma melhor saúde. Por vezes, esse hábito esconde um transtorno na esfera psicoemocional, que precisa de tratamento especializado antes de se conseguir vencer um vício (ex.: café, erva-mate, vinho, chocolate, etc.). Caso você não consiga sozinho, procure um médico para orientar essa mudança. Com decisão a favor da verdade, muita oração e ajuda necessária, você poderá seguir a instrução dada por Deus sobre esse assunto: “Jamais tomeis chá, café, cerveja, vinho ou qualquer bebida espirituosa.” – *Conselhos Sobre Saúde*, p. 120.

**CONCLUSÃO:**

“Rogo-vos, pois, irmãos, pelas misericórdias de Deus, que apresenteis o vosso corpo em sacrifício vivo, santo e agradável a Deus, que é o vosso culto racional” (Rom. 12:1).

Quando o apóstolo apela para apresentar o corpo em sacrifício vivo, santo e agradável a Deus, expressa os princípios da verdadeira santificação. Não é uma teoria, “mas um princípio vivo e ativo que entra na vida diária”. – *Santificação*, p. 30.

Nem todos os apelos do mundo farão de você um(a) reformador(a) da saúde. O plano de se iniciar pelo exterior tem falhado e falhará sempre. O plano de Deus para nós é começar na própria sede das dificuldades – o coração.

Esta é uma mensagem de união, pois “o reino de Deus não é comida nem bebida, mas justiça, e paz, e alegria no Espírito Santo” (Rom. 14:17).

Não use nem jamais permita que esse assunto traga desunião ou discórdia. O chamado ao reavivamento é individual, e cada um tem o seu próprio tempo para ouvir a voz de Deus e se dispor a mudar. Aceite as pessoas como são e como estão, assim como Cristo o aceitou e conduziu todo esse tempo, até agora, com muito amor.

## ANOTAÇÕES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 10 Princípios para uma verdadeira reforma

### 1. VIVER DE ACORDO COM O "DEVER CONHECIDO".

"Ninguém pode crer com o coração para a justiça, e obter justificação pela fé, enquanto continuar na prática das coisas que a Palavra de Deus proíbe, ou enquanto negligenciar qualquer dever conhecido." – *Mensagens Escolhidas*, vol. 1, p. 396. Em outras palavras, a recusa em cumprir o "dever conhecido" revela um coração rebelde, indicando um problema mais profundo que a questão do regime alimentar.

### 2. FAZER O MELHOR QUE SE PODE EM TODAS AS CIRCUNSTÂNCIAS.

Na Austrália, durante a década de 1890, era difícil encontrar comida de qualidade, e carne era o alimento disponível mais barato. A Sra. White menciona certa ocasião, quando a doença atingiu o lar de um de seus vizinhos: "Nesse tempo de doença, não tinham em casa coisa alguma apropriada para comer. E recusaram-se a comer tudo que lhes levamos. Estavam acostumados a comer carne. Concluímos que alguma coisa se devia fazer. Eu disse a Sara: Apanhe umas galinhas do meu galinheiro, e prepare-lhes um caldo. Assim Sara os tratou em sua doença, dando-lhes desse caldo. Logo se restabeleceram. Esta foi nossa maneira de proceder. Não dissemos ao povo: Vocês não devem comer carne. Embora nós mesmos não usássemos carne, quando a julgamos necessária àquela família em sua doença, demos-lhe aquilo que julgávamos precisarem. Há ocasiões em que temos de ir ao encontro das pessoas onde se acham." – *Conselhos Sobre o Regime Alimentar*, p. 466.

Que lição tiramos desse episódio? Embora a Sra. White não usasse carne, julgou que ela seria necessária àquela família em sua doença. Deu-lhes aquilo que julgou ser o que a família precisava. Em suas palavras, "há ocasiões em que temos de ir ao encontro das pessoas onde se acham" – *Ibid.*

### 3. EVITAR O USO DE "TODAS AS COISAS NOCIVAS".

### 4. USAR "CRITERIOSAMENTE AQUILO QUE É SAUDÁVEL".

### 5. EXERCER DOMÍNIO PRÓPRIO EM TODAS AS COISAS.

"Excessiva condescendência quanto ao comer, beber, dormir ou ver é pecado." – *Temperança*, p. 138.

A condescendência própria é muitas vezes revelada no "vestuário" e no "excesso de trabalho", indicando assim que a mente não se acha sob o "domínio da razão e da consciência". – *Ibid.*, p. 138, 139 e 146.

### 6. NÃO ESTABELECEER REGRAS FIXAS PARA O REGIME ALIMENTAR.

Ellen G. White advertiu de maneira clara e precisa sobre os alimentos que não fazem bem. Mas, ao falar do que poderia substituir

os alimentos prejudiciais, deu sugestões gerais, como por exemplo, “cereais, frutas, nozes e verduras”. – *A Ciência do Bom Viver*, p. 296. Por que orientações gerais em vez de “regras”? Porque ela reconhecia que uma alimentação saudável deve levar em conta os diferentes climas, bem como a ocupação e características físicas das pessoas (ver *A Ciência do Bom Viver*, p. 95-97).

**7. TER CUIDADO E COMPAIXÃO.**

É preciso sempre considerar que as pessoas não são todas iguais, e que elas são mais importantes do que regulamentos.

**8. LEVAR EM CONTA A REAL MOTIVAÇÃO PARA SE FAZER REFORMA DE SAÚDE.**

**A.** “A reforma de saúde não é um conjunto de deveres pelos quais impressionaremos a Deus e obteremos Seu amor (legalismo). Ao contrário, é mais a revelação de um Deus amorável no que se refere melhor à maneira de evitar situações infelizes resultantes de más decisões.” – Douglas, Herbert E. *Mensageira do Senhor*, p. 311.

**B.** “A reforma de saúde contém aqueles reflexos que apressarão o desenvolvimento do caráter e uma vida de serviço – o objetivo da redenção e o propósito da vida.” – *Ibid.*

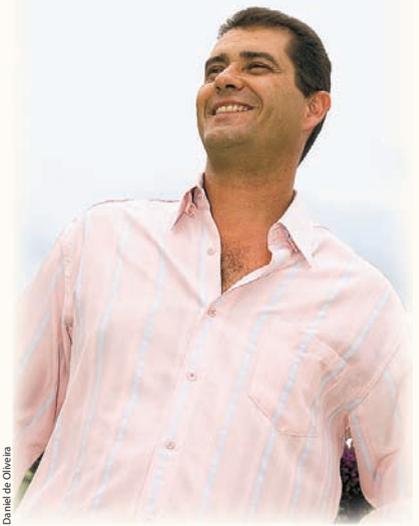
**C.** “A reforma de saúde incorpora um sistema de escolhas que é compreendido progressivamente por meio da experiência. É por esse motivo que comer carne, por exemplo, nunca foi uma ‘prova de comunhão’ na Igreja Adventista do Sétimo Dia.” – *Ibid.* (Ver também *Conselhos Sobre o Regime Alimentar*, p. 404).

**9. NÃO SER PADRÃO PARA OS OUTROS.**

Esse princípio é melhor exposto na declaração de Ellen White: “Não me faço critério para nenhuma outra pessoa.” – *Conselhos Sobre o Regime Alimentar*, p. 493. Ela não buscava servir de consciência para ninguém; nem fazia “ataque” contra a mesa daqueles que eram mais vagarosos em seguir a luz progressiva.

**10. RACIOCINAR DA CAUSA PARA O EFEITO.**

O décimo princípio permeia os nove anteriores. Isso, talvez, tenha sido mais bem expresso no conselho de Paulo: “Deus não Se deixa escarnecer. Tudo o que o homem semear, isso também ceifará” (Gál. 6:7).



Daniel de Oliveira

**ANOTAÇÕES**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

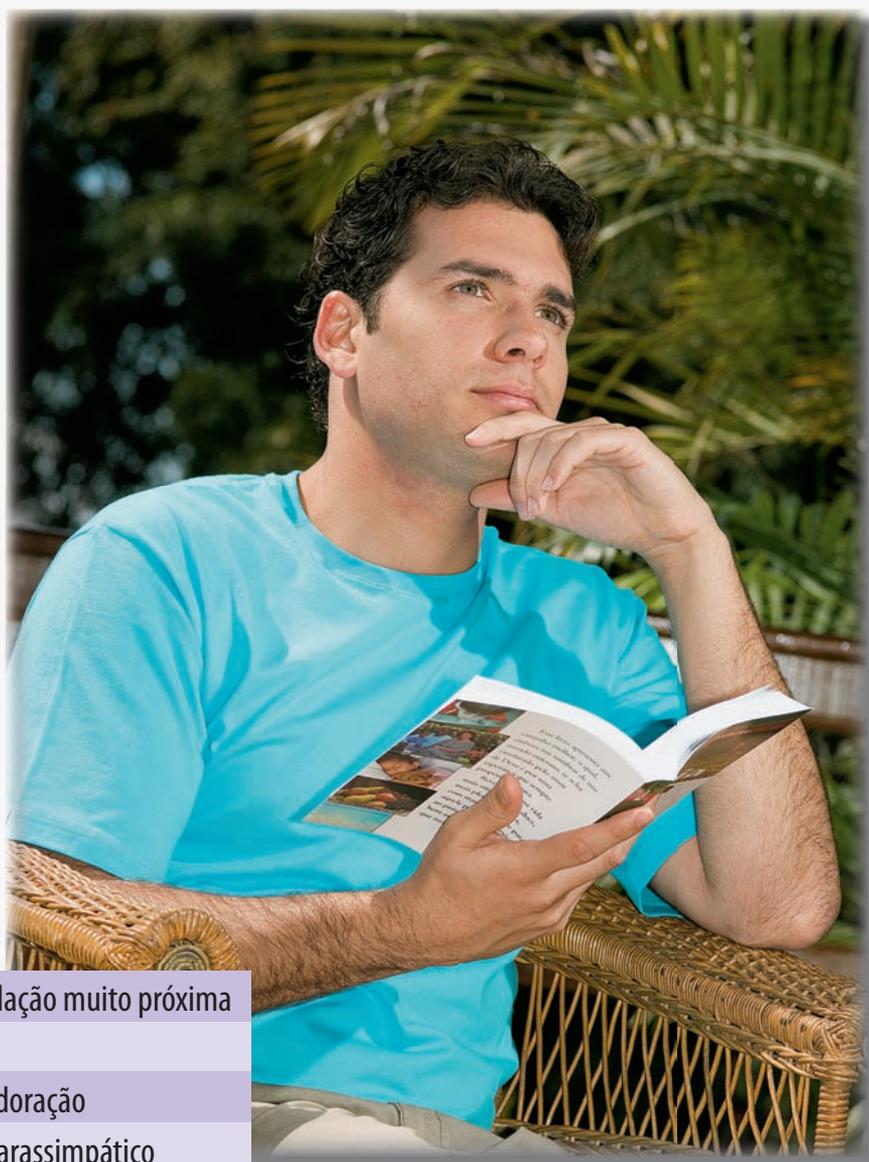
.....

.....

.....

.....

# *Saúde* PARA VIVER EM SANTIDADE



Daniel de Oliveira

**8.** Saúde e Santificação – uma relação muito próxima

**9.** Saúde em família

**10.** As leis naturais, o caráter e a adoração

**11.** Sistema nervoso simpático e parassimpático

## **Autores e capítulos:**

Helnio Judson Nogueira ..... **8**

Willian de Oliveira ..... **9**

Sidionil Biazzi ..... **10**

Nelson Bãrg ..... **11**



## ANOTAÇÕES

5. “Tudo que nos diminui a força física enfraquece a mente a torna menos capaz de discernir entre o bem e o mal.” – *Ibid.*

6. “O abuso do estômago mediante satisfação do apetite, eis uma pródiga fonte da maioria das provas disciplinares na igreja. Os que comem e trabalham com intemperança e irracionalidade, falam e agem irracionalmente. Um homem intemperante não pode ser um homem paciente.” – *Ibid.*, p. 50.

7. “Não é necessário ingerir bebidas alcoólicas para ser intemperante. O pecado do comer intemperante, do comer com demasiada frequência, do comer demais e alimentos ricos e não saudáveis destrói a saudável ação dos órgãos digestivos, afeta o cérebro, perverte o juízo, impedindo o pensamento e a ação racionais, calmos, saudáveis. E esta é uma produtiva fonte de provas disciplinares na igreja.” – *Ibid.*

8. “O regime tem muito que ver com a disposição de entrar em tentação e cometer pecado.” – *Ibid.*, p. 52.

9. “Vi que muitos entre o remanescente eram doentios, os quais se tornaram assim pela condescendência com o apetite. Se queremos ter boa saúde, precisamos ter especial cuidado da saúde que Deus nos concedeu, negar o apetite nocivo, comer menos alimentos refinados, ingerir alimentos integrais, isentos de gordura.” – *Mensagens Escolhidas*, vol. 3, p. 274.

10. “Não devemos preparar para o sábado mais liberal provisão de alimento, nem maior variedade que nos outros dias [...] a comida [no sábado] deve ser mais simples, e menos se deve comer [...] Um estômago abarrotado quer dizer um cérebro pesado. As mais preciosas palavras podem ser ouvidas e não apreciadas devido à mente estar confusa por uma alimentação imprópria.” – *A Ciência do Bom Viver*, p. 307.

11. Deus nos deu as leis da saúde para facilitar o caminho para a santificação. É importante lembrar, no entanto, que cuidar da saúde ajuda, mas não garante santidade nem salvação: “Porque o Reino de Deus não é comida nem bebida, mas justiça, e paz, e alegria no Espírito Santo” (Rom 14:17).

Por outro lado, andar no caminho da santificação garante a promessa de que Deus cuidará da saúde: “Se ouvires atento a voz do Senhor, teu Deus, e fizeres o que é reto diante de Seus olhos, e deres ouvido aos Seus mandamentos, e guardares todos os Seus estatutos, nenhuma enfermidade virá sobre ti, das que enviei sobre os egípcios; pois Eu sou o Senhor, que te sara” (Êxo. 15:26).

## Saúde em família

**A** formação de hábitos de saúde deve começar no ambiente familiar. “Ensina a criança no caminho em que deve andar, e, ainda quando for velho, não se desviará dele” (Prov. 22:6).

### COMO CRIAR UM CRIMINOSO

Eis a receita, segundo a chefia de polícia de Houston, Texas:

1. Desde pequeno, dê ao seu filho tudo o que ele deseja.
2. Ache graça quando seu filho disser palavrões, pois assim ele ficará convencido da sua originalidade.
3. Não lhe dê orientação espiritual. Espere que ele mesmo escolha “sua religião” depois dos 21 anos de idade.
4. Nunca lhe diga que ele fez algo errado, pois isso poderia deixá-lo com complexo de culpa.
5. Deixe que seu filho leia o que quiser. A louça deve ser esterilizada, mas o espírito dele pode ser alimentado com lixo.
6. Arrume pacientemente tudo que ele deixar jogado: livros, sapatos, meias. Coloque tudo em seu lugar. Assim ele se acostumará a transferir a responsabilidade sempre para os outros.
7. Discuta freqüentemente diante dele, para que mais tarde ele não fique chocado quando a família se desestruturar.
8. Dê-lhe tudo em comida, bebida e conforto que o coração dele desejar. Leia cada desejo nos seus olhos! Recusas poderiam ter perigosas frustrações por conseqüência.
9. Defenda-o sempre contra os vizinhos, professores e a polícia; todos têm algo contra seu filho!
10. Prepare-se para uma vida sem alegrias – pois é exatamente isso que o espera!

“Os pais tornam-se, porém, cada vez mais descuidados na educação de seus filhos nos ramos de utilidade. Muitos pais consentem que os filhos formem maus hábitos e sigam sua própria inclinação, deixando de impressionar-lhes a mente com o perigo de fazerem isso e com a necessidade de serem controlados por princípios.” – *Conselhos Sobre Educação*, p. 17.

A importância da família:

- A família como agente de informação.
- A família como agente de formação.
- A família como agente de deformação.

## ANOTAÇÕES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## ANOTAÇÕES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- A família como agente de transformação. É na esfera familiar que a criança aprende suas primeiras lições. Bons e maus hábitos começam a ser formados em tenra idade, e serão levados à vida adulta.

### OS PAPÉIS DA FAMÍLIA

- Papel educativo e socializante da família:
  - Linguagem.
  - Comportamento.
  - Valores.
  - Técnicas.
- Origem biológica do indivíduo.
- Desenvolvimento emocional.

### ORGANIZAÇÃO DA VIDA FAMILIAR

- Conjunto de necessidades funcionais – que têm valor de sobrevivência (o que é necessário para que a unidade familiar sobreviva).
- Negociação – o ambiente familiar é mais participativo ou ditatorial?
- Expectativas do grupo familiar – quais são os valores que a família cultiva com respeito ao estilo de vida, profissão, religião, etc.
- Construimos uma identidade, que inclui:
  - Auto-imagem.
  - Auto-estima.

“Para se efetuar uma mudança permanente para melhor na sociedade, a educação das massas deve começar no início da vida. Os hábitos formados na infância e juventude, os gostos adquiridos, o domínio de si mesmo conquistado, os princípios infundidos desde o berço, determinam quase com segurança o futuro do homem e da mulher. O crime e a corrupção produzidos pela intemperança e frouxidão moral, devem ser prevenidos pela devida educação da juventude.” – *Mensagens aos Jovens*, p. 233.

### PREVENINDO DOENÇAS EM FAMÍLIA

- Estabeleça um vínculo afetivo mútuo – demonstre amor incondicional. Se a criança errar, demonstre desaprovação ao ato, mas amor à criança. Frases como “se você fizer isto ou aquilo papai (ou mamãe, ou até Jesus) não amará mais você” criam muito mais problemas do que ajudam.
- Esteja emocionalmente disponível aos filhos, passando tempo adequado com eles e comunicando suas crenças, sem induzir a culpa.
- Encoraje comportamentos convencionais e desencoraje os não convencionais. Esteja atento aos princípios. Cuidado com o uso da disciplina ou recompensas.
  - Estabelecer limites apropriados.
    - Comece na infância.
    - Persevere.



Dynamic Graphic

**A importância do exemplo dos pais** – “Poucos pais há que reconheçam quão importante é dar aos filhos a influência de um bom exemplo. No entanto este é muito mais poderoso do que o preceito. Nenhum outro meio é tão eficaz em educá-los na devida direção. As crianças e os jovens precisam de um modelo verdadeiro no fazer o bem, se é que devam ter êxito em vencer o pecado e formar um caráter cristão. Esse modelo devem eles encontrar na vida dos pais. Se devem entrar na cidade de Deus, e alegrar-se no galardão do vencedor, alguém lhes terá de mostrar o caminho. Vivendo perante os filhos uma vida coerente e piedosa, podem os pais tornar-lhes claro e evidente o trabalho que está a sua frente.” – *Nos Lugares Celestiais* [MM 1968], p. 212.

**Influência dos primeiros hábitos na formação do caráter** – “Nunca se pode acentuar demasiado a importância da educação ministrada à criança em seus primeiros anos de existência. As lições aprendidas, os hábitos formados durante os anos da infância, têm mais que ver com o caráter e a direção da vida do que todas as instruções e educação dos anos posteriores.” – *A Ciência do Bom Viver*, p. 380.

**Dificuldade para desaprender hábitos estabelecidos** – “Muito difícil é desaprender os hábitos com que condescendemos no decorrer da vida. O demônio da intemperança tem força gigantesca, e não é facilmente vencido. [...] Valerá a pena, mães, empregardes as horas preciosas que Deus vos dá em formar o caráter de vossos filhos, e ensinar-lhes a aderir estritamente aos princípios de temperança no comer e beber.” – *Temperança*, p. 176.

**A importância da união entre o pai e a mãe no ensino dos princípios** – “Deve haver sempre, da parte dos pais cristãos, o princípio de estarem unidos no governo dos filhos. Existe a este respeito uma culpa da parte de alguns pais – a falta de união. Essa falta se encontra por vezes no pai, mas mais freqüentemente na mãe. A mãe amante amima os filhos e com eles condescende. O trabalho do pai muitas vezes o afasta de casa e do convívio dos filhos. A influência da mãe é que atua. Seu exemplo contribui muito para formar o caráter das crianças.” – *Testemunhos Seletos*, vol. 1, p. 49.

**Cuidado com o “mimo”** – “Os pais são, em grande proporção, responsáveis pela saúde física e moral de seus filhos. Devem instruí-los insistentemente a que se conformem com as leis da saúde, para seu bem, a fim de se poupem infelicidade e sofrimento. Como é estranho que as mães contemporizem com os filhos para a ruína de sua saúde física, mental e moral! Qual será a qualidade desse mimo exagerado! Essas mães fazem os filhos inábeis para a felicidade nesta vida, e tornam muito incerta a perspectiva da vida futura.” – *Conselhos Sobre o Regime Alimentar*, p. 241.

**Necessidade de oração e ensino das leis de saúde aos filhos.** “Pais e mães, velai em oração. Guardai-vos estritamente da intemperança em toda forma. Ensinaí a vossos filhos os princípios da verdadeira reforma de saúde. Ensinaí-lhes o que devem evitar a fim de conservarem a saúde. Já a ira de Deus começou a visitar os filhos da desobediência. Que crimes, que pecados, que práticas iníquas estão sendo reveladas de todos os lados!” – *Temperança*, p. 181.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

SEMINÁRIO 10

## As leis naturais, o caráter e a adoração

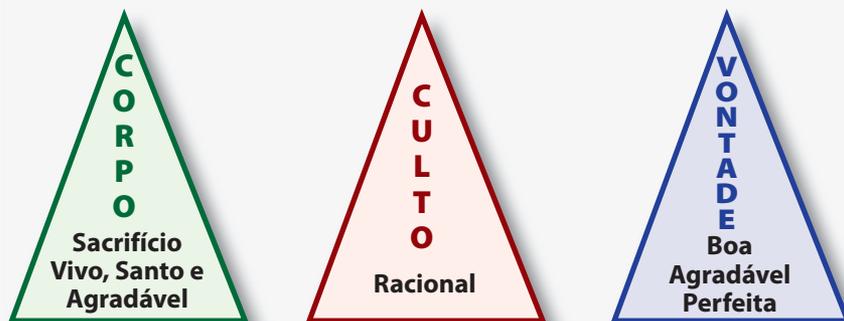
Como a obediência às leis naturais podem influenciar na formação do caráter? Veremos neste seminário:

- A relação entre o corpo, a mente e a adoração a Deus.
- Comunhão com Deus e equilíbrio da mente.
- Função geral do sistema nervoso.

O desenvolvimento do caráter se faz mediante passos que abrangem um harmonioso desenvolvimento do uso do tempo, das posses e do cuidado com o corpo.

Ao lembrarmos que a prática dos princípios da temperança é fundamental para o desenvolvimento da experiência cristã, consideremos Romanos 12:1 e 2:

“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.”



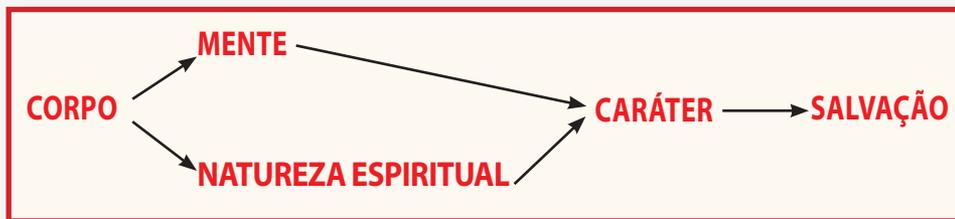
O crescimento espiritual do cristão está na proporção direta da compreensão e da execução da vontade divina.

Quanto mais ele conhece e pratica esta vontade, percebe que é boa, agradável e perfeita, reproduzindo cada vez mais o caráter de Cristo em sua vida.

Contudo, a fim de que haja vivência da vontade divina, é necessário ocorrer uma renovação do entendimento. Como se dá isso?

“[...] apresenteis o vosso corpo por sacrifício vivo...” (Rom. 12:1).

“O corpo é o único agente pelo qual a mente e a alma se desenvolvem para a edificação do caráter.” – *A Ciência do Bom Viver*, p. 130.





## ANOTAÇÕES

diminuindo a suscetibilidade mental, vem tornar mais difícil o despertar da natureza moral." – *Educação*, p. 209.

"O cérebro é o órgão e instrumento da mente, e controla o corpo todo. Para as outras partes do organismo serem sadias, tem de o cérebro ser sadio." – *Medicina e Salvação*, p. 291.

### É bom lembrar:

"Com a mente servimos ao Senhor." – *Temperança*, p. 14.

### FUNÇÃO GERAL DO SISTEMA NERVOSO

Nasce simetricamente na base do encéfalo (cérebro e cerebelo) e tem doze partes de nervos cranianos ou cefálicos, com a função de:

**a)** Ajustar o funcionamento de cada um dos órgãos que compõem o organismo humano.

**b)** Harmonizar as funções desempenhadas por todos os órgãos e sistemas orgânicos.

**c)** Receber e integrar os estímulos sensitivos e sensoriais.

Os nervos cranianos são classificados em suas funções como sensitivos motores e mistos.

– Os sensitivos (olfativo, óptico, auditivo), conduzem ao cérebro as impressões sensitivas.

– Os motores (motor ocular comum, patético, motor ocular externo espinhal e hipoglosso), levam à periferia as ordens de movimento elaboradas no cérebro.

– Os mistos (trigêmeos, facial glossofaríngeo, pneumogástrico), são constituídos de fibras sensitivas e motoras, exercendo suas funções concomitantemente.

Os nervos pneumogástricos controlam as funções dos pulmões, do coração e do aparelho digestivo. "Pode-se dizer que o encéfalo controla tudo que se passa no interior do corpo." – *Grande Enciclopédia Médica*, vol. 11, p. 194.

Como fios telegráficos:

"O cérebro é a capital do corpo, a sede de todas as forças nervosas e da ação mental. Os nervos procedentes do cérebro controlam o corpo. Pelos nervos do cérebro são transmitidas impressões mentais para todos os membros do corpo, como se fossem fios telegráficos." – *Minha Consagração Hoje* [MM 1989], p. 148.

"Os nervos do cérebro, [...] são o intermédio pelo qual o Céu se comunica com o homem..." – *Mente, Caráter e Personalidade*, vol. 2, p. 446.

"Somos obra de Deus, e Sua Palavra declara que fomos formados 'de um modo terrível e... maravilhoso'. Sal. 139:14. Ele preparou esta morada viva para a mente; ela é 'primorosamente tecida', um templo que o próprio Senhor preparou para a habitação de Seu Santo Espírito. A mente rege o homem inteiro. Todas as nossas ações, quer boas quer más, originam-se na mente. É a mente que adora a Deus e nos põe em contato com os seres celestiais. No entanto, muitos passam toda vida sem instruir-se acerca do escrínio [o corpo humano] que contém esse tesouro." – *Orientação da Criança*, p. 360.

Deus fala ao homem por intermédio dos nervos do cérebro, buscando atingir todo o seu íntimo. A transgressão de uma lei natural

traz como resultado interferência na circulação da corrente elétrica no sistema nervoso.

Esta consequência física afeta a experiência de comunhão e de adoração.

“[...] 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...” – *Conselhos Sobre o Regime Alimentar*, p. 118.

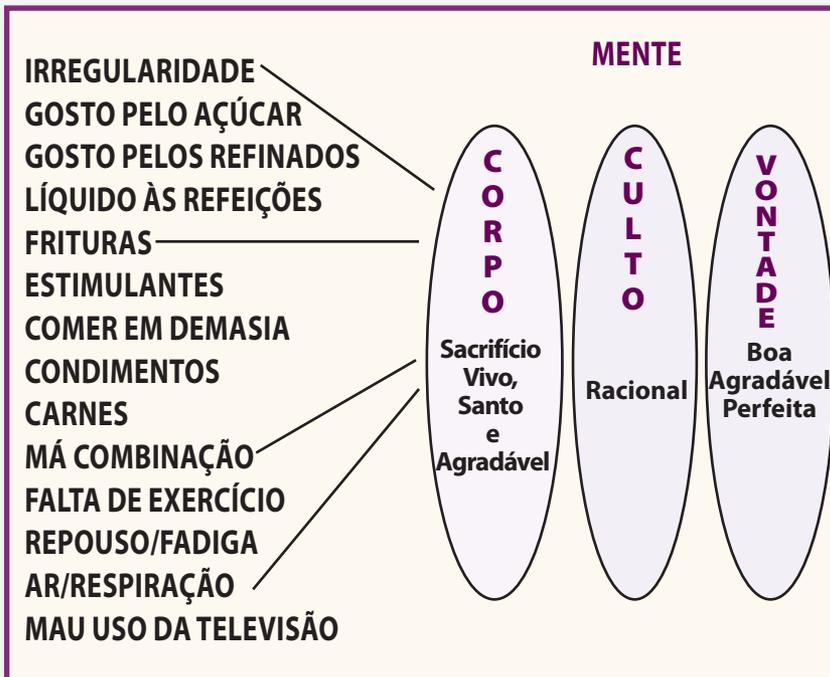
“É impossível, para os que dão rédea solta ao apetite, alcançar perfeição cristã.” – *Ibid.*, p. 236.

“Se reconhecêssemos [...] que nosso destino eterno depende de hábitos estritamente temperantes, esforçar-nos-íamos no sentido de praticar rigorosa temperança no comer e beber.” – *Ibid.*, p. 234.

Na ação evangelística, somos instrumentos nas mãos de Deus para apresentar as boas-novas de salvação. Esta deve chegar à mente dos ouvintes, tendo já passado por nossas próprias mentes.

E Deus, o Criador, faz-Se depender das leis por Ele mesmo estabelecidas.

É certo que podemos ter um conhecimento “teórico” da verdade, mas este apenas informa. Informação não transforma vidas aprisionadas pelo maligno. O que transforma e converte é o poder do Espírito Santo, recebido na vida.



E o Espírito Santo não opera em Sua plenitude se o pregador não atenta às leis naturais.

“Sem saúde ninguém pode compreender distintamente suas obrigações, ou completamente cumpri-las para consigo mesmo, seus semelhantes ou seu Criador. Portanto, a saúde deve ser tão fielmente conservada como o caráter. Um conhecimento de fisiologia e higiene deve ser a base de todo esforço educativo.” – *Educação*, p. 195.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Sistema nervoso simpático e parassimpático

**“F**aze-me ouvir, pela manhã, da Tua graça, pois em Ti confio; mostra-me o caminho por onde devo andar, [...] livra-me Senhor, dos meus inimigos; [...] ensina-me a fazer a Tua vontade, [...] vivifica-me, Senhor...” (Sal. 143:6-11).

Nosso corpo, formado e criado de modo maravilhoso, é constituído por vários e diferentes sistemas. Dentre eles temos o sistema nervoso (cérebro e nervos) e o sistema endócrino (hormônios), os quais capacitam o organismo a perceber tudo o que acontece, tanto no meio interno como no externo.

Nossos neurônios (células do sistema nervoso) têm extrema importância, pois são a única maneira de comunicar-nos com Deus e Ele conosco. Com a mente servimos ao Senhor. Ela percebe cada modificação (ex.: claro-escuro, frio-quente, seco-úmido, barulho-silêncio) que as variações produzem, e executa respostas adequadas para que seja mantido o equilíbrio interno do corpo. Enfim, os neurônios coordenam e regulam todas as funções corporais.

O nosso sistema nervoso é composto por:

### SISTEMA NERVOSO CENTRAL E SISTEMA NERVOSO PERIFÉRICO

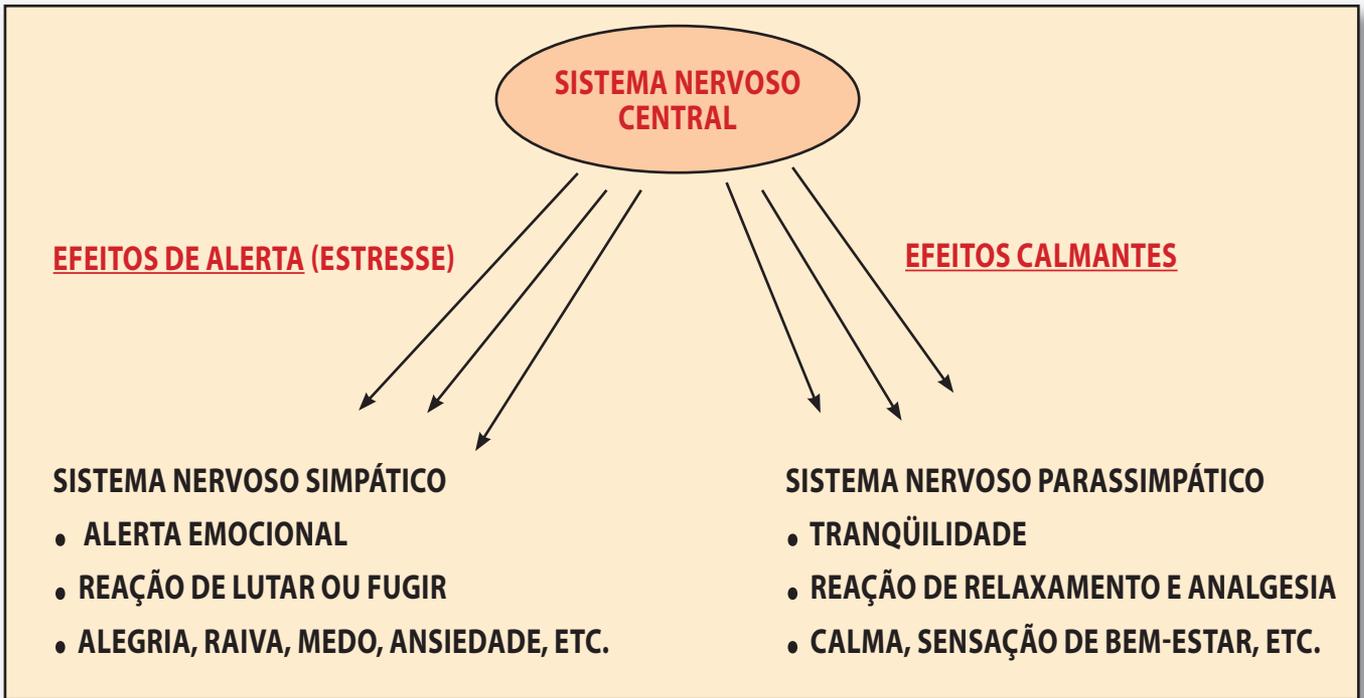
O **Sistema Nervoso Central** recebe, analisa e integra informações. É o local onde ocorre a tomada de decisões e o envio de ordens.

O **Sistema Nervoso Periférico** carrega informações dos órgãos dos sentidos (audição, visão, olfato, tato e paladar) para o Sistema Nervoso Central e este envia ordens para as glândulas e os músculos agirem (órgãos efetores). O Sistema Nervoso Periférico contém nervos somáticos e autônomos.

O **Sistema Nervoso Autônomo** é aquele que não controlamos (suor, arrepios, respiração, batimentos do coração, funcionamento do estômago, intestinos e outros), e subdivide-se em dois sistemas distintos: **Simpático** e **Parassimpático**. Suas ações são antagônicas (contrárias). Um corrige os excessos ou as faltas do outro, simultaneamente, e o equilíbrio entre as forças de ação de cada um deles é que nos dá a fantástica capacidade regulatória do Sistema Nervoso Autônomo, mantendo em equilíbrio todo o nosso organismo.

O Sistema Nervoso Periférico Autônomo Simpático, de um modo geral, estimula ações que mobilizam energia (efeitos de alerta), permitindo ao organismo responder a situações de pressão e estresse, capacitando-nos a reagir.

Já o Sistema Nervoso Periférico Autônomo Parassimpático estimula, principalmente, atividades relaxantes.



Sofremos pressões a cada minuto de nossa existência (e a cada dia que passa essas pressões aumentam em número e intensidade). Estas são levadas ao nosso Sistema Nervoso Central e ali recebidas e analisadas. As informações são integradas e uma resposta é dada a cada pressão (ou situação) individualmente, colocando em funcionamento o Sistema Nervoso Simpático que, funcionando a plena carga, ativa uma verdadeira orquestra química de liberações de hormônios, que são levados pelo sangue e vão atuar em cada órgão, tecido e célula do corpo, nos colocando em condições para enfrentar e reagir à situação (ou pressão).

Exemplos: o despertador nos lembrando que é hora de acordar e levantar; as contas de água, luz, telefone, supermercado, IPVA, IPTU, outros impostos, o contracheque; escola e material escolar para os filhos; o choro da criança; a condução, ir e voltar do trabalho, o chefe, a insatisfação com a vida, reivindicações da esposa ou do esposo, os compromissos com a igreja, a família, os prazeres, os desejos, o(a) namorado(a), o casamento, o falecimento de amigo ou parente, a dor de um corte ou queimaduras; frio, calor, etc. Para tudo que chega até nós, o nosso organismo tem uma resposta individual, levando a uma mobilização de energia para você suportar as pressões.

Para atender a todas essas exigências, somos solicitados a gastar energia – um processo que, se demorado e contínuo, pode trazer sérias conseqüências para a saúde física, mental, social e espiritual, privando-nos do bem-estar e nos deixando doentes.

Poderemos sofrer de distúrbios cardiovasculares, hipertensão arterial, palpitação, problemas renais, variações nos níveis de açúcar, colesterol e triglicérides no sangue; exaustão, perda ou ganho de peso, esgotamento físico, problemas de estômago e perturbações digestivas, suor excessivo, pés e mãos frios, distúrbios visuais, auditivos, falta de concentração, irritabilidade, alteração do sono (insônia),

### ANOTAÇÕES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ANOTAÇÕES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

diminuição da memória (nos esquecemos com facilidade) e alterações da imunidade (sistema de defesa), podendo trazer sérios problemas como diabetes, alergia, câncer, enxaqueca, reumatismo, e outros.

Nessas condições, como podemos apresentar nosso corpo a Deus em “sacrifício vivo, santo e agradável”? Como poderemos prestar a Deus um “culto racional”? Como poderemos cumprir a missão dada a nós? Como poderemos ouvir Sua voz?

### O melhor tributo que podemos oferecer a Deus

Tem sido a obra de Satanás inventar ou criar o que for possível para vivermos ocupados todo o tempo, sobrecarregados, não se importando se o que estamos fazendo é bom ou mau.

Para Satanás, o importante é sempre nos manter muito ocupados, fazendo com que falte tempo para tanta coisa e o Sistema Nervoso Autônomo Simpático prevaleça e permaneça ativado todo o tempo, levando-nos a esgotar a energia que temos (e, em muitas ocasiões, nem temos), e dessa forma enfraquecidos, desgastados e adoecidos não poderemos adorar ao nosso Deus em espírito e em verdade.

Lembre-se do início deste tema, quando dissemos que, para o nosso organismo manter-se equilibrado, necessitamos da atuação equilibrada do Sistema Nervoso Autônomo Simpático e Parassimpático. Um não deve predominar sobre o outro.

Nessa correria da vida nos esquecemos que é o Parassimpático que levará o organismo a se recompor, a se recuperar do desgaste sofrido pelo simpático.

Tem você tem dado o devido tempo para o Parassimpático atuar?

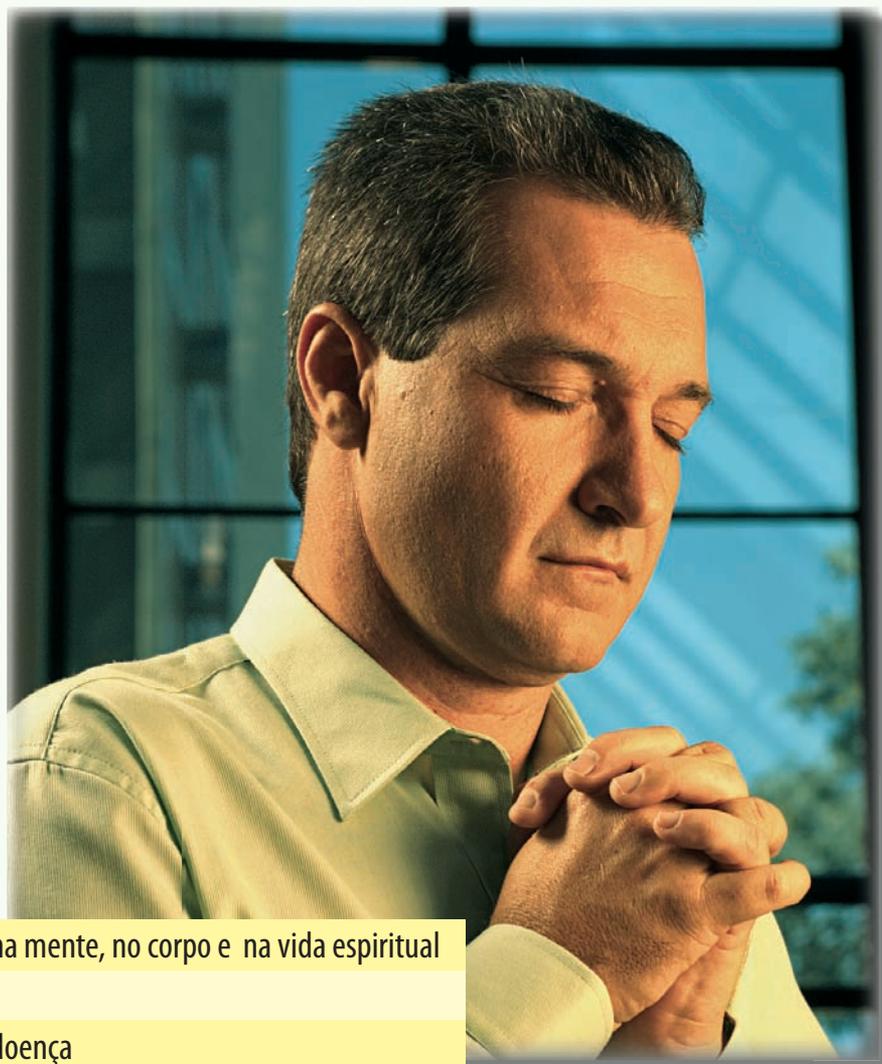
Temos que desativar o Simpático e oferecer o tempo necessário e suficiente para que o Parassimpático atue com seus bons hormônios, cujas ações de reposição, relaxamento e analgesia (alívio à dor), se façam presentes, criando condições ideais, a fim de nos recuperar cada dia do desgaste da vida.





# Parte **3**

## A VERDADEIRA *cura,* MILAGRES E FÉ



William de Moraes

**12.** O impacto do exercício físico na mente, no corpo e na vida espiritual

**13.** Como ter e manter a saúde

**14.** Remédios certos em caso de doença

**15.** Curas milagrosas nos últimos dias

**16.** Tratamentos para os fiéis

**17.** Terapias alternativas

### **Autores e capítulos:**

César Augusto Galvez ..... **12**

Daniel de Faria ..... **13**

Eduardo Clajus ..... **14-17**



## ANOTAÇÕES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Melhora a circulação do sangue.
- Melhora a secreção de todas as substâncias reguladoras do organismo.
- Fortalece os músculos, os ossos e o sistema imunológico.
- Diminui o colesterol negativo e a pressão arterial.
- Previne o colesterol negativo e a pressão arterial; previne as doenças cardiovasculares, arteriosclerose, diabetes e osteoporose.
- Diminui, com segurança, o risco de câncer de seio e cólon e, possivelmente, o câncer de pulmão.
- Contribui para a redução de peso e manutenção do peso ideal. É verdade que só o exercício não é determinante para baixar o peso, mas junto com uma dieta adequada, que limita a ingestão de calorias, converte-se em um fator poderoso para perder o excesso de peso.

### 2. Na mente:

- Dá uma sensação de bem-estar, tira a sonolência e o cansaço.
- Melhora as atitudes ante a vida; acondiciona a mente para o estudo.
- Alivia o estresse, combate a depressão, aumenta o nível de energia psicológica.
- Predis põe a mente para a meditação e produz um sono reparador.
- Aumenta o vigor sexual e reduz os níveis de ansiedade.

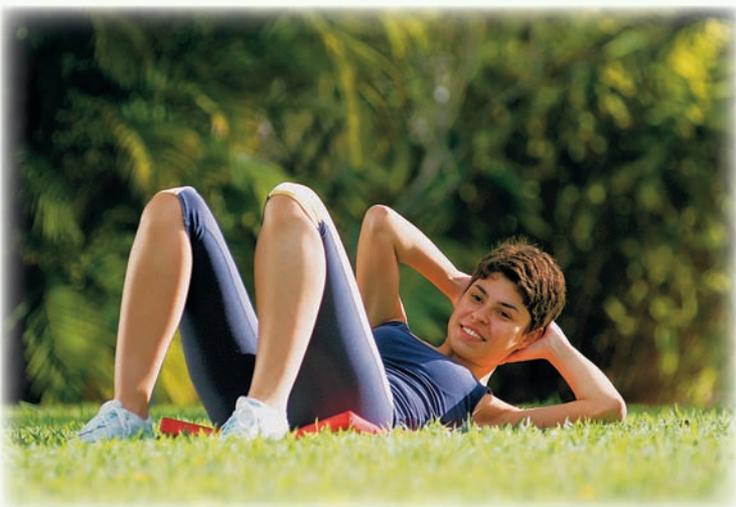
### 3. Na vida espiritual:

- Predis põe o espírito para o estudo da Bíblia e para a oração.
- Cria as condições apropriadas para o jejum e a meditação.
- Predis põe a mente para entrar em contato com o Espírito Santo, realizando uma atividade devocional de qualidade.

## II. IMPACTO DO EXERCÍCIO NA POSTURA DO SER HUMANO:

1. O exercício estimula nosso cérebro a produzir endorfinas, que são importantes:

- Para o controle da dor.
- Porque servem como reguladores da pressão do sangue e a temperatura corporal.
- Durante o estresse a pessoa que segrega endorfina apresenta uma reação baixa da pulsação cardíaca. Antes e durante o período de recuperação do estresse, o produtor de endorfina tem menor pressão arterial.
- Porque as endorfinas se convertem em ópio inerente em nosso organismo. As endorfinas são dezenas de vezes mais poderosas que a heroína e a morfina. Em termos de poder estimulante, têm um impacto tremendo na atitude, na vontade e na perspectiva mental.
- Em trabalhos experimentais com endorfinas em animais, estes mostraram melhoras em sua capacidade de aprendizagem.



William de Moraes

Grandes líderes produzem grandes níveis de endorfinas. Do ponto de vista psicológico, isto ajuda a explicar sua energia, tenacidade e poder, apesar dos problemas que enfrentam. Isto poderia, por exemplo, responder à pergunta: Como uma pessoa como Madre Tereza de Calcutá, uma mulher tão pequena e frágil, pôde trabalhar tanto e alimentar milhares de pessoas todos os dias por tantos anos?

As endorfinas nos fazem sentir bem. Dá uma sensação de bem-estar e paz, nos ajudando a ver os problemas em sua verdadeira dimensão. Diminuem nossos gigantes, criando um efeito eufórico que nos dá energia, entusiasmo e poder para cumprir as tarefas diárias.

Se as endorfinas são tão importantes, então, que poderemos fazer para produzi-las? Vários estímulos fazem com que nosso cérebro produza essas substâncias: a oração, a meditação, o amor, o sorriso e a atitude positiva. No entanto, há um estímulo comum a todos os seres humanos que faz com que nossos cérebros produzam quantidades significativas de endorfinas: O exercício aeróbico feito regularmente.

### III. CONDIÇÕES PARA O EXERCÍCIO AERÓBICO:

#### **1. O trabalhar no campo, isto é, cultivar sistematicamente a terra.**

Lavar a terra para que esta produza é o melhor exercício. No entanto, os tempos mudaram e pouca gente tem acesso a essa atividade; é impossível realizá-lo, pois a maioria da população está concentrada nas cidades. Se alguém ainda tem um pedaço de terra, então dedique uma hora, de segunda a sexta-feira, para fazê-la produzir e já não necessita do resto deste assunto. Mas como essa não é a realidade da grande maioria, necessitamos de outras alternativas mais reais às condições modernas de vida.

#### **2. A caminhada é um exercício excelente para todas as idades.**

Praticada com regularidade, pelo menos 4 vezes por semana, ou todos os dias, proporcionará grandes benefícios. A caminhada vigorosa se transforma em um exercício do tipo aeróbico e produzirá grande quantidade de consumo de oxigênio, trazendo um melhoramento progressivo e definido à condição cardíaca e pulmonar.

No exercício aeróbico se consome muito oxigênio – o que favorece a produção de endorfinas. O exercício aeróbico inclui caminhar vigorosamente, subir colinas, trotar, pular corda, andar de bicicleta.

As seguintes condições, simples mas importantes, transformam o exercício comum em exercício aeróbico:

- Deve ser feito com frequência. Pelo menos quatro vezes por semana. Uma vez por semana ajuda, mas é insuficiente.
- Considere o tempo do exercício aeróbico. Faça um aquecimento e depois faça pelo menos 35 minutos de exercício.

Durante os primeiros sete minutos de exercício você consome glicose circulante. Daí em diante, se continuar o exercício, você consumirá a gordura armazenada. Esse processo completo ocorre com o consumo abundante de oxigênio.

- A intensidade – o exercício deve ser pelo menos de intensidade moderada. Você deve chegar ao ponto em que seu

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ANOTAÇÕES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ritmo respiratório, durante todo o tempo do exercício, lhe permita aspirar pelo nariz e lhe obrigue a expirar pela boca. Se a intensidade do exercício o obriga a respirar pela boca, isso pode significar que está excedendo os limites de sua capacidade, ou que você está chegando à fadiga. Se chegar a esse ponto, é melhor diminuir a intensidade, até ser capaz de aspirar pelo nariz e expirar pela boca.

- O exercício aeróbico deve produzir suor em abundância. Isto é sinal seguro de secreção de endorfina.
- Observe os resultados. Quando você cumprir esses requisitos, se sentirá relaxado, especialmente depois de tomar um banho ou uma ducha. Os problemas da vida parecerão menos avassaladores. Isto não significa que desaparecerão, mas que sua atitude melhorará significativamente. Inicialmente, seus problemas pareciam ser de monstruosas proporções, mas as endorfinas ajudarão você a vê-los em sua verdadeira dimensão, provendo-lhe energia suficiente, força e entusiasmo para continuar as tarefas da vida diária.
- Para os estudantes, o exercício aeróbico lhes provê a oportunidade de relaxar, e assim poderão estudar sem tensões nem pressões emocionais. Além disso, o efeito do exercício através das endorfinas lhes proverá abundante energia para enfrentar todos os desafios acadêmicos, e terão tal esclarecimento mental que lhes será mais fácil assimilar o que estudam. Foram feitos muitos estudos que mostram que os estudantes universitários que dedicam tempo regular ao exercício aeróbico rendem melhor em seus cursos do que aqueles que se dedicam apenas ao estudo.

### **CONCLUSÃO:**

Na Grécia, os atletas tinham que exercer domínio próprio.

Para ter alguma esperança de vitória, como “atletas” cristãos, com a ajuda de Deus, temos que aprender a dominar nossos desejos e apetites. E ainda mais: ser capazes de fazer com que nosso corpo responda imediatamente às ordens de seu pensamento e vencer a indolência natural ao esforço. Além disso, evitar tudo aquilo que leva à debilidade física. O exercício é um meio poderoso para receber vigor físico e mental.

Ao introduzir em nossos hábitos de vida o exercício aeróbico, a caminhada e outros, não deixemos que nada interrompa o que fazemos, porque a seu tempo colheremos uma saúde plena.

O apóstolo Paulo disse aos Gálatas: “Vós corrieis bem; quem vos impediu...?” (Gál. 5:7). Pode ser que você inicie esta prática caminhando bem ou correndo bem, mas cuide para que nada o atrapalhe. Faça com perseverança, de maneira progressiva, e os resultados virão como conseqüência. Deus o abençoe ricamente nas decisões que fará em relação ao que estudamos agora.

### **PRÁTICA:**

Sugerimos que um profissional de educação física conduza essa

prática. A mesma poderá ser feita domingo pela manhã ou em outro momento apropriado. Caso seja possível, pedir a todos que venham com roupas adequadas. Não sendo possível, pedir que venham pelo menos os responsáveis pela demonstração.

Agora, quero apresentar-lhe um plano sugestivo de exercícios para que você e sua família possam ter uma pauta a seguir. (Nesta parte, dois jovens ajudarão a fazer uma demonstração prática do que irei descrevendo aqui – passam os dois jovens, um rapaz e uma moça – ou pode ser uma família completa – vestidos com roupa apropriada de educação física).

Em cada exercício escolhido o grupo que colabora demonstrará 5 a 7 vezes – o que tomará aproximadamente 30 segundos por exercício. Não deve tomar muito tempo, pois o interesse e o dinamismo devem ser mantidos. (No final pode-se distribuir impressos os mesmos exercícios para que as pessoas o pratiquem em casa.)

Antes de começar, há duas precauções a considerar: (1) vestir roupas adequadas para o esporte, de acordo com o clima, (2) se você tem mais de 40 anos ou se sofre de alguma doença do coração, consulte seu médico para ter autorização para começar esta rotina.

Uma boa rotina aeróbica inclui exercícios de relaxamento, aquecimento, trabalho intenso e respiração.

**Relaxamento** – São os dois ou três primeiros exercícios, por dois ou três minutos, que têm o propósito de “lubrificar as dobradiças”, isto é, as articulações e demais órgãos de união de nosso sistema ósseo-músculo-cartilaginoso. Quanto mais velho é, mais necessário relaxar e aquecer. (Demonstrar e descrever 3 ou 4 exercícios.)

**Aquecimento** – Se seu exercício principal for caminhar vigorosamente, seu aquecimento consistirá de três minutos de caminhada normal. Se você vai correr, trotar, pular corda, subir uma colina, ou andar de bicicleta, seu aquecimento será trotar no mesmo lugar. Enquanto caminha, mexa os braços até a altura do ombro do companheiro da frente, e se trotar, deve balançar seus braços vagarosamente.

**Trabalho Intenso** – É o momento do exercício em si. Escolha uma rotina de aeróbicos, ou uma distância para andar de bicicleta, ou uma distância e um tempo para caminhar, trotar, correr, subir uma colina ou uma rotina de estilos se vai pular corda. Essa fase deve durar pelo menos 35 minutos. Minha sugestão é que você divida o tempo em duas seções: (1) caminhar, trotar, correr, andar de bicicleta, subir colina, ou pular corda de 20 a 25 minutos, e (2) realizar exercícios aeróbicos sem sair do lugar, de 10 a 15 minutos. A idéia é investir aproximadamente 2/3 de seu tempo na primeira seção e 1/3 na segunda.

**Instruções para caminhar** – Se vai caminhar vigorosamente, lembre-se de caminhar a passos largos, rápidos e movendo os braços como se estivesse lutando. Esse último movimento o ajudará a caminhar mais rápido e a manter um passo largo, rápido e adequado. Procure aumentar a intensidade à medida que o tempo passa, até chegar ao máximo de sua capacidade. Manter esse nível até o final do tempo. Para evitar que o sol não queime, utilize um boné ou uma sombrinha.

## ANOTAÇÕES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## ANOTAÇÕES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Instruções para trotar ou correr** – Escolha um ritmo para manter durante 75% da distância ou tempo da caminhada. Respire no princípio inteiramente pelo nariz, isto é aspirar e expirar pelo nariz. Quando seu organismo pedir para respirar pela boca, aspire sempre pelo nariz e expire pela boca.

Continuando, mostraremos uma rotina de exercícios aeróbicos que seguirão logo depois de caminhar vigorosamente, pular corda, subir colinas, trotar ou correr.

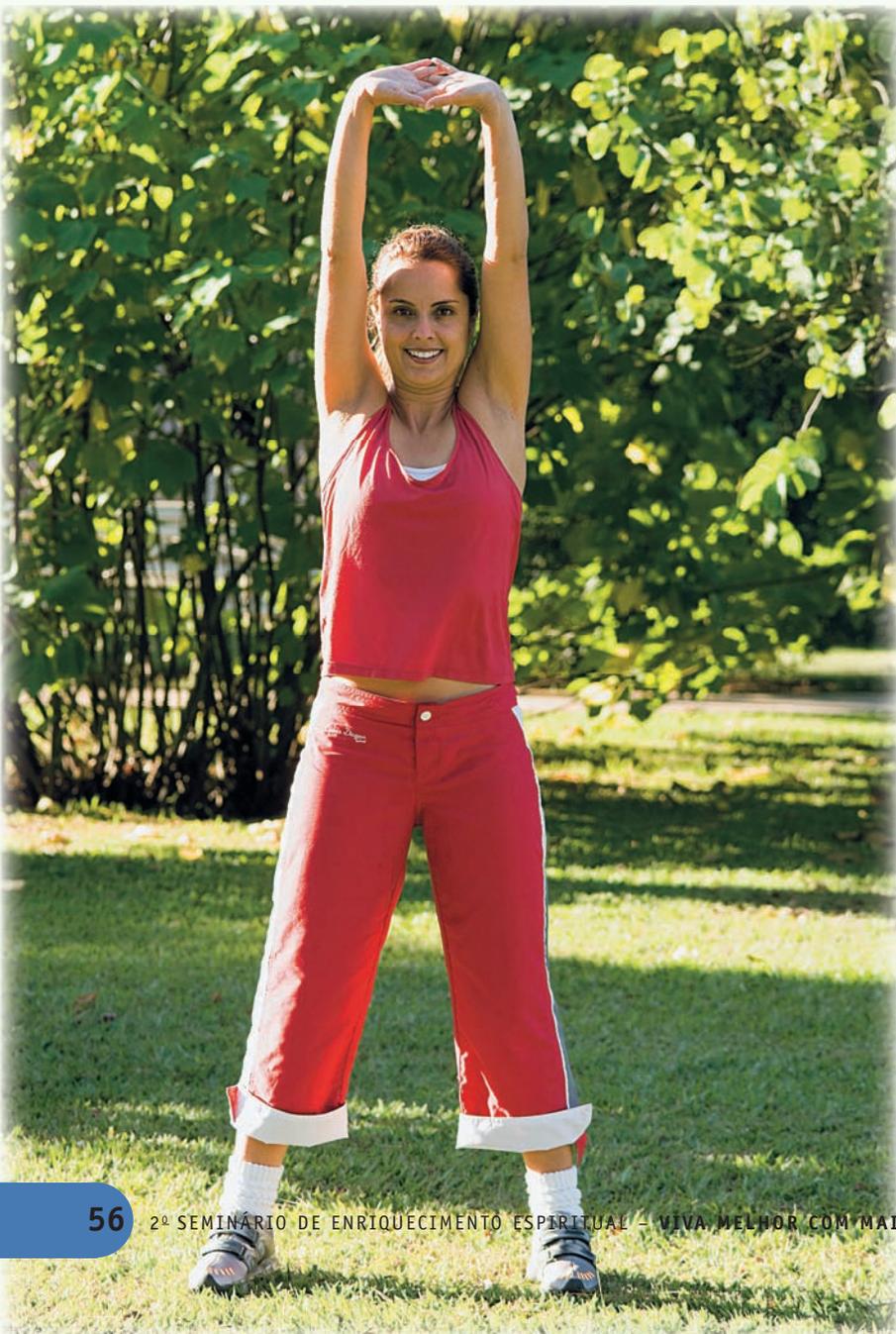
Sempre é necessário lembrar que o propósito desses exercícios é ajudar o organismo a continuar consumindo oxigênio e manter um ritmo cardíaco mais ou menos constante. Portanto, devem ser feitos imediatamente após a corrida, o trote, a caminhada, a subida de uma colina ou o pular corda. Entre um exercício e outro não deve haver um período de descanso; talvez apenas um pequeno intervalo de 5 a 7 segundos. (Demonstrar 10 exercícios aeróbicos onde trabalham as pernas e os braços, e 5 tipos de abdominais, no chão.)

Para aumentar resistência e rendimento, durante todo o tempo de trabalho intenso de exercícios, é necessário manter uma atitude e conduta de respiração, até que você seja capaz de escutar a entrada e saída de ar. Mantenha-se aspirando profundamente pelo nariz e expirando pela boca. Quanto mais cansado se sentir, respire muito mais e sentirá que seu corpo resistirá por maior tempo.

**Respiração** – O propósito desta seção, que vem depois do trabalho intenso, é diminuir as dores musculares, desenvolver a capacidade pulmonar e produzir uma sensação de relaxamento total. (Demonstrar 2 exercícios.)

**Alongamento** – O objetivo desta seção final, é prevenir, diminuir ou fazer desaparecer as dores musculares nas pernas e na cintura, melhorar o trabalho de suas articulações e produzir um alongamento de certos músculos. (Demonstrar 2 exercícios.)

– “É possível que meu coração ou meus pulmões cresçam, fazendo todos esses exercícios?”, – me perguntou, uma vez, um senhor de 40 anos. “Poderá melhorar a saúde de meu coração todos esses exercícios?”, – me interrogou outra senhora, de 45 anos. Minha resposta foi: “Sim”. Os benefícios de um plano de exercício serão notados nos primeiros dias de exercícios. É provável que você tenha dores musculares nos primeiros 8 a 10 dias, mas se continuar, as dores desaparecerão e não voltará enquanto praticar exercícios físicos.



William de Moraes



SEMINÁRIO 13

## Como ter e manter a saúde

**Q**uando Deus criou nosso mundo, tudo estava em perfeito equilíbrio. Não havia dor nem sofrimento, e todas as criaturas, especialmente Adão e Eva, viviam em perfeita saúde, paz e felicidade.

Com a entrada do pecado, tudo mudou. A doença e a morte passaram a ser o quinhão de cada um de nós.

O ser humano, hoje, busca, desesperadamente, vencer a doença. Milhões de dólares são gastos em pesquisas e no desenvolvimento de novas tecnologias e novos medicamentos.

Mas, o que realmente é saúde? Você já parou para pensar nisso?

### O QUE FAZER PARA TER E MANTER BOA SAÚDE?

Essas são algumas perguntas que iremos debater agora.

Alguns dizem que saúde é ausência de doenças. Mas será que é só isso? Não! Absolutamente. Saúde é muito mais do que isso. Saúde é o perfeito equilíbrio físico, mental e espiritual.

Não podemos nos esquecer que, fisicamente, somos o resultado daquilo que comemos e dos exercícios que fazemos.

No mundo biológico movimento é vida. Estagnação produz atrofia, envelhecimento precoce, doença e morte.

Precisa ficar bem claro que:

“Sem exercício físico não há saúde.”

É obvio que nem todos podem fazer o mesmo tipo e a mesma quantidade de exercícios. Eles devem ser praticados de acordo com a idade, condições físicas e a preferência de cada um.

Mas, o que não pode acontecer é ficarmos arrumando desculpas e não fazermos nenhum exercício, porque todas as células vivas, os tecidos e os órgãos começam a envelhecer quando diminuem suas atividades, e o corpo, como um todo, envelhecerá muito mais rapidamente sem exercício regular.

No passado, o ser humano tinha que se movimentar para sobreviver. Fazia mais esforço, mas era muito mais saudável e feliz.

Hoje, com o avanço da tecnologia, as máquinas fazem tudo. Quase não precisamos fazer esforço físico. Mas, infelizmente, vivemos muito mais doentes, estressados e infelizes.

Então, a partir de hoje, se você não fazia exercício, deve procurar orientação médica e com inteligência e moderação começar a praticá-lo.

### SAÚDE E A MENTE

Como dissemos no início, saúde não é só o bem-estar físico, mas o perfeito equilíbrio físico e mental.

Infelizmente, o estresse e a depressão são hoje grandes marcas da vida moderna, e estão relacionados com vários aspectos de nossa existência. Representam, atualmente, os maiores fatores de doenças, sendo também os responsáveis pela maior causa de mortes atualmente no mundo. Estão de tal forma disseminados em nosso

## ANOTAÇÕES

meio, que quase 1/4 da população mundial está em tratamento psicológico ou toma psicoterápicos (calmantes ou estimulantes) para transtornos emocionais, neuroses, depressão, ansiedade, angústia ou insegurança.

Mas, o que vem a ser o estresse? Como ele nos atinge?

Estresse é a resposta involuntária do organismo, abrangendo uma reação física, mental, emocional e química, ante qualquer circunstância que perturbe seu equilíbrio normal. O estresse não é o que nos sucede, mas, sim, nossa resposta ao que nos acontece.

### SAÚDE E VIDA ESPIRITUAL

Como dissemos no início, saúde não é só o bem-estar físico e mental, mas o perfeito equilíbrio físico, mental e espiritual. Não há como fugir a essa realidade.

Precisamos entender que o ser humano foi formado pelo Criador com as dimensões física, mental e espiritual. Essas não são dimensões independentes, não estão separadas. Ao contrário, o homem só passou a ser “alma vivente”, um ser humano, com a inter-relação entre essas dimensões. E uma influencia a outra, pois, como dissemos, são interdependentes. É como um banco de três pernas: por mais fortes e perfeitas que estejam suas pernas, se apenas uma ceder, o banco cairá.

Assim também ocorre com o ser humano. Não basta apenas a parte física e mental estarem em perfeitas condições. Há a necessidade de desenvolvermos e crescermos também espiritualmente, para compor o todo e sermos, então, saudáveis e felizes e podermos desfrutar a vida em sua plenitude.

### CONDIÇÕES ATUAIS

Infelizmente, o ser humano dos dias de hoje está se distanciando cada vez mais de Deus, da natureza e uns dos outros, adquirindo hábitos de vida que, em vez de promoverem a saúde, desenvolvem a doença, a dor e o sofrimento. Como por exemplo:

#### 1. Maus hábitos de alimentação.

Na grande maioria das vezes, os hábitos que formamos na infância e que estamos desenvolvendo em nossos filhos têm a ver com o uso exagerado dos refinados, doces e produtos industrializados sobrecarregados de conservantes, corantes, aromatizantes e outros tantos aditivos químicos prejudiciais à saúde.

E as frutas, verduras e integrais, que promovem vida e saúde, estão praticamente abandonados.

#### 2. Uso de estimulantes.

Precisamos compreender que o café, o chá-mate, o chimarrão, o tereré e, especialmente, o guaraná em pó, contêm cafeína, que prejudica grandemente o organismo.

Os estudos demonstram que grande parte das



William de Moraes

## ANOTAÇÕES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

propriedades tóxicas das xantinas, envolvem ações em processos secretores e hormonais do organismo. E se há alteração hormonal, há prejuízo e complicações em todo o organismo. As xantinas aumentam, também, a taxa do metabolismo basal. E como isso ocorre? Elas aceleram o funcionamento de cada célula do corpo, levando-as a um desgaste e envelhecimento precoce. As xantinas atuam como um estimulante direto e também como potencializadoras de distúrbios no:

**a)** Aparelho digestivo – leva à irritação gástrica, má digestão, azia, flatulência, dores abdominais, constipação, ou diarreia, etc.

**b)** Sistema circulatório – produz aceleração cardíaca e até arritmias, alterando também a pressão arterial.

**c)** Sistema nervoso central – o efeito mais marcante das xantinas é no sistema nervoso central, pois produzem uma ilusória sensação de energia e bem-estar, e depois vem a depressão. As pesquisas demonstram que a ansiedade e a depressão aumentam juntamente com o aumento do consumo de cafeína.

Gudman e Guilman, num dos melhores tratados de farmacologia – *Bases Farmacológicas da Terapia*, na página 395, dizem: “Não há dúvida que o uso das xantinas acarreta dependência física, até mesmo naqueles indivíduos que evitam o excesso.”

### 3. Uso do álcool

O álcool é uma das poucas substâncias que não se transforma pela digestão. Ele passa diretamente do estômago à corrente sanguínea, e, então, é levado rapidamente para todas as partes do corpo.

Os principais efeitos são sentidos primeiramente no cérebro, a seguir, no fígado e pâncreas.

Infelizmente, no começo, a pessoa não percebe nenhuma anormalidade, e quando se dá conta, não há mais como corrigir os danos causados a esses órgãos.

### 4. Água

A água é essencial para a preservação da vida. Sem ela, a vida não pode existir. Nós fomos criados de tal modo que cada célula, tecido e órgão do corpo não somente contêm água, como também é continuamente banhado por fluidos.

Você tem idéia de qual porcentagem de nosso corpo é composta de líquidos?

A resposta é: 70%.

Por exemplo, uma pessoa de 70 kg tem 50 litros de líquido em seu corpo e apenas 20 kg de substância sólida.

Lamentavelmente, além de bebermos pouco líquido, usamos refrigerante e uma infinidade de sucos artificiais, ao passo



William de Moraes

que de água, o líquido mais importante, muitas pessoas dizem que não gostam.

Precisamos beber muita água, mesmo sem ter sede. Isso é questão de hábito, e não de gosto.

### 5. Sal

O uso exagerado de sal também é um dos grandes marcos de nossa sociedade.

Como é triste vermos em quase todas as mesas o saleiro, e desde as crianças até os mais idosos usarem-no em abundância. Como resultado, vêm a hipertensão (pressão alta), que afeta grande parte da população, e os cálculos renais, trazendo dor e sofrimento.

Não estamos dizendo que não se deve usar nada de sal. O que estamos chamando a atenção é para o excesso que nos prejudica.

### 6. Açúcar

Outro sério problema de saúde pública é o uso em excesso do açúcar, doces, sorvetes e guloseimas.

Os estudos demonstram que o homem moderno está ingerindo mais de 60 kg de açúcar refinado por ano, e os resultados são níveis vertiginosos de cáries dentárias, obesidade, diabetes e muitas outras doenças.

### 7. Gorduras saturadas e colesterol

Só no Brasil, morre-se a cada ano mais ou menos 800 mil pessoas (mais de uma por minuto) de doenças do coração e das artérias.

Quase 50% da humanidade morre devido à aterosclerose, que é a obstrução (entupimento) e endurecimento das artérias, e os maiores responsáveis para que ocorra essa obstrução é, exatamente, o mau colesterol e as gorduras saturadas.

E quanto, meu prezado amigo, você está ingerindo de alimentos que contêm colesterol e gordura animal?

### 8. Irregularidade de vida

O nosso organismo possui um relógio biológico. Quanto mais regulares forem nossos hábitos, melhor será o funcionamento de cada órgão e, conseqüentemente, mais saudáveis e felizes seremos.

O contrário também é verdadeiro: quanto mais irregular for nosso estilo de vida, mais ficaremos cansados, esgotados, estressados e doentes.

Vivemos na era da cidadania. Podemos exigir que os outros respeitem nossos direitos. E isso é muito bom. Como, porém, posso exigir que me respeitem, se eu mesmo não me respeito? É hora de dormir, mas fico trabalhando, assistindo televisão, conversando ou fazendo qualquer outra coisa. Depois, no outro dia, para levantar no horário é aquele sacrifício; passo o dia mal-humorado e azedo. Outros não respeitam o horário da alimentação, e na hora de comer estão trabalhando ou fazendo qualquer outra coisa. Isso acarreta um desgaste muito grande ao organismo.

Os outros vão passar a me respeitar muito mais, à medida em que eu mesmo me respeito.

## ANOTAÇÕES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



William de Moraes

### 9. Uso exagerado de remédios

Em conseqüência desses hábitos nocivos, aparecem a dor, as doenças e o sofrimento. E aqui está outro grande problema: em vez da pessoa abandonar o que lhe faz mal, ela começa a usar indiscriminadamente os remédios, com sérias conseqüências.

Só para darmos um exemplo: todos temos um limiar para cefaléia (dor de cabeça). Se na hora que estou tendo dor eu tomo um analgésico, ele apenas vai fazer com que meu limiar para a dor

aumente e os problemas vão continuar prejudicando meu cérebro. Só que não vou sentir nada. É como se eu tivesse que atravessar uma fogueira em brasas e estivesse descalço. Adiantaria anestésiar a sola do meu pé? Não sentiria a dor, mas queimaria todo o pé.

É assim que, infelizmente, fazemos constantemente. Em vez de procurar descobrir e abandonar a causa das doenças, só nos enchemos de remédios que diminuem os sintomas. Com isso, a medicina, que venceu as grandes endemias no século passado, está agora impotente diante de muitas doenças, e as conseqüências são catastróficas.

#### Conclusão:

Meus irmãos: Deus nos fez para sermos felizes, saudáveis e não doentes. E são os hábitos que formamos que determinam nosso destino.

Que nosso bondoso Pai nos ajude a ouvirmos Sua voz, e que formemos hábitos que promovam vida, e não doença.

### ANOTAÇÕES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## ANOTAÇÕES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

longa vida. Dentre os mais longevos e saudáveis encontraram os adventistas do sétimo dia.

Em Loma Linda, Califórnia, foi estudado um grupo de adventistas que estão entre os campeões da longevidade na América do Norte. Em suma, esses idosos oferecem opções de “melhores práticas” que todos nós podemos imitar. Um bom exemplo é a adventista Marge Jetton que, ao completar 100 anos, renovou sua carteira de motorista por mais cinco anos. Ela diz que o que a mantém viva é sua fé. “Ela e outros adventistas do sétimo dia – que evitam lanches rápidos e cafeína –”, diz o texto da citada revista, “vivem de quatro a dez anos mais que o californiano típico.”

“A Igreja Adventista nasceu na mesma época das reformas na saúde no século 19 que difundiram o vegetarianismo organizado, a bolacha integral tipo *graham* e os cereais matinais – John Harvey Kellogg era um adventista quando começou a fabricar flocos de trigo. Assim, os adventistas sempre pregaram e praticaram a saúde. Sua igreja proíbe fumar, consumir álcool e comer alimentos que a Bíblia considera impuros, tais como a carne de porco. Também procura desestimular o consumo de outras carnes, alimentos muito gordurosos, bebidas com cafeína e condimentos e temperos considerados ‘estimulantes’”. – *National Geographic Brasil*, op. cit. “Cereais, frutas, nozes e verduras constituem o regime dietético escolhido por nosso Criador”, escreveu Ellen G. White – uma das figuras que ajudaram a formar esta Igreja (ver *A Ciência do Bom Viver*, p. 296).

“Os adventistas do sétimo dia devem tornar-se conhecidos no mundo pelos avançados princípios da reforma de saúde que nos foi dada por Deus” – *Medicina e Salvação*, p. 187.

Desde 2002, cerca de 85 mil adventistas do Canadá e Estados Unidos vêm respondendo periodicamente questionários sobre hábitos de vida em estudo monitorado pelo Dr. Terry Butler, da Universidade de Loma Linda, e com a meta de ultrapassar 100 mil participantes. A pesquisa tem o aval dos Institutos Nacionais de Saúde dos Estados Unidos, que financiaram um estudo com 34 mil adventistas entre 1976 e 1988. Mensalmente, a *National Geographic Magazine* circula pelo globo em 10 milhões de cópias, com 18 edições em diferentes línguas, e iniciou sua vida editorial em 1888. Suas matérias saem simultaneamente em todo o mundo.

Esta divulgação do nosso estilo de vida, por importantes periódicos, parece muito boa, mas não é nada em comparação com o que ocorrerá quando todos os membros da igreja permitirem que Deus os “transforme, pela renovação do entendimento” (Rom. 12:2), e, pelo poder do Espírito, experimentem a reforma e o reavivamento. O mundo será abalado e colheremos para o reino de Deus os melhores frutos.

Satanás porém, tem procurado tomar para si a bandeira do natural, dando-lhe matizes freqüentemente insuspeitados, e que facilmente passam despercebidos à grande maioria das pessoas. É aqui que os filhos de Deus precisam investigar o que está por trás desses “tratamentos naturais”. Jesus predisse com clareza: “Porque surgirão falsos cristos e falsos profetas operando grandes sinais e prodígios para enganar, se possível, os próprios eleitos” (Mat. 24:24).

Muitos, na busca do “natural”, têm aceitado o sobrenatural, o curandeirismo, os remédios que não contêm princípios ativos, cujos efeitos são inexplicáveis, o uso místico das ervas como panacéia para todos os males, etc. “E 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”. – *Profetas e Reis*, p. 211.

Ellen G. White denunciou os graves riscos associados à aplicação de um enfoque médico que, quase sempre, ignorava as leis da fisiologia e quase nada conseguia captar das leis da farmacologia. Ela enfatizou o uso preventivo e curativo dos remédios naturais de Deus: **água pura, ar puro, luz solar, atividade física, repouso, nutrição balanceada, temperança e confiança no poder divino.** Esses, na realidade, são os verdadeiros remédios naturais e estão ao alcance de todos. Insistiu em que se fazia necessário o estudo da fisiologia – o modo como o organismo opera em seus diferentes sistemas.

Satanás procurará cada vez mais confundir a verdade com seus sofismas, e nessa área, ele o tem feito das seguintes maneiras:

**1. LEVA A IGREJA, E ATÉ MESMO OS PROFISSIONAIS DE SAÚDE, A DESCONSIDERAR A VERDADEIRA ORIENTAÇÃO NATURISTA**

Com o desenvolvimento da medicina científica, grande parte dos medicamentos e intervenções médicas da atualidade nada mais tem a ver com as práticas condenáveis daquela época. Os tratamentos são fantásticos. Hoje podemos operar dentro do útero da mãe uma criança que nasceria com problemas, e ela nascerá saudável. Salvam-se vítimas de acidentes gravíssimos, que há alguns anos seria impossível que sobrevivessem. Existe hoje cura para a maioria dos tipos de câncer. Esses fatos, porém, não deveriam deixar-nos à vontade para usar os recursos modernos e ao mesmo tempo nos afastar do enfoque natural. Facilmente deixaremos de reconhecer as verdadeiras causas da doença quando assim fizermos. O bom médico toma tempo, investiga, solicita exames, busca evidências para determinar a causa da enfermidade.

No livro *A Ciência do Bom Viver* temos o plano de Deus para o tratamento dos enfermos:

“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.” – *Ibid.*, p. 127.

Quando se utiliza os recursos medicamentosos para cada sintoma, deixamos de realizar as necessárias mudanças no estilo de vida, já que uma “droga milagrosa” parece produzir o mesmo efeito, sem



**ANOTAÇÕES**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



e lipídios, muitas plantas têm substâncias químicas que atuam no organismo de diversas maneiras: são os chamados princípios ativos. Estes têm efeitos terapêuticos como analgésicos, antiespasmódicos, antidepressivos, antidiarreicos, antissépticos, calmantes, diuréticos, expectorantes, laxantes, etc. Também existem plantas cujos princípios ativos são tóxicos, cancerígenos, prejudiciais para o organismo. Muitas vezes, há uma mistura desses princípios (bons e ruins) na mesma planta.

**Pense nos seguintes aspectos da fitoterapia:**

**1.** O desconhecimento das indicações, do modo de usar e dos verdadeiros efeitos da planta expõe o usuário ao risco de não funcionar ou até ser tóxico.

**2.** Quem determina para que serve tal planta, qual a sua dosagem segura, como prepará-la e como usá-la? É a crença popular, a vizinha, a avó, um parente, a televisão, o jornal, ou uma revista? Qual é o especialista em fitoterapia no qual realmente podemos confiar? É o vendedor de plantas do mercado, o atendente da farmácia natural, o gerente do supermercado, ou o terapeuta naturalista? Qual? É confiável o que diz o rótulo de determinado “remédio natural”?

**3.** Remédio natural tem-se tornado, para muitos, um negócio bastante rentável. Devemos ter cuidado com a charlatanice que encontra aí um campo fértil e rico para muitos espertos.

**4.** Quem prova que o conteúdo de determinada pílula, pó ou garrafada realmente contém a substância e a quantidade adequada? Quem faz o controle de qualidade desses medicamentos ditos *naturais*?

**5.** Cuidado com a perda de tempo. O atraso do início do tratamento adequado de enfermidade grave pode ser fatal. E assim tem sido para muitos!

**6.** Não é incomum observarmos o uso de determinadas plantas associado com atividades de curandeirismo, curas espirituais, simpatias, crendices e rituais místicos, que atribuem à planta poderes quase miraculosos, que vão muito além da sua atividade farmacológica.

Muita gente tem criticado indiscriminadamente a medicina convencional porque faz uso de drogas.

Alguns usam textos de Ellen G. White para condenar o trabalho da obra médica. Acham que tal obra apostatou, e que deveríamos nos restringir a chás, ervas, raízes, compressas e lavagens intestinais. A senhora White nunca disse isso.

Mas, afinal, quem é que está certo? Será que os chás e ervas são mesmo melhores que os remédios de farmácia? Ou será que esses produtos também podem ser perigosos para a saúde?

O **boldo** (*Peumus boldus*) geralmente é usado na forma de chá “natural”, mas contém drogas bastante tóxicas, capazes de produzir todos esses sintomas e um pouco mais.

A Fundação Osvaldo Cruz, em julho de 1996, publicou o resultado de pesquisas sobre o efeito do extrato de boldo em ratos de laboratório. Por um lado, os estudos confirmaram algumas



Science Photo

**ANOTAÇÕES**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

das indicações populares do boldo para a digestão. Por outro, mostraram um efeito colateral praticamente desconhecido: um aumento do número de abortos e de malformação nos embriões, além do aumento dos níveis de colesterol nos ratos que usaram boldo durante um mês.

O **confrei** (*erva do gênero simphytum*): Houve uma época em que o confrei era o maior sucesso. Chegou a aparecer num famoso programa de TV: o “Fantástico”, como a grande panacéia. Curava até câncer. Comia-se salada de confrei, aplicava-se pasta de confrei, suco de confrei. Anos depois, no entanto, para surpresa geral, o “Fantástico” trouxe uma nova manchete sobre o assunto: “Confrei causa câncer”!

Foi uma verdadeira tragédia! Os naturistas e homeopatas e iridólogos que sempre usaram o confrei como um santo remédio ficaram sem ter muito o que dizer para todos os seus pacientes. Hoje é uma planta proibida para uso humano. Você entende como é realmente difícil explicar que um “remédio natural” possa ser prejudicial a saúde? Mas será que isso é possível?

A pregação que todos nós ouvimos era a de que as drogas (alopatia) destruíam a saúde. A única opção segura era o uso de remédios “naturais”! Além disso, os estudos mostraram que o confrei é riquíssimo em drogas altamente tóxicas para o fígado, as pirrolizidinas, e a maior concentração dessas “drogas naturais” está justamente nas raízes.

O uso contínuo do confrei, em qualquer de suas formas, pode levar ao desenvolvimento de cirrose hepática. Estudos em animais de laboratório mostram, ainda, que essa droga também é tóxica para os pulmões e para o coração. Por essas razões, produtos contendo confrei já estão proibidos na Alemanha e no Canadá.

Mas não é só o confrei que é rico em pirrolizidinas. Elas estão presentes em outras ervas como a “Tasneira” ou “Erva de Santiago” (*Senecio longilobus*).

### USO DE CHÁS NA GRAVIDEZ E DURANTE A AMAMENTAÇÃO

Muitas mães, no mundo inteiro, acham que é ótimo tomar um chá natural durante toda a gravidez e o aleitamento. Nos últimos anos, vários artigos na literatura médica têm relatado casos de bebês que desenvolveram cirrose hepática e morreram vitimados pelas “ervas naturais”. Na Suíça, um bebezinho, de apenas cinco dias, manifestou sinais evidentes de cirrose hepática e morreu quatro semanas mais tarde. Descobriu-se que durante toda a gravidez a mãe, inocentemente, intoxicava seu nenê com a dose diária do seu chazinho de ervas, contendo pirrolizidina.

**Cavalinha** – É um outro chá muito conhecido



William de Moraes



*naturais*, descobrimos que eles não são apresentados na forma de comprimidos, chás ou injeções. Mas na forma de **ar puro, luz solar, água, alimentação adequada, exercício físico, repouso, pureza de vida e confiança em Deus**. Esses são bem mais que remédios: são um jeito de viver. Um estilo de vida que evita doenças.

REMÉDIOS NATURAIS PARA NÓS

“Ar puro e água, higiene, 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.” – *Testemunhos Para a Igreja*, vol. 5, p. 443.

Aqui está todo o segredo. Existem dezenas de citações semelhantes que definem os “remédios naturais” ou remédios de Deus. Eles têm a ver com a maneira de comer, trabalhar, vestir e pensar. Não são chás, nem emplastos, nem comprimidos, nem injeções – é um estilo de vida!

Na verdade, para a medicina, não há esta separação entre o “natural” e o “não natural”. Logicamente, se posso controlar uma diarreia em uma criança com hidratação, sucos de frutas ou até um chazinho de camomila, não vou injetar um soro em sua veia ou usar antibióticos, ou operar seu intestino inflamado. Por outro lado, se seu filho apresentasse um quadro de apendicite aguda, você o trataria por meio de compressas na barriga e chás caseiros? Certamente que não, pois as complicações o matariam, caso não fosse operado.

**Lembre-se:** Verificar a causa... Auxiliar a natureza em seu esforço para expelir as impurezas.

Você percebe? Por vezes, o tratamento mais natural é a água, a compressa, o banho, o chá. Outras vezes, o mais natural é a cirurgia, a radioterapia, etc. Quem está preparado para orientar qual o melhor e mais natural tratamento senão o médico bem qualificado e, de preferência, cristão?

5. TRATAMENTOS DE SAÚDE FEITOS POR MEMBROS DA IGREJA

Muitos, apesar de não terem preparo e habilitação, apreciam tratar os doentes. Podem até atuar de acordo com os verdadeiros princípios de saúde, mas isso não modifica a verdadeira condição desses tratamentos. Isso é a pratica de charlatanismo.

Se alguém gosta de curar enfermos, deve estudar, se preparar e se habilitar para isso, trabalhando somente na área em que se habilitou.

Outro problema é que eles, muitas vezes, querem tratar o doente, muitas vezes com garrafadas contendo misturas de ervas, sem bula, sem dosagens ou indicação de concentrações. Por vezes, a mesma garrafada é vendida para todo tipo de doença, e só Deus sabe o que há dentro daqueles preparados de ervas.

Quando questionada sobre membros da igreja fazendo tratamentos de saúde baseados em nossa filosofia quanto ao assunto, a Sra. Ellen White escreveu:

“Minha voz se ergue contra isto, de pessoas não habilitadas tentarem tratar de doenças, professando fazê-lo segundo os princípios da reforma de saúde. Deus nos defenda de sermos os pacientes que lhes sirvam de campo de experiência! [...] Que Deus nos livre de tal perigo! Não precisamos de tais mestres e médicos. [...] Alguns que empreendem tornar-se médicos, são fanáticos, egoístas, obstinados como jumentos. Não lhes podeis ensinar qualquer coisa. [...] Talvez não tenham tornado a vida um sucesso. Nada sabem realmente digno de saber-se, e todavia começaram a praticar a reforma de saúde. Não podemos permitir que tais pessoas matem este e aquele. Não; não o podemos permitir!” – *Testemunhos Seletos*, vol. 1, p. 193.

**MEDICINA INDICADA POR DEUS**

Dos escritos inspirados, apresentamos as citações, a seguir, sobre a medicina que o Senhor nos indicou para este tempo do fim. Abrange desde a prevenção até a cura, valendo-se de cada avanço da ciência, mas focado nos recursos naturais com plena confiança no Único que pode curar e salvar:

- Cristo é o verdadeiro médico. – (*Medicina e Salvação*, p. 197). “Ele é quem sara todas as tuas enfermidades” (Sal. 103:3).
- Ensinar um estilo de vida saudável. – (*Conselhos Sobre Saúde*, p. 451).
- Abandonar as práticas errôneas. – (*A Ciência do Bom Viver*, p. 127).
- Médicos bem preparados tecnicamente. – (*Medicina e Salvação*, p. 58).
- Instituições cientificamente avançadas. – (*Ibid.*, p. 57).
- Métodos racionais de diagnóstico e tratamento. – (*Ibid.*, p. 288).
- Cirurgias guiados por Deus. – (*Mensagens Escolhidas*, vol. 2, p. 284).
- Transusão de sangue quando necessário. – (*Ibid.*, pág. 303).
- Uso de Raio X e outras técnicas científicas. – (*Ibid.*).

Porque Deus não responde algumas de nossas orações pedindo cura?

“Vi que o motivo por que Deus não ouvia mais plenamente as orações de Seus servos pelos doentes entre nós, era que Ele não podia ser glorificado nisto enquanto eles estivessem violando as leis da saúde. E vi também ser Seu desígnio que a reforma pró-saúde [...] [prepare] o caminho para que a oração da fé possa ser plenamente atendida.” – *Testemunhos Seletos*, vol. 1, p. 216.

“Eis que vos tenho ensinado estatutos e juízos, como me mandou o Senhor, meu Deus [...] Guardai-os, pois, e cumpri-os, porque isto será a vossa sabedoria e vosso entendimento perante os olhos dos povos que, ouvindo todos estes estatutos, dirão: Certamente, este grande povo é gente sábia e inteligente” (Deut. 4:5 e 6).

(Meus agradecimentos aos Drs. Silas Gomes, Helnio Judson Nogueira e Hélio Grellmann pela colaboração neste seminário).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**SEMINÁRIO 15**

**Curas milagrosas nos últimos dias**

“**P**orque surgirão falsos cristos e falsos profetas operando grandes sinais e prodígios para enganar, se possível, os próprios eleitos” (Mat. 24:24).

**I. ATÉ FOGO FARÁ DESCER DO CÉU**

A questão das curas milagrosas, nos últimos dias, precisa ser compreendida e observada pelos sinceros filhos de Deus como um grande sinal da proximidade da 2ª Vinda de Cristo. Mas, também, precisa ser vista como um grande perigo, porque esses milagres serão feitos por mestres religiosos (falsos cristos) e por profetas (falsos) – lobos disfarçados de ovelhas ou até disfarçados de pastores. Já vemos e podemos ouvir todos os dias de curas milagrosas, e o inimigo está conseguindo seus melhores resultados no terreno da dor, e nos métodos para aliviá-la.

Observe no texto acima, o objetivo deles: “[...] farão milagres e maravilhas para enganar...” O alvo especial é o povo escolhido de Deus, porque este povo deveria ser mais difícil de ser enganado.

“O aparecimento do iníquo é segundo a eficácia de Satanás, com todo poder, e sinais, e prodígios de mentira, e com todo engano de injustiça aos que perecem porque não acolheram o amor da verdade para serem salvos” (2 Tess. 2: 9 e 10). Cairão na cilada dos milagres, não porque não a conheceram, mas porque não amaram a verdade. Qual a diferença entre saber e amar a verdade? Quando se ama, se quer saber mais, estar mais tempo junto, viver junto, agradar o ser amado, contar a todo o mundo esta verdade. Mas, “por se multiplicar a iniquidade, o amor de muitos esfriará”. Qual a temperatura do seu amor pela verdade? Tem ele esfriado? Você cairia nessa armadilha?

A profecia bíblica revela que esta introdução de heresias ocorreria novamente, assim como ocorreu antes da 1ª vinda de Cristo. “No meio do povo, surgiram falsos profetas, assim também haverá entre vós falsos mestres, os quais introduzirão, dissimuladamente, heresias...” (2 Ped. 2:1).

“Então, vi sair da boca do dragão, da boca da besta e da boca do falso profeta três espíritos imundos semelhantes a rãs; porque eles são espíritos de demônios, operadores de sinais, e se dirigem aos reis do mundo inteiro com o fim de juntá-los para a peleja do grande dia do Deus todo-poderoso” (Apoc. 16:13 e 14).

Dragão, Besta e Falso profeta – poderes religiosos importantes, protagonistas de uma grande união ou ecumenismo, tendo uma característica em comum: receberão um espírito operador de milagres. Mas, o Apocalipse revela que este não será o Espírito de Deus, e sim de demônios.

“A besta semelhante a cordeiro, de Apocalipse 13, há de operar ‘grandes sinais, de maneira que até fogo do céu faz descer à terra, diante dos homens’. Apoc. 13:13.” – *Caminhando com Jesus no Monte das Bem-Aventuranças* [MD 2001], p. 337.

Ainda não sabemos ao certo como será isso, “mas está claro que ela terá êxito onde os sacerdotes de Baal falharam no tempo de Elias. Os enganos do tempo do fim serão os mais poderosos já vistos. Multidões, inclusive grande número de adventistas, serão enganadas”. – Ibid.

II. USAR TODOS OS RECURSOS DISPONÍVEIS

Temos visto e ouvido falar de curas milagrosas, e as veremos cada vez mais.

Duas experiências, como médico, marcaram profundamente minha vida.

Entrou em meu consultório um casal com sua filhinha que havia desmaiado e entrado em estado de coma. O diagnóstico revelou que ela havia contraído Diabetes Mellitus do tipo I, que representa um tipo de diabetes em que existe uma perda da capacidade do pâncreas produzir insulina de forma adequada e suficiente. A criança se recuperou com as aplicações deste hormônio e a família nos procurou, por ouvir falar que, como coordenador do CVS – Centro de Vida Saudável do Hospital Adventista de Campo Grande, fazíamos tratamentos naturais.

Orientamos os pais, falando-lhes de que, graças a Deus, com o desenvolvimento da medicina e da farmacologia, podemos hoje tratar o diabetes de forma tranqüila, e que a qualidade de vida da pessoa se aproxima muito de uma pessoa que não tem essa doença, mas que ela teria de seguir usando as pequenas injeções de insulina.

Saíram inconformados do consultório, pois desejavam ouvir que sua filhinha não precisaria de insulina, caso fizesse algum tipo de tratamento natural. Foram embora dizendo: – Nossa filha não vai tomar insulina. Jesus vai curar nossa pequena. Essa frase me trouxe preocupação, pois Deus já havia feito o milagre de a ciência ter descoberto a causa e o tratamento dessa doença que matava em poucos dias, e, agora, com o tratamento adequado, a pessoa pode ter uma vida normal.

Dias mais tarde, fiquei sabendo o que aconteceu a esta criança. Seus pais, no desespero, buscaram uma dessas igrejas que operam milagres. Oraram muito, até que a criança entrou novamente em estado de coma. Sabe o que eles fizeram, então? Continuaram orando, orando, orando até que a criança morreu. Sabe o que fizeram agora? Seguiram orando, pensando que Deus ressuscitaria a criança.

Será que Deus não ouviu a angustiada oração daquela mãe? Que tipo de fé possuía ela, a ponto de abandonar as orientações médicas e os tratamentos, para confiar somente na oração?

Certamente, o Senhor ouviu sua oração. Se há uma oração que Deus sempre ouve é a oração de pais aflitos por seus filhos. Onde estava o problema?

ILUSTRAÇÃO:

No nordeste do Brasil há uma região de muita seca, mas que sofre inundações todas as vezes que vem a temporada de chuvas. Na época da falta de água, as pessoas constroem suas casinhas no leito

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ANOTAÇÕES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

seco do rio para aproveitar as reservas de água que ali permanecem. Conta-se que, em certa ocasião, ao chegar a chuva, um homem fez uma fervorosa oração:

– Senhor, livra-me dessa inundação!

A água começou a subir. Os vizinhos começaram a chamá-lo, e um deles, com seu barco, passou e disse: – Vamos embora vizinho, que a água está vindo. Ele calmamente respondeu: – Pode ir, estou tranqüilo. A água subia mais e mais, quando outro amigo, parou com seu barquinho e disse: – Vamos compadre, a enchente está muito forte. – Pode ir compadre, eu estou bem, – foi sua resposta. – Deus vai me livrar deste temporal! As águas já estavam quase afogando-o, e, pendurado na janela, viu outro vizinho parando seu barco e dizendo: – Você está louco? Entra logo neste barco e vamos embora porque a enchente está muito grande. – Pode ir, estou tranqüilo. Deus vai me livrar desta.

Como era de se esperar, ele morreu afogado e, segundo essa alegoria, ele foi para o céu e se queixou irritado. – Eu pedi, com toda fé, a libertação da enchente, e por que o Senhor não me livrou? Logicamente, isso é uma estória, pois os mortos aguardam o dia da ressurreição. Mas, conta-se que o Pai respondeu: – Filho! Envie três barcos para salvar e você não quis entrar em nenhum deles. O que mais eu poderia fazer?

É conhecida a estória e simples a sua lição. Pessoas querem a bênção de Deus, mas não desejam se submeter à Sua vontade. Querem que o Senhor os cure da maneira como desejam. Querem ver mágica. Isso não é fé, é presunção. Cristo também sofreu essa tentação: transformar pedras em pães para satisfazer suas necessidades. – Joga-te daqui, pois os anjos te protegerão, – disse a voz do inimigo.

Muitos, quando estão com alguma doença grave ou potencialmente fatal, me perguntam em particular: – Doutor, devo fazer este tratamento para o câncer ou para a depressão, ou esta cirurgia? Não seria falta de fé de minha parte? Deveria fazer apenas algum tratamento natural com ervas e dieta e confiar que Deus faça o que desejar? O livro *Mensagens Escolhidas*, vol. 2, p. 286 responde:

“Não é negação da fé usar os remédios que Deus proveu para aliviar a dor e ajudar a natureza em sua obra de restauração. [...] Devemos usar **todos os recursos** para a restauração da saúde, aproveitando-nos de todas as vantagens possíveis, agindo **em harmonia com as leis naturais**” – [grifos supridos].

Ali estavam o médico, o remédio, o hospital, mas os pais daquela menina decidiram:

– Não queremos esse tratamento. Queremos que ela seja curada de forma milagrosa, instantânea.

Ellen G. White deixou claro o seguinte:

“Deus não cura os doentes sem o concurso dos meios de cura que estão ao alcance dos homens”. – Ibid.

A educação é melhor que curas milagrosas. “Em combinação com a obra de curar, cumpre que haja transmissão de conhecimento de como resistir às tentações.” – *Medicina e Salvação*, p. 13.

## ANOTAÇÕES

### III. CURAS MILAGROSAS EM NOSSOS DIAS

Mas, Cristo não fazia curas milagrosas? Não prometeu Ele que Seus servos também o fariam? A igreja não deveria operar milagres de cura como nos dias apostólicos, como as demais igrejas estão fazendo?

**O Espírito de Profecia responde:**

“Cristo aliviava os sofrimentos por meio de operações miraculosas de cura, mas nós não podemos trabalhar desta maneira por meio de milagres, pois operações espúrias de cura, dizendo-se divinas estão sendo realizadas.” – Ibid., p. 14.

“O povo de Deus não encontrará sua proteção em operar milagres; pois Satanás reproduzirá os milagres que se realizarem.” – Ibid., p. 110.

Observe que neste período em que foi permitido a Satanás operar milagres, Deus continua operando em favor de Seus fiéis. Ele tem uma estratégia para operar seus milagres de cura e salvação nesses dias.

“Por essa razão, estabelecemos instituições de saúde, e nelas deve a obra educacional ser levada avante de maneira inteligente.” – Ibid., p. 14. Essa estratégia inclui as instituições de saúde e a obra educacional, que Seu povo é chamado a promover. Cada membro da igreja deve lançar mão da obra médico missionária (ver *Testemunhos Seletos*, vol. 3, p. 102).

Quando se ensina a fazer um pão integral, a substituir a cafeína por bebidas mais saudáveis, quando se dá um curso sobre estresse, alimentação saudável ou de como deixar de fumar, está se fazendo a obra missionária médica da mais elevada espécie. E Deus opera de forma sobrenatural por meio desses agentes naturais. Isso é melhor que fazer cura milagrosa.

As profecias bíblicas sobre as curas em nossos dias não se referem a meras imposturas. Milagres reais e incríveis estão sendo realizados diante dos nossos olhos, e coisas cada vez mais espantosas podemos esperar, pois “todos os milagres operados, serão apresentados a fim de que, se possível, os próprios eleitos sejam enganados.” – *Medicina e Salvação*, p. 15.

#### Experiência:

Um médico ginecologista me relatou que uma senhora da Igreja Adventista adquiriu grave enfermidade e, já enfraquecida, procurou seu médico, que detectou um câncer muito avançado, sem possibilidade de tratamento. O tumor estava grande em seu útero e já disseminado para outras partes do corpo. O médico explicou, consternado, a situação dela, dizendo que não havia mais o que fazer. Restavam-lhe poucos dias de vida.

Em desespero, ela ouviu uma amiga que lhe falou de um pastor muito carismático e bondoso em uma das igrejas que fazia curas milagrosas e que ele, certamente, a curaria. Ela decidiu ir.



Chegou àquela igreja e, chamada à frente, participou dos rituais. Imediatamente, nossa irmã começou a sentir-se melhor. Cada dia que passava, ela se fortalecia, e com 15 dias, fisicamente bem, voltou ao ginecologista. Ao examiná-la, o médico ficou muito espantado, pois não havia nem vestígios da doença. Estava totalmente curada.

Totalmente não, porque aquela irmã, antes alegre, ativa na igreja, emocionalmente estável, desde o momento da cura foi acometida de uma grande angústia e um estado depressivo incontrollável.

O livro *Profetas e Reis* traz uma explicação para essa reação: a vida da pessoa passa a ser controlada por um poder satânico. “Não podemos derribar impunemente uma única barreira que Deus tenha construído para guardar Seu povo do poder de Satanás.” – (p. 212).

Esse estado de sofrimento mental constante a levava a um único desejo: suicidar-se. Foi exatamente o que procurou fazer depois de alguns dias.

Os que se aventuram a entrar no terreno de Satanás, ele os reclama como seus e não hesitará em empenhar todas as energias e chamar em seu auxílio todas as hostes malignas a fim de arrebatá-lo um único ser humano das mãos de Cristo (ver *Testemunhos Seletos*, vol. 1, p. 99).

Aquela irmã foi encontrada semimorta e levada ao hospital, onde, com muito esforço, os médicos conseguiram recuperá-la. Mas, conversando com uma amiga, revelou, em prantos, que ainda pensava em morrer. Aliás, só pensava em morrer. Esta amiga fiel e muito cristã a convidou: – Vamos falar com o pastor de nossa igreja. O pastor adventista, percebendo a gravidade da situação, orou com ela e disse-lhe: – A única coisa que me ocorre é que, como a irmã foi até àquela igreja pedir a cura, deveria retornar lá e devolvê-la.

– Devolver a cura? Se é isso que devo fazer, então vou fazer. Respondeu nossa angustiada irmã. Foi, então, até lá e, com coragem, disse: – Gostaria de devolver a cura.

– Devolver a cura? Espantaram-se todos, pois as pessoas sempre vão lá para buscar uma cura milagrosa. – Sim, devolver a cura, respondeu nossa irmã. Foram feitos os arranjos e os rituais e “devolvida” a cura.

A irmã começou a sentir uma fraqueza progressiva, mas, sua alegria e paz de espírito voltaram. Sua esperança e confiança num Deus que cuida, ama com infinito amor e deseja salvar cada um de Seus filhos, retornaram. Sua fé ficou fortalecida, mas, fisicamente mais fraca, retornou ao médico 15 dias depois.

O médico constatou: Lá estava o tumor exatamente como antes. Grande, avançado, disseminado, fora do alcance de qualquer tratamento. Comunicou novamente à nossa irmã sua verdadeira situação. Desta vez, nossa irmã respondeu de forma totalmente diferente à colocação do médico, dizendo com muita dignidade e segurança: – Doutor, sei que vou morrer, mas estou certa de que descansarei nos braços de Jesus.

Talvez você esteja, exatamente agora, passando por esta dura prova. Para todos virá o tempo de prova. “Apenas os que forem diligentes estudantes das Escrituras, e receberem o amor da verdade, estarão ao

abrigo dos poderosos enganos que dominam o mundo." – *O Grande Conflito*, p. 625.

Cristo disse: "Eu sou o bom pastor. As Minhas ovelhas conhecem a Minha voz e Me seguem. Mas de modo nenhum seguirão o estranho; antes, fugirão dele, porque não conhecem a voz dos estranhos" (Jo. 10:5, 11 e 14).

"A voz dos estranhos" (Jo. 10:5) é a voz de alguém que nem respeita nem obedece à santa, justa e boa lei de Deus.

"Aqui está a perseverança dos santos, os que guardam os mandamentos de Deus e a fé em Jesus" (Ap. 14:12).

**IV. COMO SABER SE A CURA VEM DE DEUS?**

"Muitos têm grandes pretensões à santidade, e gabam-se das maravilhas que operam curando os doentes, quando não consideram essa grande norma de justiça. Mas pelo poder de quem são essas curas efetuadas?

[...] Se aqueles por quem são realizadas curas acham-se dispostos, por causa dessas manifestações, a desculpar sua negligência da lei de Deus, e continuam em desobediência, ainda que possuam poder em qualquer e toda extensão, não se segue que possuam o grande poder de Deus. Ao contrário, é o poder operador de milagres do grande enganador. Ele é transgressor da lei moral, e emprega todo artifício de que pode lançar mão para cegar os homens a seu verdadeiro caráter. Somos advertidos de que nos últimos dias ele operará com sinais e prodígios de mentira. E continuará com esses prodígios até ao fim do tempo da graça, para que os indique como prova de que ele é um anjo de luz, e não de trevas. – *E Recebereis Poder* [MM 1999], p. 202.

Os apóstolos quiseram impedir alguém que curava em nome de Jesus, e Ele os repreendeu (Mar. 9:38). Não somos autorizados por Deus a emitir julgamento se a cura é de Deus ou não. Esta convicção, deve ser íntima e fruto da luz do Espírito Santo na vida do cristão.

**V. MILAGRES VERDADEIROS TORNARÃO A OCORRER**

Quando vier a plenitude do poder do Espírito Santo sobre os fiéis guardadores dos mandamentos de Deus, novamente será concedido a Seu povo um poder extraordinário.

"A grande obra do evangelho não deverá encerrar-se com menor manifestação do poder de Deus do que a que assinalou o seu início. As profecias que se cumpriram no derramamento da chuva temporã no início do evangelho, devem novamente cumprir-se na chuva serôdia, no final do mesmo. Eis aí "os tempos do refrigério" que o apóstolo Pedro esperava quando disse: 'Arrependei-vos, pois, e convertei-vos, para que sejam apagados os vossos pecados, e venham assim os tempos do refrigério pela presença do Senhor, e envie Ele a Jesus Cristo.' Atos 3:19 e 20. Servos de Deus, com o rosto iluminado e a resplandecer de santa consagração, apressar-se-ão de um lugar para outro para proclamar a mensagem do Céu. Por milhares de vozes em toda a extensão da Terra, será dada a advertência. Operar-se-ão prodígios, os doentes serão curados, e sinais e

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# ANOTAÇÕES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

maravilhas seguirão aos crentes. Satanás também opera com prodígios de mentira, fazendo mesmo descer fogo do céu, à vista dos homens (Apoc. 13:13). Assim os habitantes da Terra serão levados a decidir-se. A mensagem há de ser levada não tanto por argumentos como pela convicção profunda do Espírito de Deus. Os argumentos foram apresentados. A semente foi semeada e agora brotará e frutificará. [...] Agora os raios de luz penetram por toda parte, a verdade é vista em sua clareza, e os leais filhos de Deus cortam os liames que os têm retido. Laços de família, relações na igreja, são impotentes para os deter agora. A verdade é mais preciosa do que tudo mais. Apesar das forças arregimentadas contra a verdade, grande número se coloca ao lado do Senhor.” – *O Grande Conflito*, p. 611 e 612.

Prepare-se, com fervor, para participar da segunda manifestação sobrenatural do Espírito Santo, rejeitando totalmente a contrafação que agora vemos. Busque sabedoria a cada manhã para enfrentar sua prova quando ela chegar.

# Tratamentos para os fiéis

“Que aproveitará o homem se ganhar o mundo inteiro e perder a sua alma?” (Mat. 16:26).

Os diagnósticos e tratamentos alternativos não fisiológicos envolvem sempre uma espécie de adivinhação, conceitos místicos e métodos sobrenaturais.

Parece haver nas épocas de passagem de milênios, algo que mobiliza o misticismo das pessoas. Próximo ao ano 1000, boa parte da população europeia deixou tudo o que estava fazendo, convencida de que o mundo iria acabar. Um milênio depois, uma onda de credence percorre o nosso mundo e repercute, inevitavelmente, na medicina.

“Estamos testemunhando, hoje, a explosão do oculto. O termo oculto significa algo escondido, obscuro, fora da vista, misterioso. Inclui o que chamamos de astrologia, adivinhação, mágica, encantamentos e todo tipo de especulação e teoria obscura. O ocultismo, portanto, refere-se à crença em poderes escondidos ou misteriosos e à possibilidade do controle humano sobre eles ou de ser controlado por eles.

“No rádio, na TV, em livros e revistas, vemos a apresentação de canalizadores da Nova Era, cartas de tarô, astrologia e experiências extracorpóreas. Universidades e hospitais pelo país estão estudando fenômenos mediúnicos, projeção astral e percepção extra-sensorial. [...] Conceitos de auto-realização como cientologia e grupos de sensibilidade não-verbal estão atraindo interesse crescente. Os mistérios da loga, os regimes macrobióticos e os jejuns espirituais expandiram pelo ocidente, as teologias e teogonias do Oriente.

“Até mesmo líderes religiosos, professores universitários, pesquisadores e cientistas estão estudando fenômenos mediúnicos. Isso leva até onde? A Bíblia, em muitos lugares, condena a condescendência com o oculto. ‘Nossa luta não é contra inimigos humanos, mas com poderes cósmicos, contra as autoridades e os potentados deste mundo escuro, contra as forças sobre-humanas do mal.’ Efés. 6:12, NEB. Esta grande confederação de seres malignos, mas poderosos, opõe-se implacavelmente a Cristo. – *Boas-Novas Para Você* [Meditações Diárias 2004], p. 294.

Não se trata apenas de curas milagrosas, mas também de uma viva esperança no poder da magia. O oculto, o inexplicável, talvez resolvesse os problemas que não têm uma solução tão simples e humana. Algo além da ciência, da medicina, ou de uma “corriqueira” lei de causa e efeito.

O ser humano sempre teve uma tendência mística e, nos últimos dias, essa característica parece acentuar-se. O pior é que essa onda mística está tentando se infiltrar na igreja.

“Pois haverá tempo em que não suportarão a sã doutrina; pelo contrário, cercar-se-ão de mestres segundo as suas próprias cobiças, como que sentindo coceira nos ouvidos; e se recusarão a dar ouvidos à verdade, entregando-se às fábulas” (2 Tim. 4:3 e 4).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Essa profecia diz que as pessoas acreditariam em fábulas que são simplesmente estórias que o povo conta e o anticristo se aproveitaria dessas credences para enganar.

Os doutores, pastores e a religião são do tipo que as pessoas gostam. Não importa se eles dizem ou ensinam a verdade.

“Ora, o aparecimento do iníquo é segundo a eficácia de Satanás, com todo poder, e sinais, e prodígios da mentira, e com todo engano de injustiça aos que perecem, porque não acolheram o amor da verdade para serem salvos” (2 Tess. 2:9 e 10).

Mas Satanás faz isso de forma muito disfarçada, para não levantar suspeita de suas intenções.

“E não é de admirar, porque o próprio Satanás se transforma em anjo de luz” (2 Cor. 11:14).

Como aconteceu com Cristo no deserto da tentação, o inimigo intensifica suas provações exatamente quando estamos mais fracos ou enfermos.

A Bíblia menciona Asa – um dos grandes reis de Israel, que foi fiel a Deus por longos anos, mas, na hora da enfermidade foi reprovado, pelo tipo de cura que procurou:

“No trigésimo-nono ano do seu reinado, caiu Asa doente dos pés; a sua doença era em extremo grave; contudo, na sua enfermidade não recorreu ao Senhor, mas confiou nos médicos” (2 Crôn. 16:12).

Parece estranho que a Bíblia apresente uma repreensão ao rei Asa por ter confiado nos médicos. Não devemos, então, procurar médicos competentes e tratamentos eficientes em caso de enfermidade?

Na verdade, a medicina científica, como a conhecemos hoje, se desenvolveu somente no último século.

Para entendermos, então, em quais médicos o rei Asa confiou, vale a pena sabermos como era a medicina naquela época.

Achados arqueológicos revelaram um manual de atendimento médico, utilizado pelos egípcios na época de Moisés, o “Papyrus Ebers”. Veja estes exemplos de tratamento:

- Para possibilitar a retirada de um estilhaço, deveria ser aplicada uma mistura de sangue de vermes e esterco de jumento.
- Para evitar a queda de cabelo, o mesmo deveria se untado com uma mistura de dente de jumento triturado com mel.

Isso não era medicina, e sim, magia. Na realidade o rei Asa foi procurar uma medicina alternativa – um tratamento místico.

A medicina indicada por Deus, na época bíblica, era exercida pelos sacerdotes, e o próprio Cristo respeitou a medicina convencional de Sua época. Quando curava uma pessoa, Jesus pedia que a mesma fosse até o sacerdote para ter “alta” de sua enfermidade.

Fico pensando por que será que o rei Asa, um servo de Deus, não procurou a medicina orientada por Ele, em momentos de crise? Acredito que ele pode ter pensado assim: – Para que vou até aquele sacerdote tratar deste pé ferido? Já até imagino o que ele vai dizer. Pedirá que eu lave as feridas com muita água pura e sabão, que eu melhore minha alimentação, evite comer muitos doces e alimentos gordurosos, faça exercícios físicos, durma mais cedo, beba muita água, etc. E, assim, preferiu colocar em suas feridas, algo do tipo esterco de jumento com sangue de vermes, sob a orientação dos médicos místicos.

“O longo relato do fiel serviço de Asa foi mareado por alguns erros, cometidos nas vezes em que ele deixou de pôr sua confiança inteiramente em Deus.” – *Profetas e Reis*, p. 113.

Hoje, mais do que nunca, o inimigo está conseguindo seus melhores resultados é no terreno da dor, e com os métodos para aliviá-la. Na hora da enfermidade, é que muitos se afastam de um claro: “Assim diz o Senhor”, e procuram tratamentos sem a aprovação de Deus, com raízes místicas, que podem afetar não somente a saúde física, mas também comprometer o destino eterno.

Parafraseando as palavras de Cristo, “de que vale para o homem, recuperar a saúde e perder a sua alma”?

Propostas diagnósticas e terapêuticas místicas têm sido consideradas “naturais”, e é assim que elas se apresentam ao público. Parecem tão inocentes, não agressivas e muito eficazes, segundo alguns testemunhos.

Os tratamentos que misturam idéias pagãs e alguns aspectos do espiritualismo com verdades científicas e alguns aspectos das leis naturais estão confundindo a mente de muitos.

E então, quando adoecemos, devemos buscar a Deus, aos médicos ou as terapias alternativas místicas, somente porque dizem ser “naturais”? A clara resposta de Deus por meio de Ellen G. White é:

“[...] 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**” – *Ibid.*, p. 211 [grifos supridos].

Uma vozinha entrou no consultório e antes que eu pudesse falar, me disse:

– Doutor, gostaria, antes de qualquer coisa, de dizer que ao sair de casa hoje cedo, orei pelo senhor, pedindo a Deus que lhe dê sabedoria para descobrir o meu problema e também o ilumine na escolha do tratamento para trazer alívio ao meu sofrimento.

Fiquei emocionado ao ouvir essas simples palavras. Quanta clareza e compreensão da maneira de Deus agir! Ela entendia muito bem que o Senhor age por meio dos instrumentos por Ele designados, sejam os profissionais de saúde, sejam os medicamentos ou tratamentos que Ele proveu para aliviar os sofrimentos deste velho e enfermo mundo.

[...] É uma verdade “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”. – *Ibid.*

Muitos cristãos estão envolvidos com terapias místicas como: Espiritualismo, Vitalismo, Iridologia, Acupuntura, Ioga, Florais, Fitoterapia mística, Terapias magnéticas, Terapias vibracionais, Naturismo místico, e outros.

**ANALISANDO AS MEDICINAS DA NOVA ERA**

Podemos incorrer em alguns erros, ao analisar as terapias da Nova Era do ponto de vista bíblico-cristão.

O primeiro perigo é pensar que tudo que a Nova Era ensina é errado. Seus ensinamentos se baseiam em filosofias que incluem ensinamentos bíblicos. Existem coisas que são corretas e perfeitamente apropriadas para os cristãos. Mas, muito cuidado,

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ANOTAÇÕES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

pois ensinamentos aparentemente semelhantes aos da Bíblia trazem ocultas as filosofias vitalistas e espiritualistas.

Por exemplo: um dos primeiros desenhos animados da Nova Era trouxe um super-herói chamado "He Man", e seu grito de guerra era: "Eu tenho a força!" A Nova Era, com muitos de seus livros de auto-ajuda, ensina que você tem um poder interior e deve lançar mão dessa energia interna, para fazer o que você deseja, para tornar reais os seus sonhos. Você é um tipo de deus.

Na Bíblia, o sábio Salomão ensina algo muito semelhante: "Porque, como imagina em sua alma, assim ele é" (Prov. 23:7). Ellen G. White também orienta os jovens a colocarem seus alvos bem altos, buscar alcançá-los e, assim, serão bem-sucedidos.

Para o cristão, porém, não há energia cósmica universal e nem poder intrínseco ao ser humano. Cristo disse: "Sem mim, nada podeis fazer" (Jo. 15:5), e o apóstolo Paulo compreendia bem esta verdade quando disse: "Tudo posso naquele que me fortalece" (Filip. 4:13).

Você percebe o perigo? Para um, o poder está dentro de você, dentro de um remédio, dentro de um tratamento, e, para o outro, o poder está à disposição do filho de Deus, mas esse poder vem de fora. É do Criador que provêm toda a força, poder, vida, saúde e a verdadeira cura.

Outro perigo consiste em pensar que certo tratamento ou procedimento seja errado ou satânico somente porque não o conheço.

O maior perigo, no entanto, é acreditar que um benefício colhido torna correta uma prática ou um tratamento.

É muito comum ouvirmos alguém dizer: – Eu me submeti a muitos tratamentos antes e nada adiantou, até que procurei este ou aquele tratamento alternativo e fui curado. Cuidado! Cristo disse que foi dado a Satanás o poder de curar nos últimos dias, para enganar, se possível, os próprios escolhidos.

Todas as vezes que você ouvir que um determinado método, que não tem base na fisiologia ou nas leis de causa e efeito, cura doenças, deve, no mínimo, acender uma luzinha vermelha em sua mente, levando-o a investigar, questionar, procurar saber.

Qual o problema fundamental das terapias alternativas místicas?

**Espiritualismo** – Opõe-se à Bíblia. É uma filosofia hinduísta, que ensina que as energias que recebemos vêm das estrelas e de outros pontos do cosmos.

Utiliza termos como:

- Chi, Ki, Yin e Yang – força universal.
- Prana – seria a energia vital.
- Corpo etérico – crêem que é um corpo físico interior que se renova a cada reencarnação e se dissolve três a cinco dias depois da morte. Ele serviria como mediador entre os corpos de energia mais elevados e o corpo físico. A este, se deve o sucesso do "pensamento positivo" para promover a saúde do corpo através de sugestões positivas. – Hahnemann, Samuel. *Organon of Medicine*, 6ª ed. Nova Deli: B. Jain, 1980.
- Chakras, Nádís e Meridianos – termos utilizados por diferentes filosofias – chinesa, japonesa, e hinduísta-tibetana, e se refere a

## ANOTAÇÕES

canais de energia, estações receptoras. Desta crença na existência de meridianos desenvolveu-se a acupuntura. – Sharamon e Baginsk, Bodo J. *CHAKRAS – Mandalas de vitalidade e poder*, 1ª ed. São Paulo: Editora Pensamento, 1997.

Corpo denso, Corpo vital, Corpo dos desejos e muitos outros termos meio obscuros são usados para se aproveitar de uma fraqueza da mente humana. Para nós, os termos difíceis, o desconhecido e o inexplicável causam uma atração, um tipo de curiosidade que para ser satisfeita se necessita provar. Uma coisa nova facilmente ocupa um lugar que antes não existia na mente, sem maiores análises e reflexões, justamente porque é novo.

**Vitalismo** – Também se opõe à Bíblia. É uma teoria de origem asiática que admite a existência de uma energia universal invisível que, de forma mística, se relaciona com o corpo físico. É uma crença do Confucionismo, Budismo, Hinduísmo e Taoísmo chinês.

Essas teorias oferecem, hoje, terapias alternativas que não podemos aceitar, nem como indivíduos, nem como igreja:

- Homeopatia (idéia do confucionista Hanemann).
- Iridologia.
- Acupuntura.
- loga.
- Florais.
- Fitoterapia mística.
- Terapias magnéticas.
- Naturismo místico.

### A VERDADE SOBRE A CONSTITUIÇÃO DO HOMEM

A Bíblia diz que o ser humano foi formado do pó da terra. O Criador soprou nele Seu espírito (fôlego de vida) “e o homem passou a ser alma vivente” (Gên. 2:7). Não passou a *ter* uma alma.

A alma não é algo separado do corpo, visto que a pessoa viva é uma alma. Na morte, o homem deixa de ser alma vivente.

O pecado separou o ser humano da fonte da vida quando nossos primeiros pais transgrediram a expressa ordem divina: “De toda árvore do jardim comerás livremente, mas da árvore do conhecimento do bem e do mal não comerás; porque, no dia em que dela comeres, certamente morrerás” (Gên. 2:16). O usurpador confrontou diretamente a afirmação divina, assegurando à Eva: “É certo que não morreréis” (Gên.3:4). Essa primeira mentira do inimigo foi sobre o estado dos mortos. Em outras palavras, afirmou que seriam imortais.

Deus confirmou tudo o que dissera antes. Uma vez que desobedeceram, eles haviam perdido sua imortalidade condicional e, agora, estariam plenamente sujeitos à morte: “No suor do teu rosto comerás o teu pão, até que tornes à terra, pois dela foste formado: porque tu és pó, e ao pó tornarás”. Nosso corpo, portanto, é mortal (Rom. 6:12), e a Bíblia ensina que somente Deus é imortal (1 Tim. 6:15).

Alma vivente = tanto no hebraico como no grego, o termo aponta ao homem como pessoa viva.

Espírito = no hebraico e no grego, o termo “espírito” jamais se

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

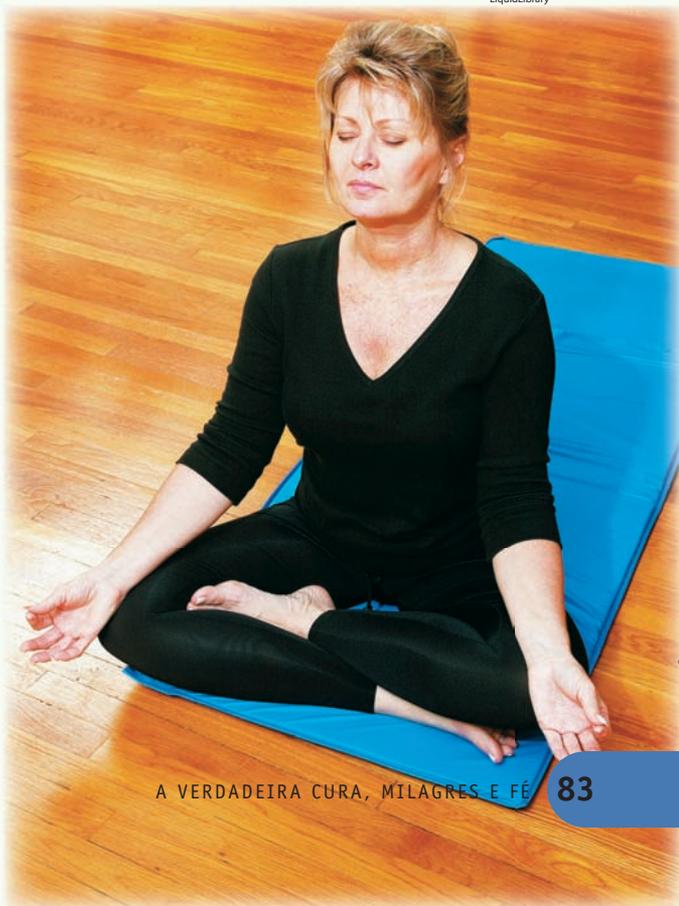
---

---

---

---

---



## ANOTAÇÕES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

refere a uma entidade capaz de ter existência consciente, separada do corpo.

O ser humano é composto por uma tríplice união: “espírito, alma e corpo” (1 Tess. 5:23). Espírito, nesse verso paulino, tem a ver com a parte mental e a inteligência; alma se refere à parte emocional, e corpo é a parte física. Assim, corpo, alma e espírito formam um todo indivisível, chamado na Bíblia de “alma vivente”. Quando a pessoa morre, sua parte física, emocional e mental chegam ao fim.

Compare o significado destas palavras para o cristianismo bíblico e para o espiritualismo:

	<b>NO ESPIRITUALISMO</b>	<b>NA BÍBLIA</b>
<b>ESPIRITUAL</b>	Integração do ser com as energias cósmicas que permeiam todas as coisas. Adoração do próprio eu, do deus que existe em cada um de nós.	Refere-se ao vínculo pessoal que o ser humano desenvolve com o seu Deus e Criador.
<b>MEDITAÇÃO</b>	Mescla de chakras, auras, meridianos, corpos energéticos e suposta comunicação com os mortos e com os espíritos-guias.	Ativa, consciente e inteligente sintonia com Deus, pela influência do Espírito Santo, daquele que se dispõe a obedecer.
<b>ENERGIA VITAL</b>	Um ser imaterial, que tem poder ilimitado sobre o corpo material, comunicado a ele vida e saúde. Fundamento filosófico de grande parte dos sistemas terapêuticos alternativos. Consideram os elementos terra, água, ar e fogo como forças universais, das quais a vida depende. Animando os quatro elementos encontra-se a força vital.	Refere-se à força ou vitalidade que Deus concede a cada criatura, e deve ser preservada pelo cuidado com as leis da saúde ou ser esgotada pelo desrespeito a elas. “Se Adão, em sua criação, não houvesse sido dotado de vinte vezes mais força vital do que os homens têm agora, a humanidade, com os seus atuais hábitos de vida, em violação da lei natural, estaria extinta.” – <i>Exaltai-O</i> [MM 1992], p. 64.

## ANOTAÇÕES

O conceito místico de força ou energia vital é inteiramente espiritualista, com raízes no hinduísmo e no pensamento chinês, ainda que seus autores, por vezes, envolvam a Deus em suas exposições.

Os acupunturistas, por exemplo, dizem que a cura da doença consiste na circulação da *força vital*, e usam, para isso, as agulhas em "pontos congestionados". A quiropraxia identifica a força vital como "inteligência inata". Os ajustamentos espinhais são utilizados para liberar a energia vital. Nutricionistas recomendam alimentos contendo *força vital*. Os homeopatas prescrevem remédios para remover bloqueios à livre circulação desta suposta energia vital. Quase todas as áreas estão contaminadas com essa filosofia astuta do arquienganador.

Como é diferente a realidade dessa força vital, da forma que Deus diz que é!

O cristão compreende que Deus nos proveu da energia indispensável, a qual deve ser utilizada em diferentes períodos de nossa vida. Muitos "estão gastando a energia vital de que necessitarão num tempo futuro. [...] Se negligentemente esgotarmos essas forças pela contínua sobrecarga, teremos sofrido perdas em algum tempo. Nossa utilidade será diminuída, quando não destruída a nossa própria vida". – *Conselhos Sobre Saúde*, p. 99.

Os enganados do tempo do fim serão os mais poderosos de todos os tempos. "Apenas os que forem diligentes estudantes das Escrituras, e receberem o amor da verdade, estarão ao abrigo dos poderosos enganados que dominam o mundo. [...] Para todos virá o tempo de prova. [...] Sendo possível, Satanás os impedirá de obter o preparo para estar em pé naquele dia; ... embaraçá-los-á com os tesouros terrestres; [...] [de modo que] o dia de prova venha sobre eles como um ladrão. – *O Grande Conflito*, p. 625 e 626.

Você está disposto, mesmo com prejuízo próprio, a receber o discernimento espiritual que poderá salvar sua alma desses enganados?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

SEMINÁRIO 17

# Terapias alternativas

“**P**ois haverá tempo em que não suportarão a sã doutrina; pelo contrário, cercar-se-ão de mestres segundo as suas próprias cobiças, como que sentindo coceira nos ouvidos; e se recusarão a dar ouvidos à verdade, entregando-se às fábulas” (2 Tim. 4:3 e 4).

Um dos caminhos propostos por Satanás é o “falso natural”. Alguns insistem na aplicação exclusiva dos chamados recursos naturais, temendo que o uso de algum medicamento chegue a constituir pecado. Um posicionamento extremo, inadequado, pode trazer graves riscos, mas não é isso o que mais assusta.

Uma verdadeira razão para alarme existe no fato de que Satanás tomou para si a bandeira do natural, dando-lhe matizes freqüentemente insuspeitos, e que facilmente passam despercebidos à grande maioria dos membros da igreja, inclusive dos profissionais de saúde.

Tem surgido, em conexão com as filosofias vitalistas (da energia vital) e espiritualistas, imensa quantidade de terapias alternativas místicas.

Veja nesta tabela, algumas das centenas de opções criadas para confundir as pessoas e atrair cada tipo de personalidade:

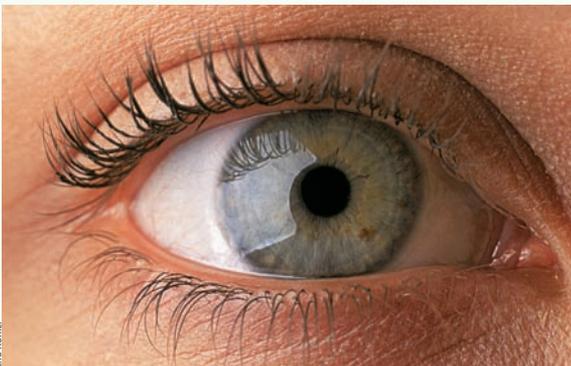
Acupuntura	Acupressura	Astrologia	Água imantada
Bola de Cristal	Búzios	Budismo	Cabala
Do-in	Fitoterapia (mística)	Hidroterapia (mística)	Homeopatia
Horóscopo	Hinduísmo	Iridologia	Karatê
Magnetismo	Mesmerismo	Panteísmo	Pêndulos
Pirâmides	Profecia	Reflexologia	Tae-shi-shwan
Ufologia	Yin Yang	loga	Zen-Budismo

Se você se espantou em ver algumas dessas práticas nessa lista e ficou com dúvida, busque, com sinceridade de coração e com muita oração, conhecer melhor o que está por trás, qual a origem, que outros métodos estão associados, qual o ambiente e quem pratica essas terapias.

“Não lhes nego a eficácia; quero conhecer; entretanto, a sua origem. Satanás almeja que consideremos seus agentes e agências como ‘naturais’, ou seja, que criamos que sua ação ocorre de acordo com as leis naturais que, no caso do organismo humano, são as leis da fisiologia humana” (Dr. Hélio Grellmann).

“Um agente do grande enganador dirá e fará tudo para alcançar





teria um lugar de representação na íris, onde os órgãos internos refletiriam constantemente seu estado de saúde ou de enfermidade. Íris é a parte colorida dos olhos e pode ser azul, verde, castanho, etc. Foram criados, com o passar do tempo, mapas relacionando partes da íris com esses órgãos.

Como nos outros métodos vitalistas, crê-se que as alterações orgânicas da doença são precedidas por alterações da anatomia sutil, sendo detectáveis através do exame da íris, antes mesmo do corpo manifestar qualquer sinal ou sintoma da doença.

Não há qualquer conexão física ou anatômica real e visível entre os órgãos do corpo e a íris. Ao realizar o exame, o iridologista, na realidade, não vê na íris o desenho dos órgãos corporais. Ele apenas, subjetivamente, assume ou deduz que tal ponto da íris corresponde a tal órgão.

As explicações de como a íris se relaciona com o corpo são variadas, já que não há comprovação científica. O iridologista Peter Johannes Thiel diz que “entre a íris e todos os órgãos internos existe uma excelente harmonia em forma de raios “Od”. Od é uma energia mundial geral derivada de “Odin”, que penetra todo o universo e se transforma em todas as demais forças ou formas de energia.

Segundo enquete realizada pela revista *Stern* com diversos iridologistas sobre porque estão convencidos de sua doutrina, em geral, a resposta foi: “Simplesmente, porque é assim”. O próprio Dr. V. L. Ferrandiz, eminente iridologista e autor, reconhece que não basta apenas ciência para ser um iridologista, é necessário exercer fé. Esse argumento do Dr. Ferrandiz confirma que a iridologia fundamenta-se em fatos que não se vêem, portanto, imateriais ou espirituais.

A iridologia tem na homeopatia (outro método de energia vital) o método terapêutico de eleição. É interessante notar que os idealizadores e defensores da iridologia foram, na sua maioria, homeopatas: Peczely, Nils Liljequist, Thiel, Muller, Andershou, Lahn, Lindlahr, Kritzer, V. L. Ferrandiz. Também apresenta estreita relação com a cromoterapia, a qual, através de estudo das variações das cores das íris, procura diagnosticar, entre outras coisas, transtornos psicológicos e até mesmo espirituais do passado, do presente e do futuro.

Estudos científicos bem conduzidos procuraram confrontar os melhores iridólogos e os melhores oftalmologistas com fotos perfeitas da íris de doentes renais crônicos e pessoas normais, e nenhum deles foi capaz de dizer pela íris, quem estava doente e quem estava com saúde.

Um membro de igreja que praticava a iridologia me confidenciou que o paciente precisa estar próximo ao terapeuta, que então recebe a iluminação do que se passa com aquele cliente. Ocorre nesses casos um verdadeiro processo de adivinhação.

A adivinhação é um método satânico de enganar dizendo a verdade. (Pela graça de Deus, esse nosso irmão compreendeu o caminho em que se encontrava e abandonou essa prática.)

Também é notória a associação da iridologia com outras técnicas esotéricas de “mapeamento sutil”, tais como: o diagnóstico pelo pulso, a quiromancia (diagnóstico, ou melhor, adivinhação pelas linhas da palma da mão) e dactilomancia (adivinhação pelas linhas dos dedos).

ANOTAÇÕES

Dotted lines for taking notes.





diz que os medicamentos tornam-se mais ativos à medida que vão sendo diluídos. Quanto menos substância material eles contêm, mais energia eles adquirem. A dinamização despertaria o poder curativo que existe no próprio remédio. A diluição da substância deve ser progressiva até eliminar da solução toda substância material, restando ali apenas sua energia. Ou seja, o medicamento puramente homeopático não contém nenhuma molécula sequer da substância original; a única substância material que contém é o álcool ou água usados como diluente.

A prática homeopática inclui orientações naturais interessantes tais como: exercício físico moderado ao ar livre, alimentação conveniente, abstinência de certas drogas tais como bebidas alcoólicas, café, chá, chocolate; também recomenda a higiene corporal e domiciliar, ambiente ventilado, etc. No entanto Hahnemann considerava que o essencial era mesmo o remédio homeopático dinamizado. Estes cuidados serviriam apenas como facilitadores para a ação do remédio dinamizado. Acreditam que sem o remédio homeopático, jamais haveria cura.

William de Moraes

É impossível aceitar a homeopatia sem a concomitante aceitação da sua doutrina metafísica espiritualista. Ora, ao tratar do invisível, do espiritual e do inexplicável, a homeopatia sai do âmbito da ciência objetiva e cai no campo da especulação espiritual e, quando se refere ao campo espiritual, a ciência ou o cientista já não mais exercem autoridade alguma. No campo espiritual, a Bíblia, a Palavra revelada de Deus, é a única autoridade. E se não falarem segundo a Palavra de Deus jamais poderão ser confiáveis.

A homeopatia não é meramente uma “teoria científica ainda não esclarecida”, mas sim, uma doutrina espiritualista, claramente contestada pela Bíblia e pelos escritos de Ellen G. White.

O próprio Hahnemann manifesta com clareza sua crença no espiritualismo e no magnetismo animal ao recomendar, nos últimos parágrafos do *Organon*, a prática dos mesmos como sendo o último e superior recurso homeopático.

A homeopatia é um quase nada de ciência e um quase tudo de filosofia espiritualista e, como tal, prega uma doutrina diametralmente oposta à única doutrina espiritual verdadeira – a doutrina da Bíblia.

**Terapias magnéticas:** terapia energética magnética ou terapia do ímã. (Ímã ou magneto: corpo de material ferromagnético com imantação permanente).

A magnetoterapia é uma variedade de autocura, supostamente baseada em “leis naturais”. A terapia do ímã supostamente, “restabeleceria” a ordem do sistema de energia humana”. Sua teoria propõe “energia vital” e “meridianos”, e retrata os ímãs como “fontes de energia curativa da natureza”.

O princípio de funcionamento dos magnetos, assim como o uso de pêndulos e varetas, origina-se claramente na teoria espiritualista do vitalismo. Faz-se um enorme esforço para tentar dar um embasamento científico a essas terapias. Nesse esforço escapam expressões

## ANOTAÇÕES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

como “inteligência inata”, “sensitividade”, o “eu superior”, o “medicamento inteligente”. Esses são termos totalmente estranhos ao cristianismo bíblico.

Com freqüência, ouvimos pessoas curadas por esses métodos dizerem: – Esse tratamento funciona mesmo!

O fato do tratamento “funcionar”, e até curar, não significa que o método utilizado seja verdadeiro.

Muitos praticantes cristãos dessas e de outras terapias argumentam que podem utilizar simplesmente o método de cura, pensando em mecanismos fisiológicos e não em “meridianos e energia vital”, e esse pensamento faria a diferença nas práticas espiritualistas.

O Dr. Hélio Luiz Grellmann, em seu magnífico estudo *O Cristianismo e Terapias Alternativas: Fisiologia e Misticismo*, pergunta: “Pensar que estou cometendo um ato de amor, tornaria menos pecaminoso o adultério? Pensar no Deus verdadeiro, enquanto ajoelhado diante de uma imagem de escultura, tornaria esse ato menos idólatrico?” E lança um clamoroso brado ao misericordioso Pai celestial, ao mesmo tempo apelando a você que é de Cristo e se tem envolvido com algumas das várias técnicas magnéticas. Talvez seu envolvimento com elas, não tenha ultrapassado o uso de “água imantada”, vendida por bons cristãos como “produto natural”, benéfico à saúde. A tal água supostamente passa por pólos magnéticos antes de ser comercializada, ou então são vendidos aparelhos que lhe causam esta característica. Base fisiológica? Nenhuma – como em toda a parafernália já analisada. Mas, com certeza, você, ao participar dessa “terapia natural”, está abrindo espaço para maiores compromissos.

“Caso você tenha flertado com estas técnicas satânicas, almejo que se lance aos pés de Cristo e lhe suplique perdão. O único ímã que você pode deixar-se atrair sem resistência e sem temor é a poderosa cruz do Calvário onde existe abundante – infinita – disponibilidade de perdão para os que a ela se apegarem sem mais demora.” – (Dr. Grellmann)

**Ocorrem curas verdadeiras e não somente imposturas**

Uma jovem senhora entrou no consultório em busca de tratamento para seus problemas digestivos. O exame de ultra-sonografia revelou litíase biliar (pedras na vesícula), tendo sido indicado tratamento cirúrgico. A paciente não voltou ao consultório por certo período.

Algum tempo mais tarde retornou, solicitando novo exame, porque estava convicta de que havia sido curada. Feita nova ultra-sonografia, nada mais havia de problema em sua vesícula. Questionada sobre o fato, relatou que havia procurado certa pessoa que fazia tratamentos “naturais”, a qual tendo colocado a boca sobre a região de sua vesícula, aspirou, cuspidno, em seguida, várias “pedrinhas” verdes. Não houve dor, nem tampouco cicatrizes. Daqule momento em diante desapareceu a dor. Guardei os dois exames como comprovação do milagre.

O Inimigo não está brincando, querido irmão, querida irmã. Estamos vivendo exatamente num período em que veremos coisas ainda mais espantosas.

As profecias bíblicas sobre as curas em nossos dias não se referem a meras imposturas. Milagres reais e incríveis estão sendo realizados diante dos nossos olhos, e coisas cada vez mais espantosas podemos esperar, pois “todos os milagres operados, serão apresentados a fim de que, se possível os próprios eleitos sejam enganados. A única esperança para qualquer pessoa é apegar-se às provas que têm confirmado a verdade em justiça. Que estas sejam proclamadas mais e mais até a conclusão da história deste mundo.” – *Medicina e Salvação*, p.15.

Até onde poderão chegar os sofismas diabólicos? A melhor ilustração e resposta são dadas pela experiência pessoal de Will Baron, relatada em seu livro, *Enganado Pela Nova Era*, edição da Casa Publicadora Brasileira. Você precisa conhecer o conteúdo dessa obra. Não por acaso, Baron foi arrastado aos mais profundos abismos do engano, a partir da procura de “medicinas alternativas”. Essa tem sido uma técnica preferencial de recrutamento pelos poderes satânicos.

O Senhor nos deixou claras orientações com respeito à medicina mística ou sobrenatural para que não nos enganemos, pois os médicos seculares, percebendo que a preocupação somente com o corpo, e o tratamento apenas dos sintomas não tem solucionado os problemas, e na busca de praticar a “medicina integral”, tem aceito métodos científicos e não científicos; naturais e sobrenaturais, para o diagnóstico e tratamento.

“Estes instrumentos satânicos pretendem curar a doença. Atribuem seu poder a eletricidade, ao magnetismo, ou aos ‘remédios de simpatia’, ao passo que, na verdade, são nada mais que veículos das correntes elétricas de Satanás. Por estes meios, lançam seu encantamento sobre o corpo e alma de homens. – *Evangelismo*, p. 609.

Eletricidade ou energia, magnetismo (que envolve magnetos – ímãs) ou terapias magnéticas, poder da mente e os remédios de simpatia, em que não há principio ativo, mas que, com as devidas técnicas de preparo, funcionam, são instrumentos para desviar as almas do Criador e da verdadeira fonte de cura e salvação.

Como o inimigo toma conta da mente e do corpo dos homens por meio das terapias místicas, não o sabemos, mas Ellen G. White assim o diz.

### TRATAMENTOS NÃO ACEITOS

Esses métodos incluem vários tipos de conceitos orientais sobre a existência de uma energia cósmica, ou fluido magnético, onde a doença seria resultante do desequilíbrio dessa energia, e a saúde seria resultado da harmonia entre o indivíduo e essa energia universal. Esses conceitos são baseados na imortalidade da alma, não havendo lugar para o pecado, arrependimento, nem para Jesus Cristo.

Isso nos leva a rejeitar totalmente métodos tais como:

- A astrologia, e tudo que se baseia em meridianos e signos do zodíaco, como a acupuntura e a iridologia.
- Métodos diagnósticos baseados em adivinhação, onde uma parte do corpo funcionaria como “bola de cristal”, tais como a Reflexologia, e Iridologia ou Iridomancia (adivinhação pela íris).

- Meditações e concentração não baseadas na oração e comunhão com Deus, através da colocação da mente em estado de isolamento – uma espécie de ponto morto, como proposta por várias formas de meditação oriental, loga, estados alterados da mente e regressão inconsciente. (Advertimos severamente contra essas formas de meditação, pois constituem uma oportunidade para Satanás prover sugestões diretas à mente.)
- Remédios que não contêm princípios ativos, cujos efeitos são inexplicáveis e sobrenaturais, como os homeopáticos, e o uso místico das ervas como panacéia para todos os males.
- Tratamentos psicológicos que envolvam estados alterados da mente, regressão inconsciente, hipnose, etc.

**Por que essas alternativas de cura não têm a bênção de Deus?**

- Porque, para o espiritualismo e o vitalismo, Deus não existe.
- Para eles, não existe pecado.
- Não aceitam Jesus como Salvador.
- Não consideram o ser humano como um todo individual, indivisível.
- No caso da Homeopatia, seu criador, Dr. Hahnemann, rejeitou a Jesus.
- Porque eles acreditam que existem vários corpos, sendo que a Bíblia ensina haver apenas um corpo em cada ser humano.
- Para eles, tudo é natural. Não precisam de Deus.

Não têm a bênção de Deus, porque o único poder natural a que o homem pode se submeter é o poder de Deus.

**VERDADEIRA FILOSOFIA DE CURA**

Para o cristão, medicina integral significa que:

- Corpo mente e espírito, são considerados uma unidade.
- Pecado é a desobediência às leis de Deus, quer morais quer de saúde – o que resulta na enfermidade.
- Deve-se cuidar dos enfermos, e isso inclui pregar-lhes o evangelho.
- Cura e a salvação vão sempre juntos. *Revista Adventista, nov.1992.*

É importante ressaltar, também, que os problemas não existem apenas com as terapias alternativas. Há problemas gravíssimos na medicina convencional envolvendo médicos, o tipo de medicina praticado – que, muitas vezes, não vê o doente, e sim, sua enfermidade ou seu convênio, o uso inadequado de medicamentos, escândalos envolvendo grandes hospitais, laboratórios multinacionais e governos. Devemos evitar esses problemas e buscar a Deus na hora de escolhermos um profissional para nos tratar.

**QUAL O CONSELHO PARA QUEM PRATICA, DIVULGA OU ESTÁ ENVOLVIDO COM ESSES MÉTODOS?**

“Caso ganhásseis milhões de dólares por trabalho dessa espécie, que valor teria esse lucro quando comparado com a terrível perda em que se incorre por dar publicidade às mentiras de Satanás.” – *Mensagens Escolhidas, vol. 2, p. 351.*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ANOTAÇÕES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

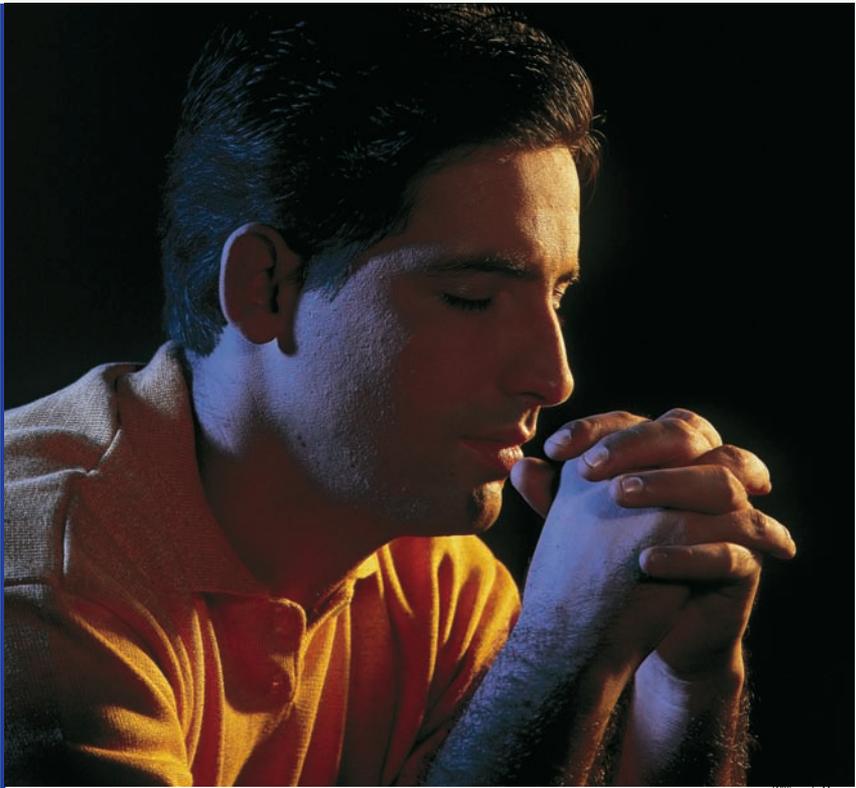
.....

.....

.....

.....

.....



William de Moraes

“A vida e os ensinamentos de nosso Senhor não dão margem alguma para estas fábulas artificialmente compostas. A perda da vida eterna é o preço que se terá de pagar por continuar honrando a superstição e a falsidade acima da Palavra de Deus, tornando sem nenhum efeito os Seus ensinamentos.” – *Medicina e Salvação*, p. 103.

O único caminho seguro para os que estejam envolvidos com práticas não aceitas por Deus, é afastar-se delas, com arrependimento, e voltar-se para Deus, pedindo humildemente perdão, e seguir Suas claras indicações contidas na Bíblia e nos escritos de Ellen G. White.

A igreja precisa ser purificada dessa influência, mas, temos de cuidar para não jogarmos fora o bebê junto com a água suja. Os que praticam as terapias espiritualistas, mencionadas neste seminário, também são filhos queridos de Deus, por quem Cristo entregou Sua vida, sendo também pessoas que têm o desejo de ajudar o próximo. São muito preciosos para Deus e para a igreja. Devem-se fazer todos os esforços, fornecer-lhes material escrito sobre esses temas, orar com eles e por eles.

### **Deus deseja curar todas as enfermidades?**

Certamente, nosso Pai Celestial se compadece dos que sofrem e espera muito em breve curar-lhes todas as feridas, secar-lhes todas as lágrimas e acabar para sempre com todo o sofrimento de Seus filhos. Mas, preparou esta cura final e total para o glorioso dia de Sua vinda que está muito próxima. Enquanto estivermos no mundo padeceremos aflições, que, muitas vezes, são permitidas por Deus para aperfeiçoar nosso caráter e em humildade nos ligarmos a Ele.

“Os que se entregam aos enganamentos de Satanás podem presumir



Parte **4**

MUDANÇA DOS *hábitos*



William de Moraes

**18.** Poder para mudar os hábitos

**19.** Hábitos, atitude e motivação

**Autores e capítulos:**

César Augusto Galvez ..... **18**

Willian de Oliveira ..... **19**



## ANOTAÇÕES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Firme-se nos princípios que a Bíblia lhe apresenta.

- As grandes mudanças acontecem de maneira progressiva e paulatina. Por exemplo: se quiser substituir o consumo de carne por outros alimentos, faça-o progressivamente. Pode substituí-la só uma vez por semana, e assim, sucessivamente.
- A mudança deve ser sempre o mais conveniente e agradável possível.

### II. OS 7 PASSOS PARA A MUDANÇA DE HÁBITOS DE SAÚDE EM ADULTOS E CRIANÇAS:

Se você deseja aplicar estes passos em sua vida ou na de sua família, precisa anotar estes sete passos no momento que fizer seu plano de mudança. Você deverá escrever seu projeto num caderno.

#### A. Primeiro passo: estabeleça sua **conduta, meta e mudança**

**1.** Estabeleça o que é conduta negativa e conduta positiva.

A conduta que você quiser mudar se chamará “conduta negativa”. Por exemplo: – “Tomo pouca água. Gostaria de tomar mais”. “Não tomar água” será sua conduta negativa, e “tomar água” será sua meta, ou conduta positiva. Por favor, faça essa diferença, considerando esse exemplo. Digam-me: se vocês quisessem aprender a tomar um bom desjejum, qual seria sua conduta positiva? (tomar um bom desjejum), e qual seria a conduta negativa? (não tomar desjejum ou tomar um desjejum pobre). Muito bem!

**2.** Uma vez que você pensou e escolheu a meta para a mudança, escreva-a com palavras simples, positivas e que possam ser medidas.

Por exemplo: **tomar 6 copos de água por dia**. Esta é uma conduta positiva e simples, que pode ser medida. Evite os termos vagos como “tomar **muita** água”. “Muita” não se pode medir; mas, “tomar 6 copos de água todos os dias”, pode-se medir.

Daniel de Oliveira

**3.** Depois escreva, com letras coloridas, especiais e grandes, em um pequeno cartaz, mais ou menos o seguinte:

- ✓ Minha meta: tomar 6 a 8 copos de água por dia.
- ✓ Minha conduta a mudar: não tomar água.

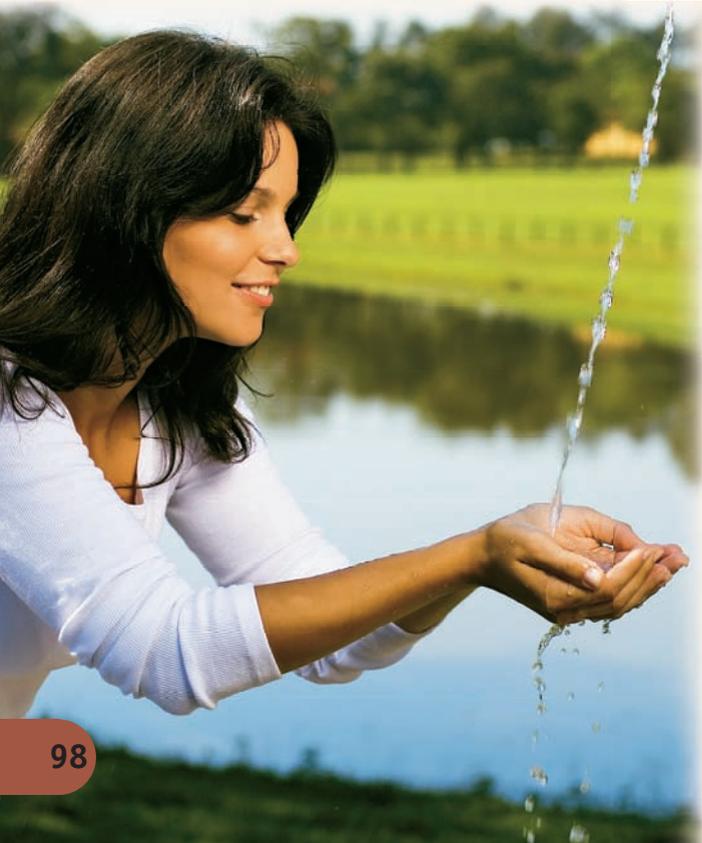
Finalmente, coloque-o em um ou vários lugares visíveis para você: ao lado do espelho do banheiro, em seu quarto, em seu escritório, ou em algum lugar onde o veja constantemente.

#### B. Segundo passo: Faça uma lista dos **antecedentes da conduta negativa**

**1.** Faça uma boa análise para saber que experiências condicionaram esta prática de conduta negativa.

É necessário descobrir o que facilitou e o levou a desenvolver o mau hábito que agora quer mudar.

**2.** Esse é o momento de responder às seguintes perguntas: Por que não tomar água? Por que não gosto de tomar água? Analise e encontre razões. Pense como seu lar, a escola ou a comunidade onde viveu e onde vive atualmente influenciaram você a não tomar água. Escreva as razões que for descobrindo.



3. Continuando com o exemplo do primeiro passo, faça uma lista de razões porque Jorge e Gisella não conseguem beber água suficiente:

✓ Nunca vi meus pais tomando água, além do suco, na hora das refeições.

✓ Certa vez, quando tomei água, fiquei doente com uma infecção estomacal que durou vários dias. Desde esse dia tenho medo de tomar muita água.

✓ Meus tios sempre me disseram que nunca devo tomar água fria, porque pode resfriar.

**C. Terceiro passo: Faça uma pequena lista das **conseqüências** da conduta negativa.**

Agora é hora de responder esta pergunta:

1. Que poderia acontecer comigo se prossigo tomando água?

Faça uma lista de prováveis conseqüências que você pode ter se não mudar de hábito. Não pense só nas coisas negativas que lhe poderiam acontecer, mas também nas coisas boas que deixaria de desfrutar. O propósito dessa análise é ajudá-lo a perceber a ameaça ou perigo latente dos hábitos negativos para a saúde e o bem-estar geral. As seguintes situações poderiam ser o resultado de não tomar água:

✓ Poderia sofrer de obstrução intestinal.

✓ Minha digestão será mais lenta.

✓ Terei o cérebro obscurecido.

✓ Meus rins trabalharão mais.

✓ Ficarei acima do peso ideal.

**D. Quarto passo: Faça uma lista dos **benefícios** da meta de mudança**

1. Este é o momento para responder as seguintes perguntas:

a) Por que devo mudar?

b) Quais são os benefícios de tomar 6 copos de água por dia?

2. Pense em todos os benefícios que você pode perceber. Imagine, com muitos detalhes, os benefícios que desfrutará. Veja você mesmo, na imaginação, desfrutando das vantagens. O propósito desse passo é reforçar a motivação para mudar, e desejar cada vez mais essa mudança.

3. Faça uma lista de alguns benefícios percebidos e escritos por Jorge, o personagem do exemplo:

✓ Vou perder peso.

✓ Controlarei melhor meu desejo de comer demais.

✓ Terei energia e cérebro mais arejado.

✓ Minha digestão será melhor.

✓ Meus rins agradecerão.

✓ Terei menos resfriados.

**E. Quinto passo: **faça uma programação** da conduta positiva**

✓ Neste passo, você chegou ao coração do projeto. Responda às perguntas: Como? Quê? Quando? Onde? Com quem? – Exemplo:

## ANOTAÇÕES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- ✓ Como aprenderei a nova conduta que me propus?
  - ✓ Que farei para alcançar minha meta?
  - ✓ Quando ou a que hora vou praticá-la?
  - ✓ Há algum lugar onde começarei a praticar a nova conduta?
- Poderá ser bom em qualquer lugar?

- ✓ Contarei com um(a) companheiro(a) para praticar essa conduta?
- ✓ Comunicar-me-ei continuamente com ele(a) a respeito dessa prática?

O seguinte quadro poderá ser um programa sugestivo para Jorge, com a finalidade de implementar o hábito de tomar 6 copos de água todos os dias:

### ESTE É MEU PROGRAMA (I ETAPA)

<b>COMO?</b>	Começarei aprendendo a tomar 2 copos de água por dia.
<b>QUANDO?</b>	Às 10h todos os dias.
<b>ONDE?</b>	De 2ª a 6ª feira em meu trabalho, sábado na Igreja e domingo em minha casa, ou no mercado, se estiver fazendo compras.
<b>COM QUEM?</b>	Minha esposa me ligará no trabalho 5 minutos antes para me lembrar. Juntos tomaremos água aos sábados e domingos.

Depois de 1 mês, quando já for natural tomar água de manhã, darei o seguinte passo: tomar mais dois copos ao levantar pela manhã. Meu novo programa será o seguinte:

### MEU PROGRAMA PARA TOMAR 6 COPOS DE ÁGUA TODOS OS DIAS (II ETAPA)

<b>COMO?</b>	Aumentar 4 copos de água por dia, alcançando, assim, 6 copos.
<b>QUANDO?</b>	Todos os dias às 10h, como já me acostumei. Acrescentarei 2 copos ao me levantar pela manhã, e mais 2 copos às 4h da tarde, todos os dias.
<b>ONDE?</b>	Ao me levantar, na cozinha de minha casa, às 6h30. Na tarde de segunda e sexta-feira em meu trabalho, e aos sábados e domingos em minha casa.
<b>COM QUEM?</b>	Minha esposa que se levanta na mesma hora, fará o mesmo, voluntariamente, mas faremos uma disputa sobre quem é o primeiro a tomar água. À tarde o farei sozinho em meu trabalho, e nos fins de semana, com minha esposa, em casa.

Com a poderosa ajuda do Espírito Santo, a mudança se efetuará de maneira completa, simples, exata e direta.

Cada irmã e irmão, aqui presentes, poderá fazer um programa semelhante para mudar o hábito negativo que escolher, e formar novo hábito positivo de sua preferência. Abaixo está uma lista incompleta de novos hábitos para os quais pode-se fazer este tipo de programa:

- ✓ Fazer exercícios quatro vezes por semana.
- ✓ Dormir 8 horas por dia.
- ✓ Deitar cedo.
- ✓ Abandonar o consumo de café.
- ✓ Tomar um bom desjejum todos os dias.
- ✓ Jantar alimentos leves, de fácil digestão.
- ✓ Substituir o consumo de carne três dias por semana.
- ✓ Comer em horas fixas.
- ✓ Controlar pensamentos negativos que produzem estresse e/ou ansiedade.
- ✓ Controlar o tempo gasto com televisão, internet, vídeo-games, filmes e outros.

**F. Sexto passo: os reforços**

Conceda estímulos ou prêmios a si mesmo, ou um ao outro.

Esses prêmios são chamados reforços, porque os reanimam na nova conduta que estão implementando na vida. Gisella e Jorge vão planejar este passo, e pensar nos prêmios que vão se apresentar enquanto cumprem seu programa. Podem planejar um prêmio por semana, ou a cada 15 dias, ou a cada mês. Se desejarem, podem premiar em todas as opções. Há duas classes de reforço: materiais e sociais.

**Reforços Materiais:** São objetos que se apresentam como prêmio, ou que outorgam um ao outro, a cada certo período, por haver cumprido seu programa diário. Alguns exemplos de reforço podem ser: uma blusa preta, uma camisa, um enfeite especial, uma quantidade pequena de dinheiro, um almoço fora de casa, etc.

**Reforços Sociais:** São os atos ou palavras de reconhecimento e estímulo que a própria pessoa se dá, outorga a outros ou recebe de outros. Alguns exemplos são: diplomas, certificados, palavras de felicitação, reconhecimento, estímulo, elogio.

Devemos continuar com os Reforços Sociais: estes podem persistir por um bom tempo, até que a nova conduta esteja consolidada.

Continuando com o exemplo de programa para aprender a tomar de 6 a 8 copos de água por dia, Gisella e Jorge estabeleceram o seguinte plano de reforço:

Reforços adicionais:

✓ A cada 15 dias, se cumprirmos nosso plano pessoal diário de tomar todos os copos recomendados, prepararemos nossa comida preferida ou faremos um piquenique. Além disso, pediremos, antecipadamente, aos nossos pais que nos enviem um cartãozinho de lembrança e felicitação pela nossa decisão. Finalmente, nos

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ANOTAÇÕES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

reuniremos na sexta-feira às 21h para contar nosso testemunho e felicitar um ao outro.

✓ Ao completar 2 meses de prática do novo hábito, festejaremos nossa vitória visitando o lugar que sempre quisemos ir.

✓ Depois dos dois meses, faremos acordos para que nossos pais nos telefonem de quando em quando para nos felicitar. Continuaremos com a prática de reuniões às sextas-feiras à noite.

### G. Sétimo passo: incumbência e lema

#### Minha Declaração de compromisso

Finalmente, Gisella e Jorge, individualmente ou em conjunto, fazem um cartão, um pequeno documento ou um cartaz, no qual cada um formula uma declaração nos seguintes termos (no final se escreve uma frase que os anime):

“Eu, Gisella Marinho, consciente dos benefícios de beber água, e desejosa de desfrutar de uma vida mais plena, decido hoje (data) \_\_\_\_\_, que, pela graça de nosso bom Deus e a ajuda de minha família, **beber 6 copos de água por dia**, de acordo com o presente programa”.

Assinatura: \_\_\_\_\_

“POSSO TODAS AS COISAS NAQUELE QUE ME FORTALECE.”

A declaração de compromisso dá um caráter de formalidade e seriedade a seu projeto, enquanto que o lema está destinado a inspirá-lo e fortalecê-lo na formação do hábito. A frase ou lema pode ser um texto, uma citação, um pensamento que lhe agrada. Deve ser curto e fácil de memorizar. Depois, Gisella ou Jorge o colocarão em um lugar visível, onde o verão freqüentemente, além de fazerem quantas cópias julgarem necessárias: uma para levar consigo, outra para colocar na Bíblia, na Lição da Escola Sabatina, em seu(s) livro(s) favorito(s).

Dessa maneira, os sete passos do projeto individual de modificação serão completados. Este será o melhor começo da mudança verdadeira, duradoura e feliz!

#### CONCLUSÃO:

Para terminar, permita-me compartilhar três sugestões finais:

**A. Avaliação** – Detenha-se a cada semana, em meio às suas múltiplas atividades, busque um lugar calmo, volte a ler seu projeto individual de auto-educação e responda em sua mente e coração as seguintes perguntas: Como foi esta semana? Cumpri meu programa de mudança? Por que “sim” ou “não”? Que fiz de bom? Em que devo melhorar? Que problema eu tive? Como posso superar as barreiras? Escreva só o que você julgar conveniente, isto é, o que quiser recordar e reforçar. Escrever o ajudará a refrescar e fixar as novas idéias.

**B. Considere a Auto-instrução** – As instruções de outros, assim como as instruções próprias (auto-instrução) têm poder sobre a mente e a conduta.

“É uma lei da natureza que nossas idéias e sentimentos sejam

animados e fortalecidos ao lhes darmos expressão.” – *Mente, Caráter e Personalidade*, vol. 2, p. 663.

“Quando tentados, em lugar de dar expressão a nossos sentimentos, ergamos pela fé um hino de graças a Deus.” – *A Ciência do Bom Viver*, p. 254.

“[...] Muito homem brada em desespero: ‘não posso resistir ao mal’. Dizei-lhe que ele pode, que ele precisa resistir.” – *Mente, Caráter e Personalidade*, vol.2, p. 737.

“Não espereis até que sintais que estais curado, mas dizei: ‘Creio-o; assim é, não porque eu o sinto, mas porque Deus o prometeu.” – *Caminho a Cristo*, p. 51.

“[...] Mas dizei dia a dia: ‘Pertencço a Cristo.’” – *Ibid.*, p. 52.

Dê instruções a você mesmo, dê novas ordens. Fale para si mesmo em voz baixa ou alta, converse sobre a prática de seu programa. Para que seja mais fácil, se preferir, utilize um espelho de corpo inteiro. Aplicando essa técnica ao hábito de beber água, diga a você mesmo o seguinte:

“Sabe... (diga seu nome), você pode e deve tomar seus dois copos de água ao levantar-se e dois copos no meio da manhã. Sua digestão será melhor, e sua mente estará mais esperta. Melhor para você que tem que tomar várias decisões em seu trabalho, e precisa de mente ágil. Siga em frente com seu novo hábito.”

**C. Finalmente, considere o poder da oração** (ler 1 Tess. 5:17).

Fale a Deus de seu plano. Peça a Ele que o mude, que lhe dê forças para incorporar o novo hábito que está procurando implantar em sua vida. É muito importante que você ore em voz alta. Escute sua própria oração e converse com a Fonte de Poder Infinito.

Você, que participou do SEE I e desenvolveu e consolidou o hábito de ir à presença de Deus nas primeiras horas de cada manhã, já sabe como o processo funciona. Primeiro Deus, e as demais coisas virão. Como você já é um vitorioso na área espiritual, será também um vitorioso nessa tarefa de desenvolver hábitos saudáveis.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## SEMINÁRIO 19

### Hábitos, atitude e motivação

**A formação e manutenção de novos hábitos.** “A mudança é, em si mesma, o milagre dos milagres. Uma modificação realizada pela Palavra é um dos mais profundos mistérios da Palavra. Não a podemos compreender; só podemos crer, como o declaram as Escrituras, que é ‘Cristo em vós, a esperança da glória’” (Col. 1:27). – *Signs of the Times*, 25 de abril de 1906. O conhecimento desse mistério fornece a chave para todos os demais. Abre ao ser humano os tesouros do Universo, as possibilidades do desenvolvimento infinito.

Compreendendo a formação de hábitos:

- **A função social.** Ex.: comer como forma de reunir amigos e familiares. Em algumas culturas, recusar alimento pode ser considerado como desrespeito e não valorização do esforço de outra pessoa. Em outras culturas, deve-se deixar alimento no prato para indicar a saciedade. O alimento está associado à hospitalidade.
- **O desenvolvimento biológico.** Ex.: No caso da alimentação, há a preferência por gosto doce (como o leite materno) desde o início da vida, por conta da indiferença das papilas gustativas ao salgado, a recusa do amargo, como proteção contra venenos. Para que um alimento possa ser inserido na dieta, ele precisa ser apresentado por, pelo menos, oito vezes. Em geral, as mães desistem antes e preferem oferecer os alimentos preferidos das crianças (doces e gorduras).
- **Aquisição de hábitos na infância.** Ex.: Treino com a criança em relação a horário, local, situação, forma, velocidade, quantidade e qualidade. Há uma modelagem do comportamento alimentar e os pais orientam e servem de modelo. A disponibilidade de alimentos “saudáveis” facilita a aquisição de hábitos alimentares adequados.
- **Afeto e atenção.** Esses dois elementos são grandes reforçadores dos comportamentos. Desde o seio materno, em que estão presentes esses dois elementos, há uma relação de segurança e prazer que envolve a alimentação. Esta também funciona como recompensa (o doce como resultado de um bom comportamento) ou tem caráter simbólico (bolo de aniversário). Em todo caso, há fortes elementos afetivos mantendo tais hábitos – o que dificulta a mudança dos mesmos.
- **Hábitos como sintomas.** Em casos de solidão, medo, raiva, tédio, estresse, entre outros, a comida pode funcionar como punição ao próprio indivíduo, ou a outras pessoas, pelo excesso ou a falta completa. A comida também pode ser manejada como fonte de prazer: comer como atividade reforçadora (em geral por não ter outras), e não comer como forma de autocontrole e prazer (anorexia nervosa), ou estar associada à culpa (bulimia).

### ANOTAÇÕES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## ANOTAÇÕES

Ex.: Faraó diante das pragas – base: a dificuldade presente – o estilo de vida é mudado, mas quando o problema passa, volta-se ao estado anterior.

**Importância da atitude.** A mudança de hábitos exige uma mudança de atitudes. “A maior descoberta da minha geração é que qualquer ser humano pode mudar de vida, mudando de atitude” – William James (1842-1910). Em Romanos 12:1 e 2, o apóstolo Paulo reflete a importância da atitude, quando lembra que o cristão deve renovar sua forma de pensar para compreender o propósito de Deus para sua vida. A atitude não deve ser aquela da literatura de auto-ajuda, mas a confiança na ajuda que vem do alto.

Alguns exemplos de **pensamentos resistentes à mudança**:

- Este é o meu modo de ser!
  - As coisas sempre foram assim... e permanecerão desse modo.
  - Irei tentar, mas sei que não vou conseguir.
  - Isso não é familiar para mim.
  - A mudança me tortura. Todo prazer será retirado de minha vida!
- De outra forma, temos algumas **idéias alternativas para que a mudança ocorra**:

- A mudança é possível, e o desenvolvimento de novos conhecimentos, habilidades, hábitos, motivação é uma parte normal da experiência cristã.
- Se existe algum estresse associado ao que não é familiar, há também emoção, curiosidade, satisfação, etc.
- A mudança pode ser feita de tal forma que resulte em qualidade de vida.
- Um deslize não é uma recaída. Recomece! O salmista afirma: “Se cair, não ficará prostrado, porque o Senhor o segura pela mão” (Sal. 37:24).

### MOTIVAÇÃO

A motivação está relacionada à emoção – não é apenas uma decisão. Há desejo ou medo – quem muito é perdoado, muito ama (Luc. 7:47). O amor é um elemento que constrange à mudança. Não há como conhecer a Cristo e permanecer da mesma forma.

A intensidade da emoção envolvida pode potencializar ou impedir a ação – quem está em Cristo é uma nova criatura (2 Cor. 5:17). O rompimento com o mundo deve ser total. Há uma grande ênfase na mudança – em termos de novo nascimento. Não é só mudar alguns hábitos, é nascer de novo!

A motivação também necessita da crença de que é possível completar a tarefa com base em alguma evidência. No caso do estilo de vida cristão, a maior evidência deve ser a fé (Heb. 11:1), embora a ciência tenha comprovado sistematicamente os hábitos apresentados na revelação como saudáveis. Por outro lado, Paulo afirma em Filipenses 4:13: “Tudo posso naquele que me fortalece.” A mudança não é apenas algo que se pretende, mas, em Cristo, é plenamente possível.

A motivação requer foco – um direcionamento do pensamento e da energia para onde se quer ir. A motivação requer um elemento de missão – um desejo de ir além, de chegar a algum lugar. O foco

da mudança é a adoração. Paulo, em Romanos 12:1, nos lembra que devemos apresentar nossos corpos “em sacrifício vivo, santo e agradável a Deus”.



**PASSOS PARA UMA MUDANÇA DE HÁBITOS:**

- Em primeiro lugar, é preciso conhecer a nós mesmos, verificando nossos hábitos.
- Reconhecer os comportamentos que estão interferindo negativamente ou positivamente em seu estilo de vida.
- Ter uma visão – definir os padrões de comportamento desejáveis.
- Definir claramente suas metas e objetivos (O que – Quando – Como – Onde e Por que).
- Traçar um plano de ação e comprometer-se com ele.
- Treinamento da vontade – das pequenas mudanças (mais fáceis) até às maiores (mais difíceis). Ou realizar a mudança gradativamente, inserindo aspectos do estilo de vida mais facilmente executáveis até os pontos mais complexos.
- Obter apoio – de Deus, da comunidade e família.
- Estar atento às recaídas.

“Se bem que nada possamos fazer para mudar o coração ou colocar-nos em harmonia com Deus; se bem que não devamos absolutamente confiar em nós mesmos ou em nossas boas obras, nossa vida revelará se a graça de Deus está habitando em nós. Ver-se-á mudança no caráter, nos hábitos e atividades. Será claro e positivo o contraste entre o que foram e o que são. O caráter se revela, não por boas ou más ações ocasionais, mas pela tendência das palavras e atos costumeiros.” – *Caminho a Cristo*, p. 57.

**ANOTAÇÕES**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Daniel de Oliveira

- 20.** Lealdade e integridade como fatores de saúde
- 21.** Aspectos da teologia bíblica do dízimo
- 22.** A mensagem de saúde e as três mensagens angélicas

#### **Autores e capítulos:**

Miguel Pinheiro Costa .....	<b>20</b>
Angel Manuel Rodrigues .....	<b>21</b>
Willian de Oliveira .....	<b>22</b>



## ANOTAÇÕES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

dízimos e ofertas estão no mesmo nível? Os dois devem ser cuidadosamente considerados ao mesmo tempo, pois, desconhecer que o dízimo é propriedade do Pai, equivale a renegar a Deus como Criador, e, semelhantemente, ignorar a oferta como elemento de adoração, seria rejeição aberta a Cristo como Salvador e “Cordeiro de Deus, que tira o pecado do mundo” (Jo. 1:29).

Provamos nossa lealdade e integridade a Deus sendo fiéis na devolução dos dízimos e ofertas. Quando contamos as bênçãos, somente nós e Deus sabemos a totalidade do salário, dos lucros, e de outros rendimentos. Nesse momento, provamos a quem seremos leais: a Deus – na devolução fiel e honesta daquilo que Lhe pertence, ou ao inimigo, que nada tem que ver com essa realidade abençoada. Cabe a você decidir a quem vai adorar, ou seja, quem vai ser o Senhor de sua vida naquele e nos demais momentos.

### III – RESULTADOS DA DESLEALDADE E DESONESTIDADE NA DEVOLUÇÃO DOS DÍZIMOS E OFERTAS:

#### 1. Desenvolve o espírito de cobiça.

“É o espírito de cobiça que leva os homens a guardar para a satisfação do eu, o que por inteira justiça pertence a Deus, e este espírito é-Lhe tão aborrecível agora como quando, por intermédio do Seu

profeta, severamente repreendeu Seu povo, dizendo: ‘Roubará o homem a Deus? Todavia vós Me roubais, e dizeis: Em que Te roubamos? Nos dízimos e nas ofertas alçadas. Com maldição sois amaldiçoados, porque Me roubais a Mim, vós, toda a nação.’” Mal. 3:8 e 9.” – *Atos dos Apóstolos*, p. 339.

#### 2. Fortalece o egoísmo – o que prevalece é tudo para mim: receber, receber e receber.

Esse espírito não é de Deus, portanto, não pode ser nutrido pelos salvos em Cristo. A orientação profética é clara: “O espírito de egoísmo é o espírito de Satanás. O princípio ilustrado na vida dos mundanos é receber, receber. Assim esperam eles conseguir felicidade e conforto, mas o fruto do que semeiam é miséria e morte.” – *Ibid.*

#### 3. É um crime contra Deus.

A mensagem da Palavra de Deus é a mesma em todos os tempos para Seu povo. Quando os infieis puseram a mão no que pertencia a Ele, foram severamente

repreendidos por intermédio do Seu profeta, que disse:

“Roubará o homem a Deus? Todavia, vós Me roubais, e dizeis: Em que Te roubamos? Nos dízimos e nas ofertas. Com maldição sois amaldiçoados, porque a Mim Me roubais, vós, a nação toda” (Mal. 3:8 e 9).

“Defraudar o Senhor é o maior crime de que um homem pode ser culpado; e ainda assim é esse pecado profunda e amplamente difundido.” – *Conselhos Sobre Mordomia*, p. 86.

### IV – EFEITOS DA DESLEALDADE E DESONESTIDADE PARA A SAÚDE:

Maldições da falta de integridade e desonestidade: consciência pesada,



Daniel da Oliveira

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....







## ANOTAÇÕES

### I. DÍZIMO: FIRMADO NO AMOR REDENTOR DE DEUS

Como Criador, Deus está constantemente sustentando Sua criação visto ser, por natureza, finita, e se fosse deixada a si mesma, iria perecer. Ele não é o Criador ausente, mas Aquele que, mediante Seu poder, sustém todas as coisas (Nee. 9:6). Com a entrada do pecado no mundo, Deus decidiu fazer mais do que continuar sustentando Sua criação. Agora havia um inimigo que tinha de ser vencido. Nesse conflito contra os poderes das trevas, Deus nunca abriu mão de Seu direito à propriedade do Universo, antes, constantemente, se opôs a eles. Isso pode ser ilustrado na experiência de Abraão, que foi forçado a confrontar seu inimigo na guerra. Depois de voltar vitorioso, Melquisedeque informou ao patriarca que sua vida fora preservada pelo Senhor, que “entregou os teus adversários nas tuas mãos” (Gên. 14:20). Abraão reconheceu esse fato e que a vitória sobre o inimigo foi uma dádiva de Deus a ele. Então deu o dízimo a Melquisedeque.

A constante presença salvadora de Deus entre Seu povo como a única fonte de bênção está obviamente associada com o dízimo. É mediante a bênção de Sua presença que a preocupação providencial de Deus por Sua criação se expressa. A devolução do dízimo é precedida pela revelação da graça amorosa de Deus por nós. Ela pressupõe que fomos abençoados pela graça salvadora de Deus. Foi a preservadora e redentora presença de Deus que levou Jacó a devolver o dízimo (Gên. 28:20-22). Somente aqueles que experimentam essa presença redentora estão dispostos a devolver seu dízimo ao Senhor. Assim sendo, a devolução do dízimo não é uma tentativa de obter a bênção, mas a resposta às bênçãos recebidas.

A bênção da presença de Deus conosco, em um mundo de pecado e morte, alcançou sua mais sublime expressão na vida e obra de Jesus Cristo. NEle Deus veio habitar entre nós, assegurando a redenção eterna àqueles que crêem nEle (Jo 1:14; 3:16-17). NEle, e através dEle, Deus “nos tem abençoado com toda sorte de bênção espiritual nas regiões celestiais em Cristo” (Efés. 1:3). Dentro desse contexto teológico, o dízimo poderia ser interpretado como um ato de culto, através do qual reconhecemos Deus como nosso Redentor e pelo qual voluntariamente rendemos nossa vida e tudo o que temos Àquele, por meio de quem todas as bênçãos são concedidas – Jesus Cristo. Esse aspecto teológico a respeito do dízimo, remove-o da percepção potencial de uma obra meritória de salvação da nossa parte. Não damos para receber, mas o fazemos porque já recebemos uma bênção do Senhor.

### II. DÍZIMO: ENCONTRO COM O SANTO

Na Bíblia, o dízimo é um tipo único de oferta (Núm. 18:24). Essa singularidade está firmada na própria natureza dessa porção particular de nossas rendas, conforme determinação de Deus. Claramente, Ele afirma que as dízimas “santas são ao Senhor” [*qodesh la YHWH*] (Lev. 27:30). Na Bíblia, *santo* é aquilo que é removido da esfera do comum a fim de pô-lo a serviço exclusivo do Senhor. Ele designa aquilo que é único, diferente e que não pode ser tratado da mesma forma que o comum. A singularidade do santo está

firmada no fato de que participa da santidade do Senhor. Ele é o Santo de Israel. Essa compreensão teológica da natureza do dízimo contém em si algumas implicações importantes:

**1. Ao declarar o dízimo como “santo”, Deus o estava separando para Si, colocando-o fora do nosso controle e uso comum.** Ele não nos pertence. Visto que o Senhor já o declarou santo, não necessitamos torná-lo santo através de nossos atos de consagração. Já se espera de nós que o reconheçamos como santo, ou seja, pertencente ao Senhor. Em certo sentido, o dízimo é semelhante ao sábado. Deus declarou o sábado “santo ao Senhor” [qodeš la YHWH] (Êxo. 16:23), tornando desnecessário aos israelitas consagrá-lo ao Senhor. Essas horas sagradas Lhe pertencem e não a nós. Somos chamados a mantê-lo santo mediante a sua devida observância. No caso do dízimo, mantemo-lo santo ao devolvê-lo ao Senhor, que é o Único proprietário.

**2. Ao colocar o santo dízimo em nossas mãos, Deus nos permitiu tê-lo em nossa posse e lidar com o santo.** No Antigo Testamento, o “santo” era primeiramente colocado nas mãos dos sacerdotes, apontados por Deus para serem Seus administradores. Através do dízimo e do sábado Deus democratizou a função sacerdotal, permitindo a cada membro da comunidade do pacto o privilégio sacerdotal de administrar o santo para Ele. Um dos principais objetivos dessa democratização é que ela nos desafia a sermos santos. Somente aqueles que são santos podem tocar no santo sem profaná-lo. Através do sistema de dízimos, e por muitas outras formas, Deus está tentando recriar em nós a Sua imagem. Ao Lhe darmos o santo, estamos imitando o Grande Doador. O mesmo conceito se aplica ao sábado. Ele descansou nesse dia, e quando descansamos no sábado, estamos imitando-O; tornamo-nos na Sua imagem. A natureza exemplar da ação divina é belamente explicitada em Levítico 20:26: “Ser-Me-eis santos, porque Eu, o Senhor, sou santo.” O padrão máximo não é uma lei, mas o caráter divino. A devolução do dízimo nos ajuda a alcançar esse alvo.

**3. O fato de que o dízimo é santo, transforma-o na prova de lealdade de cada pessoa.** Ele provê evidência objetiva para nós e avalia a riqueza de nosso compromisso de fé para com o Senhor. É uma prova porque nos alcança naquilo que parece ser uma forma comum – através de nosso trabalho. Parece ser parte de nossa renda e, não obstante, o Senhor diz: “É santo ao Senhor!” A prova nos obriga a responder à pergunta: Estamos dispostos a reconhecer a santidade do dízimo e a agirmos de acordo?

É uma prova porque estabelece limites à nossa liberdade ao chamar-nos a atenção para o fato de que somos dependentes de



Daniel de Oliveira

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Deus. Conservá-lo em nossa posse e usá-lo conforme nosso desejo, ainda que a motivação seja boa, é violação da santidade do dízimo. Deus espera que façamos única e exclusivamente uma coisa com o dízimo: que o devolvamos a Ele. Deus colocou alguns limites ao nosso senhorio sobre o mundo natural.

**4. A santidade do dízimo torna sua devolução ao Senhor um ato de culto mediante o qual rededicamos nossa vida a Ele.** O dízimo é renda e, ao mesmo tempo, é santo. O fato de chegar a nós na forma de renda significa que é um fragmento de nossa existência. O fato de ser santo significa que não podemos retê-lo, que devemos devolvê-lo a Deus. A confluência dessas duas idéias resulta no culto, através do qual rendemos ao Senhor a totalidade de nossa vida em um ato altruísta de amor. Não quer dizer que, ao dar o dízimo, estamos, ao mesmo tempo, simplesmente consagrando ao Senhor o restante de nossa renda. Ao considerar o dízimo como um fragmento de nossa vida, estamos dando ao Senhor a totalidade dela, com base na visão bíblica de que uma parte pode representar o todo. Mediante esse ato de adoração, reconhecemos de forma ímpar que a vida pertence ao Senhor. Através do dízimo demonstramos no culto essa convicção teológica e preocupação existencial.

**5. A santidade do dízimo implica que, devido pertencer ao Senhor, Ele é o único que pode determinar como deve ser usado.** No Antigo Testamento, Ele decidiu dá-lo aos levitas para seu serviço no tabernáculo (Núm. 18:21). Ao devolvê-lo a Ele, permitindo-Lhe usá-lo de acordo com a Sua vontade, o dízimo é permanentemente removido de nossa esfera de controle e se torna irrecuperável. Em Sua liberdade, Deus usa o dízimo como um meio de intensificar Seu propósito de salvação da raça humana. O dízimo é a provisão de Deus para aqueles a quem escolheu para serem ministros da comissão evangélica (cf. I Cor. 9:13). Ele poderia haver-lhes feito provisões de muitas outras formas; e, em muitos casos, fez isso. Mas o dízimo parece ser uma das formas mais eficientes de alcançar Seu alvo em um mundo de pecado e em rebelião, no qual predomina o egoísmo. A devolução do dízimo mantém viva na memória dos crentes a convicção de que o ministério evangélico está nas mãos do Senhor, e que Ele colocou em nossas mãos o necessário para que seja realizada a missão atribuída à Sua igreja.

Temos um papel a desempenhar na implementação do plano redentor de Deus para a raça humana, e essa participação é especialmente visível no ato de devolver o dízimo. Contudo, devemos compreender claramente que, da perspectiva teológica, quando devolvemos o dízimo não estamos “dando” o dízimo ao obreiro evangélico; estamos simplesmente devolvendo-o a Deus. Tampouco somos nós que decidimos que o dízimo deve ir para a obra evangélica; foi Deus quem assim determinou. É teologicamente importante saber que nossa responsabilidade na devolução do dízimo não depende da qualidade do trabalho feito pelo obreiro evangélico, mas do fato de que o dízimo pertence a Deus e de Sua expectativa de que o devolvamos a Ele. A devolução do dízimo é também teologicamente importante no que diz respeito ao nosso privilégio de termos acesso direto





- Inter-relação entre saúde física e espiritual – preparo para a vinda de Cristo.
- A mensagem de saúde nos dá forças para proclamar a mensagem do terceiro anjo.
- A mensagem de saúde atrai outras pessoas a Cristo.
- É um exercício do amor: a Deus (Criador), a si e ao outro.

“Muito do preconceito que impede que a verdade da terceira mensagem angélica alcance o coração das pessoas poderia ser afastado, caso se desse mais atenção à reforma de saúde. Ao tornarem-se as pessoas interessadas nesse assunto, o caminho acha-se muitas vezes preparado para a penetração de outras verdades. Se virem que estamos informados com respeito à saúde, estarão mais prontos a crer que estamos certos quanto às doutrinas bíblicas.” – *Conselhos Sobre Saúde*, p. 452.

### LEVANDO VIDA ÀS IGREJAS

“Introduzi nas igrejas obreiros que estabelecerão os princípios da reforma de saúde em sua conexão com a terceira mensagem angélica perante cada família e cada indivíduo. Encorajai a todos a tomar parte na obra pelo seu próximo, e vede se o fôlego de vida não retornará depressa a essas igrejas.” – *Beneficência Social*, p. 124.

### EMPENHO DE PASTORES E MEMBROS

“Vi que nós como um povo precisamos fazer um movimento de progresso nesta grande obra. Pastores e povo precisam agir em harmonia. [...] A glotonaria é o pecado prevaletente neste século. O lascivo apetite torna homens e mulheres escravos, obscurecendo-lhes o intelecto e diminuindo-lhes a sensibilidade moral a tal ponto que as sagradas e elevadas verdades da Palavra de Deus não são apreciadas. As inclinações inferiores têm dominado homens e mulheres.” – *Conselhos Sobre o Regime Alimentar*, p. 32.



William de Moraes

### MANIFESTAÇÃO DO AMOR DE DEUS

“Nosso benigno Pai celestial vê a deplorável condição dos homens que, alguns com conhecimento mas muitos ignorantemente, estão vivendo em violação das leis por Ele estabelecidas. E movido de amor e piedade para com a humanidade, faz com que incida a luz sobre a reforma de saúde.” – *Ibid.*, p. 69.

### DIFICULDADES DOS OBREIROS

“Embora a reforma de saúde não seja a terceira mensagem angélica, está com ela intimamente relacionada. Os que proclamam a mensagem devem ensinar também a reforma de saúde. É um assunto que

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ANOTAÇÕES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

precisamos compreender, a fim de estarmos preparados para os eventos que estão bem perto de nós, e ela deve ter um lugar de evidência. Satanás e seus instrumentos estão procurando embarçar esta obra de reforma, e tudo farão para perturbar e sobrecarregar os que sinceramente nela se empenham.” – Ibid., p. 77.

### MISSÃO

“É desígnio do Senhor que a influência restauradora da reforma de saúde seja uma parte do último grande esforço para proclamar a mensagem evangélica.” – Ibid., p. 75.

### MINISTÉRIO

“A obra médico-missionária traz à humanidade o evangelho de libertação do sofrimento. É a obra pioneira do evangelho. É o evangelho praticado, a compaixão de Cristo revelada. [...] Procurai restituir a saúde aos enfermos. Isto é verdadeiro ministério. Lembrai-vos de que a restauração do corpo prepara o caminho para a restauração da alma.” – *Medicina e Salvação*, p. 239 e 240.

### MENSAGEM DE SAÚDE E ESPIRITUALIDADE

“Tem que ocorrer um reavivamento e reforma, sob o ministério do Espírito Santo. Reavivamento e reforma são duas coisas diferentes. Reavivamento significa renovação da vida espiritual, uma vivificação das faculdades do espírito e do coração, um ressurgimento da morte espiritual. Reforma significa reorganização, mudança de idéias e teorias, hábitos e práticas. A reforma não produzirá os bons frutos da justiça a menos que esteja ligada a um reavivamento do Espírito. Reavivamento e reforma devem fazer a obra que lhes é designada, e para fazerem essa obra têm de se unir.” – *Serviço Cristão*, p. 42.

# GUIA DE ALIMENTAÇÃO *saudável*



## ANOTAÇÕES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Introdução

**F**alar de vida saudável sem levar em conta, alimentos saudáveis e bem preparados, não é racional nem lógico. E foi pensando em você, que se dedica a esse ministério, que decidimos incluir no SEE II este guia de alimentação saudável.

A idéia básica é a de que você experimente, durante os próximos quarenta dias, uma proposta diferente de se alimentar. Caso sinta que isso lhe fez bem, continue pelos próximos 180 dias.

Conteúdo básico: Cardápio para o desjejum, almoço e jantar, dieta e receitas diversas.

A proposta deste guia é sugestiva. Sinta-se à vontade, e, caso tenha uma maneira de melhorar o que aqui está exposto, convidamos você para se juntar a nós nessa missão sagrada. O que buscamos é melhorar a qualidade de vida dos membros de nossa igreja e das pessoas em geral.

As pessoas convidadas para escrever esta seção foram as irmãs Erni Köhler, Joseni França, Nair Bessa e Ângela Alves, que prontamente aceitaram o desafio. A elas, nossa gratidão pela presteza e empenho na produção desse guia.

### I. CARDÁPIOS SUGESTIVOS



### DESJEJUM

1	Mamão, banana, cuscuz de milho e leite de soja
2	Mamão, maçã, granola ou cereais, passas e iogurte
3	Manga, maçã, pão integral e ricota
4	Mamão, melão, aipim e ovo pochê
5	Mamão, banana, pão integral e queijo branco
6	Mamão, abacate, granola ou cereais, leite de soja e mel
7	Mamão, pêra, bolo caseiro, leite de castanhas
8	Mamão, maçã, pão integral e patê de ricota
9	Manga, melão, cuscuz de tapioca e leite de soja
10	Mamão, maçã, pão integral, patê de gergelim



## ALMOÇO

1	Almôndegas de castanha com farinha de rosca + macarrão integral + ervilha cozida
2	Bolinho de cenoura + purê de aipim + feijão verde (sem arroz)
3	Charutinho de couve + arroz integral + vagem com milho verde
4	Cozido de grão de bico com verduras e pirão (sem arroz)
5	Rocambolê de arroz com palmito + lentilha + couve refogada
6	Risoto de arroz integral + purê de grão de bico + chuchu ao molho branco
7	Lasanha de acelga com ricota + arroz integral + purê de abóbora
8	Torta salgada de palmito + arroz integral + feijão verde
9	Abobrinha recheada com ricota + macarrão integral + ervilha
10	Sufê de chuchu + arroz integral + feijão de corda

**Observação:** Sempre acompanhar o almoço com salada de hortaliças cruas, regada com azeite de oliva.



## JANTAR

1	Uvas, iogurte, mel e torradas integrais com mel
2	Mangas, sopa doce e leite de soja
3	Sopa de abóbora, torradas integrais com azeite de oliva
4	Abacaxi, ameixa seca e iogurte
5	Sopa de mandioquinha, torradas integrais com azeite de oliva
6	Caquis, broa de milho e iogurte
7	Tangerinas, gelatina de algas, torradas integrais com patê de azeitona
8	Sopa de ervilha, torradas integrais com azeite de oliva
9	Pêssegos, passas e torradas integrais com patê de soja
10	Salada tropical (abacaxi, manga, uva e passas), iogurte natural e mel

## ANOTAÇÕES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## ANOTAÇÕES

Todas as refeições têm como base os alimentos coloridos, não misturando frutas com hortaliças. Lembre-se sempre: **Alimentação saudável é alimentação naturalmente colorida.**

### LANCHES INFANTIS ESCOLARES - HORÁRIO DA MANHÃ



1	Caqui e suco de acerola
2	Água de coco e maçã
3	Suco de laranja e melão cortado
4	Melancia cortadinha e suco de uva
5	Suco de maçã com laranja
6	Suco de morango e uvas
7	Suco de fruta e castanha-do-pará
8	Suco de manga e goiaba
9	Suco de pêsego e banana passa
10	Suco de goiaba e pêra

**Observação:** Se a criança ficar em casa, o ideal é oferecer somente suco no lanche da manhã. Isso mantém o apetite para o almoço.

### LANCHES INFANTIS - HORÁRIO DA TARDE

1	logurte com mel e biscoito de sal
2	Maçã, mamão e melão cortados
3	logurte com granola e mel
4	Gelatina de algas (sabor uva) com iogurte e mel
5	logurte de soja e biscoito de aveia
6	Coquetel de frutas e barrinha de cereais
7	logurte de fruta e bolo caseiro
8	Abacaxi com ameixa seca
9	Banana assada e biscoito de soja
10	Gelatina de algas com frutas cortadas



William de Moraes

## ANOTAÇÕES

Até os seis meses, a criança deve receber somente leite materno. Após essa idade, ou antes, se necessário e sob orientação profissional (nutricionista ou médico), devem ser introduzidos sucos, frutas, papas de verduras, servidos com uma colher, e cada vez mais consistentes, até que sua alimentação seja semelhante à dos adultos. Inicialmente, sirva frutas de sabor doce, e depois as ácidas, amassadas ou em pedaços pequenos, sem qualquer tipo de adoçante. As crianças devem, desde cedo, ser estimuladas a reconhecer as frutas pelas cores e sabores. Os mingaus podem ser preparados com leite materno ou substituto adequado e serem adicionados a cereais integrais (aveia, por exemplo) e frutas (banana, ameixa) e sempre servidos às crianças com uma colher, estimulando a mastigação e deglutição da criança.

Geralmente, com um ano de idade, a criança já é capaz de comer alimentos crus e cozidos nas três refeições principais. Os lanches infantis devem ser constituídos de alimentos naturais, integrais e, de preferência, de fabricação caseira. A tabela mencionada anteriormente, sugere algumas composições que podem ser adaptadas de acordo com o apetite da criança e o horário escolar. À medida que for crescendo, a criança deve consumir, no lanche, apenas sucos e/ou frutas.

“As crianças devem aprender que têm de comer para viver, e não viver para comer. Esses hábitos devem começar a ser implantados já na criancinha de braço. Ela só deve tomar alimentos a intervalos regulares, e menos freqüentemente, à medida que vai tendo mais idade. Não convém dar-lhe doces, ou comidas dos adultos, que é incapaz de digerir. O cuidado e a regularidade na alimentação dos pequeninos não somente promove a saúde, tendendo assim a torná-los sossegados e mansos, mas lançará o fundamento para os hábitos que lhes serão uma bênção nos anos posteriores.” – *A Ciência do Bom Viver*, p. 383.

Quando pensamos que as células do cérebro de uma criança continuam em formação até os cinco anos de idade, temos maior consciência da importância da alimentação que uma criança recebe. Alimentos estimulantes, contendo cafeína, a exemplo de café e

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---







### III. ALIMENTOS REGULADORES, ENERGÉTICOS E CONSTRUTORES

#### 1. DESJEJUM (COMER PRIMEIRO OS CRUS)

REGULADORES	ENERGÉTICOS	CONSTRUTORES
Mamão Caqui Goiaba Laranja-lima Banana Maçã Pêra, etc.	Pão integral Polenta de fubá integral Milho verde cozido ou assado Granola ou müsli Mingau de trigo em grão Mingau de aveia Canjica, etc.	4 a 5 castanhas-do-pará 4 a 7 amêndoas 1 colher (sopa) de amendoim cru logurte Patês para o pão: Azeitona Tofu Abacate, etc.
Comer 2 qualidades	Comer 1 qualidade	Comer 1 qualidade

#### 2. ALMOÇO (COMER PRIMEIRO OS CRUS)

REGULADORES	ENERGÉTICOS	CONSTRUTORES
SALADAS: Cenoura Beterraba Rabanete Nabo Alface Almeirão Acelga Rúcula Pepino Pimentão Chuchu Vagem Salsinha Cebola ou alho, etc.  Temperar com: limão e sal, creme de abacate ou gersal (não usar azeite)	Arroz integral Polenta de fubá integral Purê de batata, mandioca/ inhame Trigo em pão Triguilho, etc.	Feijão azuki Lentilha Ervilha 4 a 6 azeitonas 4 a 5 castanhas-do-pará 4 a 7 amêndoas 4 a 5 nozes 1 colher (sopa) de amendoim cru 1 pedaço de coco
Comer 1 ou 2 tipos de folhas 1 ou 2 raízes 1 fruto	Comer 1 qualidade (não misturar feculentos com farináceos)	Comer 1 qualidade
REFOGADOS NO VAPOR: Abobrinha Vagem Jiló Brócolis Acelga Quiabo Chuchu Couve-flor Escarola, etc.		
Comer 1 ou 2 qualidades		

### 3. JANTAR

1ª OPÇÃO REGULADORES	2ª OPÇÃO REGULADORES + ENERGÉTICOS
Abacaxi Uva Morango Melão Laranja Tangerina Melancia, etc.	Repetir o desjejum menos as oleaginosas (construtores).
Comer 1 qualidade	

### IV. DIETA - CARDÁPIO SUGESTIVO (PARA 4 DIAS)

#### SEGUNDA-FEIRA

DESJEJUM	ALMOÇO	JANTAR
logurte natural desnatado (1 copo – 200 ml) Mamão (1 fatia média) Pão integral (1 fatia)	Ovo pochê cozido (1 unidade) Arroz integral (2 colheres [sopa] cheias) Abobrinha refogada (½ xícara) Salada crua à vontade	logurte natural desnatado (½ copo) Laranja-lima (2 unidades) Cream craker integral (2 unidades)

#### TERÇA-FEIRA

DESJEJUM	ALMOÇO	JANTAR
Leite desnatado (1 copo – 200 ml) Banana-prata (2 unidades) Pão de centeio (1 fatia) Queijo minas (1 fatia pequena)	Batata cozida (2 unidades médias) Berinjela (1 unidade pequena) Bife vegetal (100 g) Salada crua à vontade	Suco de frutas (1 copo – 200 ml sem açúcar) Pêra (1 unidade) Bolacha de água e sal (4 unidades)

#### QUARTA-FEIRA

DESJEJUM	ALMOÇO	JANTAR
Mingau de aveia com leite desnatado (½ xícara) Maçã (1 unidade) Pão de glúten (2 fatias)	Polenta (4 colheres de sopa cheias) Palmito (½ xícara) Soja cozida ou carne de soja (3 colheres de sopa) Salada crua à vontade	Leite desnatado (½ copo – 100 ml) Mamão (1 fatia pequena) Pão integral torrado (1 fatia)

#### QUINTA-FEIRA

DESJEJUM	ALMOÇO	JANTAR
Suco de laranja (1 copo – 200 ml) Abacaxi (2 fatias) Pão integral (2 fatias) Patê de soja (1 colher [chá])	Macarrão integral (3 colheres [sopa]) Chuchu cozido (1 xícara) Ricota temperada (4 fatias grandes) Salada crua à vontade	logurte natural desnatado (½ copo – 100 ml) Maçã (1 unidade) Torrada de glúten (2 unidades)

## V. RECEITAS DIVERSAS

### 1. SOPAS NUTRITIVAS

#### SOPA DE AVEIA

**Ingredientes:**

4 litros de água  
2 cenouras picadas  
2 batatas ou mandioquinha  
1 envelope de caldo de legumes 0% de gordura  
2 dentes de alho amassados  
2 colheres (sopa) de salsinha  
2 colheres (sopa) de salsão (aipo)  
½ xícara (chá) de macarrão para sopa  
1 xícara (chá) de aveia  
2 cebolas raladas  
3 colheres (sopa) de azeite ou óleo de canola  
2 tomates sem pele picados  
½ xícara (chá) de queijo fresco picado e temperado

**Preparo:**

Refogue os temperos com azeite e a cenoura picada em cubos. Junte a água e a batata, e deixe cozinhar. Se necessário, acrescente mais água. Por último, coloque a aveia e o sal. Deixe ferver por alguns minutos. Acrescente o cheiro-verde, o queijo e desligue o fogo da panela. Sirva-a quentinha com torrada e patê.

#### SOPA DE MILHO VERDE

**Ingredientes:**

2 colheres (sopa) de óleo  
4 espigas de milho verde, raladas  
Cheiro-verde e sal a gosto  
2 ovos  
1 cebola ralada  
2 litros de água  
1 xícara (chá) de espinafre picadinho  
3 colheres (sopa) de creme de leite light

**Preparo:**

Refogue os ovos com o óleo até dourar. Acrescente a cebola e a água. Coloque o milho verde ralado passado na peneira com 2 xícaras (chá) de água, ou triturado no liquidificador. Deixe cozinhar. Acrescente o espinafre picadinho e os temperos. Adicione o creme de leite e sirva a seguir.

### 2. PATÊS

#### PATÊ DE ALHO

**Ingredientes:**

1 xícara (chá) de massa de soja cozida, sem a pele  
2 dentes de alho  
2 colheres (sopa) de azeite de oliva  
1 colher de chá de sal

**Preparo:**

Bata a massa de soja no liquidificador junto com os outros ingredientes.

#### PATÊ DE AZEITONAS

**Ingredientes:**

1 xícara básica de massa de soja cozida  
½ xícara (chá) de azeitonas picadas  
1 pitada de sal marinho  
2 colheres (sopa) de azeite de oliva ou óleo de canola

**Preparo:**

Bata todos os ingredientes no liquidificador.

#### PATÊ DE CENOURA

**Ingredientes:**

1 xícara (chá) de massa de soja cozida  
2 cenouras médias cruas (ou cozida)  
3 colheres (sopa) de maionese de leite de soja (também pode ser leite de soja em pó diluído com um pouco de água)

Sal, cheiro-verde, pimenta caiena, se desejar

**Preparo:**

Bata todos os ingredientes no liquidificador, com exceção da maionese. Coloque a massa numa vasilha e acrescente a maionese, misturando com o garfo.

#### PATÊ DE TOFU

**Ingredientes:**

2 xícaras (chá) de tofu cozido (na água com temperos a gosto)  
1 cebola ralada  
1 dente de alho  
1 maço de cheiro-verde  
1 colher (sopa) de gergelim  
Sal a gosto  
Leite (para dar o ponto na massa)

**Preparo:**

Misture os ingredientes no liquidificador e acrescente, aos poucos, o leite.

## **PATÊ DE TOFU COM MISSÔ**

### **Ingredientes:**

½ xícara (chá) de tofu cozido com tempero (cebola, alho, orégano, salsinha, sal, etc.)

2 colheres (sopa) de missô

Cheiro-verde

¼ xícara do caldo do tofu

1 pitada de sal

### **Preparo:**

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Cuidado com o sal, pois o missô já é salgado.

## **3. SUCOS NATURAIS DE FRUTAS E VERDURAS (PARA O DESJEJUM E INTERVALO DAS REFEIÇÕES)**

### **a) Fanta natural**

#### **Ingredientes:**

4 cenouras médias

1 copo de suco de limão

Casca de meia laranja

3 litros de água mineral com gás ou água mineral simples

Açúcar cristal a gosto ou adoçante de Estévia

#### **Preparo:**

Bata os ingredientes com um pouco de água por alguns minutos. Coe em saco de náilon e acrescente o restante da água. Se for com água gaseificada, tampe a garrafa rapidamente.

### **b) Fortificante**

(Fortificante para canseira e anemia)

½ kg de beterraba pequena, descascada e centrifugada

Coloque no liquidificador o suco extraído da beterraba e acrescente ½ copo de melado. Bata muito bem. Coloque 1 litro de suco de uva integral. Guarde na geladeira num vidro com tampa. Tome 2 copos por dia, durante 2 dias na semana. Nos demais dias da semana, alimente-se equilibradamente. Repita por 4 semanas. Depois desse período, volte ao médico e faça o exame para ver como está sua anemia.

### **c) Suco de**

1 rodela de abacaxi, 1 pêra, ½ copo de água

### **d) Suco de**

1 cenoura, 1 maçã, 1 laranja

### **e) Suco de**

1 cenoura, ½ beterraba, 1 laranja, 1 maçã  
Centrifugue e tome imediatamente

### **f) Suco de abóbora crua**

½ xícara (chá) de abóbora, 1 cenoura, 1 laranja, 1 maçã

Centrifugue e tome na hora.

**Opções:** ½ xícara (chá) de abóbora, 1/3 xícara (chá) de vagem, 1 tomate (sem semente), 1/3 xícara (chá) de abobrinha, 1 folha de couve, ¼ de vagem.

### **g) Suco de couve**

1 folha de couve, 1 copo de água, 1 maçã, suco de um limão

Bata no liquidificador e tome em seguida (não deve ser coado).

### **h) Suco de pepino**

O suco de pepino é diurético natural e de grande ajuda na dissolução de cálculos renais. É excepcionalmente rico em vitaminas e minerais.

Bata no liquidificador: ½ pepino com casca, 1 copo de água. Coe em uma peneira e tome imediatamente.

### **i) Suco de vagem**

É excelente para a saúde da pele, dos cabelos e unhas e todo o metabolismo do corpo.

Este suco é especial para os diabéticos, pois fornece elementos importantes para o pâncreas produzir insulina.

Tome o suco combinado com outras hortaliças ou brotos.

## **4. SUCOS DE FRUTAS**

a) Abacaxi, hortelã e água

b) Mamão com morango

c) Suco de melancia (não misture com outras frutas. Assim como o melão)

d) Melancia e água (triture no liquidificador e não use açúcar ou adoçante)

e) Laranja, mamão e acerola

f) Laranja, 1 limão, lima, maçã, mamão, pêra, toranja e uva (1 xícara em grumos) – para hepáticos. Bata tudo ou centrifugue.

g) Suco de maçã, mamão, morango e uva – doenças renais

h) Uva, toranja (mexerica), morango, limão, laranja – para febre

i) 1 rodela de abacaxi fresco e 1 copo de iogurte natural – ajuda a repor o cálcio no organismo. Para enriquecer mais acrescente 1 colherinha de gergelim.

Use a fruta fresca disponível em sua região.

Faça uma vez por mês um dia só de sucos variados. Tome de 3 em 3 horas.

### **Mais sugestões:**

#### **a) Ponche**

1 xícara (chá) de cerejas frescas (isto na safra da fruta), 2 pêssegos sem caroço, 2 pêras  
Misture e centrifugue.

#### **b) Suco de Kiwi**

1 laranja, 2 kiwis, 2 toranjas  
Lave e descasque as frutas. Processe na centrífuga e sirva.

#### **c) Suco de maçã**

2 maçãs e 1 xícara (chá) de cerejas frescas sem caroço  
Lave muito bem as frutas com bucha e sabão neutro. Enxágüe e pique com casca, centrifugue e sirva.

#### **d) Suco de uva e maçã**

1 maçã e 1 cacho de uvas  
Lave as frutas. Remova os caules das uvas. Corte a maçã em fatias. Misture com as uvas. Centrifugue e sirva.

## **5. SALADAS**

### **SALADA DE BATATA**

#### **Ingredientes:**

1 kg de batata cozida (com casca) em água e sal  
1 vidro de palmito  
½ xícara (chá) de azeitonas  
½ xícara do caldo do palmito (fervido e frio)  
4 ovos  
2 gemas cruas  
Óleo e sal

#### **Preparo:**

Cozinhe as batatas junto com os 4 ovos (não jogue água fria em cima das batatas). Pique o palmito, ferva na própria água e deixe esfriar. Descasque e pique as batatas, misturando com os outros ingredientes.

Para fazer a maionese, bata no liquidificador as gemas cruas, os ovos cozidos inteiros, o limão, sal e

óleo, até dar o ponto. Decore a salada com galhos de salsa e uma rosa feita de casca de tomate.

### **SALADA DE BROTO DE FEIJÃO**

#### **Ingredientes:**

½ kg de broto de feijão cozido no vapor  
2 cenouras cozidas em tiras, também no vapor  
½ xícara (chá) de milho verde cozido  
8 azeitonas sem caroço  
2 tomates sem pele e sem sementes, cortados

em tiras

Sal e temperos a gosto

#### **Preparo:**

Prepare um molho com suco de limão, azeite, sal e água, agitando muito bem. Misture aos demais ingredientes.

### **SALADA DE CENOURA, MAÇÃ E UVA PASSA**

#### **Ingredientes:**

3 cenouras raladas (de comprido, bem fininho)  
2 maçãs picadas  
1 xícara (chá) de uva passa lavada  
1 xícara (chá) de maionese de leite  
Sal a gosto

Misture os ingredientes.

### **SALADA DE COUVE-DE-BRUXELAS**

#### **Ingredientes:**

3 xícaras (chá) de couve-de-bruxelas  
1 copo de requeijão light  
3 gemas  
2 colheres (sopa) de limão  
1 colher (chá) de creme de cebola  
1 pitada de pimenta caiena

#### **Preparo:**

Cozinhe a couve-de-bruxelas com sal no vapor, durante 15 minutos. Derreta o requeijão misturado com as gemas em banho-maria, em fogo brando. Acrescente o suco de limão e o creme de cebola, misturando bem. Cozinhe, mexendo sempre, até engrossar e ficar cremoso. Retire do fogo, adicione a pimenta, coloque a couve-de-bruxelas numa travessa, despeje o molho por cima e sirva imediatamente.

### **SALADA MISTA 1**

#### **Ingredientes:**

4 cenouras cruas raladas (em ralo fino)  
½ abacaxi descascado e picado

1 beterraba crua ralada

Sal e molho a gosto

**Preparo:**

Coloque a beterraba no centro de uma bandeja, dispondo em volta o abacaxi temperado com sal e, por último, a cenoura. Prepare um molho com iogurte, sal, limão e azeite. Sirva com a salada.

**SALADA MISTA 2**

**Ingredientes:**

1 vidro de palmito

1 xícara (chá) de champignon fatiado

1 xícara (chá) de queijo de búfala, em cubos

1 vidro de pepino em conserva

2 copos de milho em miniatura

**Preparo:**

Tempere com azeite, suco de limão, alecrim e sal. Sirva em folhas de alface.

**SALADA DE REPOLHO ROXO**

**Ingredientes:**

½ cabeça de repolho roxo, cortado bem fino

2 maçãs picadas em cubinhos

Suco de limão e maionese caseira

**Preparo:**

Sirva com alface bem picadinha, para decorar.

**SALADA DE TRIGO EM GRÃO**

**Preparo:**

Lave 1 xícara (chá) de trigo em grão à noite ou de manhã bem cedo e deixe na água (quanto mais tempo ficar de molho, mais rápido cozinha). Cozinhe na panela de pressão, em uma 1 xícara (chá) de água fervendo e acrescente o sal só depois de cozido.

Cozinhe couve-flor, vagem, chuchu, cenoura, ervilha, tudo no vapor.

Misture os legumes com o trigo em grão, sal a gosto, tomate, limão e maionese. Decore o prato com folhas de alface picadinhas ou chicória.

**6. PÃES**

**PÃO DE BANANA**

**Ingredientes:**

3 xícaras (chá) de bananas amassadas

3 ovos inteiros

1 xícara (chá) de aveia

1 xícara (chá) de farinha

1 xícara (chá) de germe de trigo

½ xícara (chá) de farelo de trigo

1 xícara (chá) de castanha de caju moída (opcional)

1 xícara (chá) de creme de leite ou margarina ou óleo

½ colher (sopa) de fermento em pó

2 ½ xícaras (chá) de açúcar mascavo ou açúcar cristal

Frutas cristalizadas e uvas passas (opcional)

**Preparo:**

Misture todos os ingredientes na ordem da receita. Bata muito bem. Unte as formas (de bolo inglês). Leve ao forno para assar durante 25 a 30 minutos. Polvilhe canela e açúcar na massa crua.

**PÃO DE ERVAS COM IOGURTE**

**Ingredientes:**

4 xícaras (chá) de farinha de trigo

1 xícara (chá) de farelo e ½ de germen de trigo

½ xícara (chá) de leite

2 potes de iogurte

½ xícara (chá) de óleo

1 ovo

½ colher (sopa) de sal

2 colheres (sopa) de açúcar

1 colher (sopa) de ervas frescas picadas (salsinha, manjericão, cebolinha, orégano)

½ xícara (chá) de queijo ralado

Margarina para untar e farinha de rosca para polvilhar

1 colher (sopa) de queijo ralado

1 colher (chá) de orégano para salpicar

1 colher (sobremesa) de fermento biológico granulado

**Preparo:**

No liquidificador, bata o fermento, o açúcar, o leite, iogurte, óleo, o ovo e o sal. Coloque em um recipiente e acrescente as ervas, o queijo ralado, e, aos poucos, a farinha de trigo, até obter uma massa homogênea.

Coloque a massa em uma forma média tipo bolo inglês, untada com margarina e polvilhada com farinha de rosca. Deixe crescer por 20 minutos.

Salpique o queijo e o orégano e leve ao forno preaquecido para assar por 30 minutos.

**PÃO DE GLÚTEN**

**Ingredientes:**

1 kg de farinha de trigo comum

½ kg de farinha de glúten

4 colheres (sopa) de fermento biológico fresco (ou 1 colher de fermento biológico seco)

1 colher (sopa) rasa de sal  
1 xícara (chá) de óleo de milho  
Água filtrada e morna, o suficiente para dar ponto à massa, que deve ficar macia.

#### **Preparo:**

Dissolva o fermento em água morna e um pouco de farinha de trigo e deixe crescer por 15 minutos. Numa bacia, coloque o restante dos ingredientes e o fermento. Misture muito bem e sove até ficar uma massa bem macia. Deixe descansar dentro do recipiente coberto com plástico. Após o crescimento, faça os modelos de sua preferência. Pincele com gema e óleo bem batidos e leve para crescer novamente até dobrar o volume. Asse em forno preaquecido a 180 °C.

Aproveitamento da massa: Pão de forma, canapé, esfiha (aberta e fechada), pizza enrolada, mini pizza, beirute, etc.

### **PÃO DE QUEIJO COM IOGURTE**

#### **Ingredientes:**

1 xícara (chá) de água filtrada  
1 xícara (chá) de óleo de canola  
1 pote de iogurte  
1 colher (chá) de sal  
200 g de queijo fresco  
200 g de queijo parmesão ralado  
4 xícaras (chá) de polvilho doce  
4 ovos  
1 colher (sopa) de fermento em pó

#### **Preparo:**

Coloque no liquidificador a água, os ovos, o óleo, o iogurte e o sal. Bata por 2 minutos. Misture o polvilho e bata por mais 1 minuto. Por último, coloque o fermento. Retire a massa do liquidificador. Unte forminhas de empadas com margarina e coloque um pouco da massa (esta massa deverá ficar na metade da forminha para ter espaço para crescer). Leve ao forno para assar mais ou menos 20 minutos em forno quente. Pode congelar a massa.

### **PÃO DOCE DE RICOTA**

#### **Ingredientes da massa:**

3 tabletes de fermento biológico  
1 xícara (chá) de leite morno mais para quente  
2 ovos  
2 colheres (sopa) de margarina  
4 colheres (sopa) de açúcar  
1 colher (chá) de sal  
500 g de farinha de trigo, farelo e germen

#### **Ingredientes do recheio:**

500 g de ricota fresca  
100 g de uva passa  
1 colher (sopa) de margarina  
5 colheres (sopa) de açúcar  
1 colher (chá) de baunilha  
raspa de limão  
2 ovos inteiros  
1 ovo para pincelar  
4 colheres (sopa) de açúcar de confeitaria para polvilhar

#### **Preparo do recheio:**

Em um recipiente, misture os ingredientes e reserve.

#### **Preparo da massa:**

Bata os ingredientes no liquidificador, com exceção da farinha de trigo, e leve a mistura para um recipiente. Misture a farinha aos poucos, amassando até obter uma massa macia que solte das mãos.

Divida a massa em duas partes. Em uma superfície enfarinhada, abra as partes da massa em dois retângulos com o auxílio de um rolo de massa. Espalhe o recheio e modele os pães. Pincele com ovo batido. Deixe crescer por cerca de 15 minutos. Leve ao forno preaquecido por 30 minutos aproximadamente. Retire do forno e salpique açúcar de confeitaria.

### **PÃO PRETO ALEMÃO**

#### **Ingredientes:**

2 colheres (sopa) de fermento biológico  
2 xícaras (chá) de leite quentinho  
2 colheres (sopa) de mel  
1 colher (sopa) rasa de sal  
½ colher (sopa) de açúcar mascavo  
1/3 xícara (chá) de óleo de canola  
2 colheres (sopa) de margarina light  
2 xícaras (chá) de farinha de centeio  
1 xícara (chá) de farinha de trigo  
2 xícaras (chá) de farinha integral

#### **Preparo:**

Em uma tigela, coloque o fermento, as farinhas. No centro, coloque o leite quente, sal, óleo e margarina. Amasse bem até desgrudar da mão (use luva descartável para qualquer massa que for manuseada com as mãos).

Modele uma bola, cubra e deixe descansar 30 a 40 minutos. Cubra com plástico e um guardanapo de prato. Depois sove bem a massa. Coloque em uma forma tamanho pequeno ou médio e deixe

crescer. Aqueça o forno e leve para assar por 40 minutos. Sirva com requeijão ou patê de soja. A massa não pode ficar dura.

## 7. LEITES E QUEIJOS

### LEITE CONDENSADO CASEIRO

#### Ingredientes:

1 xícara de leite em pó  
1 colher rasa de manteiga light  
1 xícara de açúcar ou Karo ou mel ou adoçante para forno  
1/3 xícara de leite ou água quente

#### Preparo:

Bata no liquidificador todos os ingredientes durante 3 a 4 minutos. Se engrossar rápido acrescente mais um pouquinho de água. Use só depois de 24 horas. Prepare todos os pratos que desejar com este leite condensado.

### LEITE DE AVEIA

#### Ingredientes:

2 xícaras (chá) de aveia  
2 copos de água fria

#### Preparo:

Deixe a aveia de molho, por meia hora. Faça uma trouxa com a aveia. Depois derrame nesta aveia de molho mais 6 copos de água fervente. Leve ao fogo para ferver por 5 minutos. Tempere com baunilha, sal, açúcar ou adoçante de Estévia.

### LEITE DE CASTANHA DE CAJU

#### Ingredientes:

1 xícara (chá) de castanha de caju crua  
1 colher (sobremesa) de essência de baunilha  
Açúcar  
1 pitada de sal  
1 xícara (chá) de água filtrada  
1 colher (sopa) de mel

#### Preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar cremoso, mais ou menos um minuto. Adicione mais 3 1/2 xícaras (chá) de água. Misture bem e refrigere. Misture novamente antes de servir.

### LEITE DE COCO

#### Ingredientes:

1 xícara (chá) de coco sem casca  
1 xícara (chá) de água filtrada  
1 colher (sopa) de mel ou açúcar (se desejar doce)

1 pitada de sal  
3 xícaras (chá) de água

#### Preparo:

Bata no liquidificador o coco com 1 xícara (chá) de água filtrada por mais ou menos 2 minutos. Adicione o mel ou açúcar e a pitada de sal, com mais 3 xícaras (chá) de água.

### LEITE DE SEMENTE DE GIRASSOL

(Riquíssimo em ômega 3 e 4)

#### Ingredientes:

1 xícara (chá) de sementes de girassol  
2 colheres (sopa) de açúcar ou mel ou karo  
1 pitada de sal

#### Preparo:

Deixe as sementes de girassol de molho por 2 horas. Bata no liquidificador com água fervente. Peneire. Acrescente 2 colheres (sopa) de açúcar ou mel ou Karo e 1 pitada de sal. Bata novamente.



### LEITE DE SOJA

#### Ingredientes:

2 xícaras (chá) de soja em grão  
Sal a gosto  
Açúcar  
Baunilha,  
1 colher (sopa) de manteiga light

#### Preparo:

Ponha de molho a soja em grão, durante à noite. Escorra a água e lave muito bem. Bata no liquidificador com 4 xícaras (chá) de água, por alguns minutos. Coe em saco de náilon e leve ao fogo para ferver muito bem. Tempere depois com os demais ingredientes. Coloque para gelar e bata com laranja, etc.

## LEITE DE SOJA SIMPLIFICADO

### Preparo:

Escolha a soja tirando os grãos escuros e defeituosos.

Lave-os bem.

Ponha na água quente durante 2 horas em panela fechada.

Passa os grãos na máquina de moer ou no liquidificador.

### Meça assim:

Para cada xícara de soja seca, 5 xícaras (chá) de água

Para cada xícara de soja hidratada (posta de molho), 2 e ½ de água.

Para cada xícara de massa, 2 ½ de água.

Leve ao fogo para cozinhar, tendo o cuidado de mexer para não grudar no fundo da panela.

Quando levantar fervura e o leite subir, ponha um pouco de água fria (faça isso 3 vezes) e apague o fogo.

Coe o leite em peneira de arame ou de palha e depois num pano ralo.

Tempere com uma pitada de sal e 2 colheres (sopa) de açúcar.

Guarde na geladeira depois de frio e use como o outro leite.

## QUEIJO MINAS

### Ingredientes:

5 litros de leite C

1 colher (sopa) de coalho (a marca Estrela é a melhor)

1 colher (sopa) de sal

½ copo de água para dissolver o coalho líquido

Sal a gosto

### Preparo:

Leve o leite ao fogo em panela comum de alumínio (outro material não dá ponto). Quando o leite estiver a 38 °C, coloque o coalho e o sal aos poucos, mexendo lentamente. Deixe em repouso em lugar quente por 1 hora. Deve ficar coalhado. Faça teste com 1 faca larga e coloque na massa, se a faca sair limpa a massa está pronta. Corte a massa coalhada na horizontal e vertical para que saia o soro, e deixe-a descansar ½ hora. Aqueça uma caneca de água fervendo e mexa lentamente a massa, até ir para o fundo. Deixe descansar uns minutos, coe e prenda na forma de queijo. De vez em quando, vire para secar bem. Este é o queijo Minas fresco.

## QUEIJO MUSSARELA

1 ½ xícara (chá) de castanha de caju crua

¼ de xícara (chá) de cebola seca

1 pitada de sal

1 pitada de cebola em pó com sal

¼ colher (chá) de alho em pó com sal

1 ½ xícara (chá) de água

¼ de fermento nutricional importado

2 colheres (sopa) de suco de limão

1/3 xícara (chá) + 1 colher (sopa) de gelatina Emes

½ xícara (chá) de água

### Preparo:

Bata no liquidificador a castanha, a cebola seca, sal, cebola e alho em pó com 1 ½ xícara (chá) de água, até ficar cremoso. Adicione o fermento e o suco de limão.

Dissolva em fogo brando a gelatina em ½ xícara (chá) de água, adicionando ao conteúdo do liquidificador. Bata por mais alguns segundos e coloque em vasilha untada. Cubra e refrigere. Levará algumas horas para endurecer no ponto de cortar. Se desejar, pode congelar. Use em pizza, pois derrete na massa. É um queijo especial, sem leite.

## TOFU 1

### Ingredientes:

4 litros de leite de soja bem concentrado

1 colher (sopa) cheia de sulfato de magnésio

### Preparo:

Leve ao fogo o leite de soja. Quando levantar fervura, coloque aos poucos e mexendo lentamente o sulfato de magnésio dissolvido em ½ copo de água. O sulfato deve ficar mais de uma hora na água para dissolver bem. Retire com uma peneira e prenda numa forma de queijo. Deixe na geladeira 24 horas. Depois fatie e cozinhe numa panela com água e tempero a gosto. Retire do molho e guarde na geladeira para ser usado durante uma semana. Prepare os pratos que desejar.

## TOFU2

### Preparo:

Esquente o leite de soja.

Para 2 litros de leite, junte o suco de 1 limão coado.

Deixe descansar por 15 minutos, quando então já se pode notar a separação do soro e do coágulo ou massa.

Despeje todo o conteúdo em um pano ralo.

Deixe escorrer todo o soro.

Coloque a massa (enrolada no pano) várias vezes

dentro de água limpa, até sair toda a acidez. Isso pode ser verificado facilmente quando a água ficar livre do líquido esverdeado proveniente da massa.

Deixe escorrer bem, e quando não sair mais água (cerca de ½ a 1 hora), coloque nas formas e salgue à vontade.

Se quiser, pode colocar outros temperos.

## 8. TORTAS E BOLOS

### BOLO DE AIPIM

(macaxeira)

#### Ingredientes:

- 6 ovos
- 2 ½ pires de aipim cru ralado
- 2 ½ colheres de manteiga light ou margarina
- 2 pires de coco ralado
- 1 ½ pires de açúcar mascavo ou cristal
- 1 copo de leite de soja ou outro

#### Preparo:

Coloque o aipim ralado na água, e em seguida o esprema. Junte os demais ingredientes, misturando-os bem. Leve ao forno em forma de aro removível untada com margarina e polvilhada com farinha de rosca. Leve ao forno para assar por 30 minutos.

### BOLO DE MEL

#### Ingredientes da massa:

- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- ½ colher (sopa) de fermento em pó
- 1 colher (café) canela em pó
- 1 pitada de sal
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 1 ovo
- 1 ½ xícara (chá) de mel

#### Preparo da massa:

Ligue a batedeira, junte, aos poucos, ao leite os outros ingredientes.

Bata bem e leve para assar em tabuleiro.

#### Ingredientes do glacê:

- 4 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 4 colheres (sopa) de leite

#### Preparo do glacê:

Deixe ferver até conseguir o ponto de melado. Espalhe a calda quente sobre o bolo assado.

### BOLO DE MELADO SEM FERMENTO

#### Ingredientes:

- 6 ovos, claras em neve
- ½ xícara (chá) de óleo de canola ou outro
- 4 colheres (sopa) de água
- 1 xícara (chá) de açúcar mascavo
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de melado
- especiarias – sal, canela, cravo em pó

#### Preparo:

Separe as claras em neve, bata muito bem na batedeira. Gradualmente, junte o açúcar às claras batidas, as gemas com o óleo, melado e sal, canela em pó e água. Misture tudo nas claras, mexendo lentamente. Por último, adicione a farinha. Unte uma forma grande com margarina e polvilhe farinha de rosca. Asse em forno moderado por 30 minutos.

### CUCA DE QUEIJO

#### Ingredientes da massa:

- 2 xícaras (chá) de farinha com 3 colheres (sopa) de gérmen de trigo
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 3 colheres (sopa) de leite em pó
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 2 ovos
- 2 colheres (sopa) de manteiga light

#### Preparo da massa:

Misture todos os ingredientes secos já peneirados. Acrescente os ovos, a manteiga e trabalhe a massa com as mãos (com luvas), esfarelando até ficar bem misturado, como uma farofa. Unte um pirex e coloque a metade da farofa na forma. Despeje em cima o recheio e cubra com o restante da farofa. Por cima, polvilhe canela. Leve para assar em forma untada por 30 minutos.

#### Ingredientes do recheio:

- 1 lata de leite condensado caseiro (ver receita em “Leites Naturais”, mencionados nesta apostila)
- 1 xícara (chá) de queijo prato ralado
- 2 ovos
- 1 colher (sopa) de manteiga

#### Preparo do recheio:

Bata o recheio no liquidificador e coloque no meio da massa.

### PUDIM DE CENOURA

#### Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de cenoura ralada (ralo fino)
- 6 ovos

4 a 5 colheres de queijo prato ralado (ou coco)  
2 colheres (sopa) de margarina light  
3 colheres (sopa) de farinha de trigo (misturadas com 2 colheres de germen de trigo)  
2 xícaras (chá) de açúcar mascavo ou 2 colheres (sopa) de açúcar diet de Estévia

#### **Preparo:**

Abafe as cenouras raladas por 2 minutos sem água. Junte as gemas e mexa bem. Acrescente a farinha, o queijo, o coco e o açúcar. Misture bem. Bata as claras em neve e junte à massa. Unte a forma e leve ao forno por 20 a 25 minutos. Pode-se fazer em forminhas individuais untadas com margarina e farinha de rosca.

### **TORTA DE BRÓCOLIS**

#### **Massa:**

3 ovos  
1 xícara (chá) de leite  
½ xícara (chá) de óleo  
8 colheres (sopa) de farinha de trigo  
1 colher (sopa) de fermento em pó  
1 colher (chá) de sal

#### **Recheio:**

5 colheres (sopa) de azeite ou óleo de canola  
2 dentes de alho picados  
500 g de brócolis cozidos e picados  
Sal a gosto

#### **Cobertura:**

1 copo de requeijão cremoso  
50 g de queijo ralado  
Preparo do recheio:

Aqueça o azeite, doure os alhos, junte o brócolis e refogue por 2 minutos. Sal a gosto. Retire do fogo e deixe esfriar.

#### **Preparo da massa:**

No liquidificador bata todos os ingredientes.

#### **Montagem:**

Em uma assadeira redonda, untada e enfarinhada, coloque a massa e distribua o recheio. Com o auxílio de uma colher de chá, coloque porções do requeijão por toda a torta, salpique o queijo ralado e leve ao forno preaquecido por cerca de 30 minutos. Sirva quente.

### **TORTA DE COCO**

#### **Ingredientes da massa:**

3 colheres (sopa) de margarina light  
2 ovos  
4 colheres (sopa) de leite

2 xícaras (chá) de farinha de trigo, misturadas à ½ xícara (chá) de germen de trigo  
2 colheres (sopa) rasas de fermento em pó caseiro  
4 colheres (sopa) de açúcar ou adoçante para forno (ver a embalagem e a quantidade)

#### **Preparo da massa:**

Misture tudo com cuidado, abra a massa e coloque na forma untada (enfeitando as bordas, ou forma de aro removível).

#### **Ingredientes do recheio:**

1 ½ xícara (chá) de açúcar ou 1 ½ colher (sopa) de adoçante (de Estévia para forno)  
3 colheres (sopa) de manteiga light  
4 gemas  
1 copo de iogurte ou leite  
2 ½ copos de coco (envelope, ralado)  
2 colheres (sopa) de farinha de trigo  
1 pitada de sal

#### **Preparo do recheio:**

Misture bem todos os ingredientes e derrame o recheio na massa. Leve para assar de 25 a 30 minutos.

### **TORTA DE ERVILHA COM QUEIJO**

#### **Massa:**

1 xícara (chá) de farinha  
½ xícara (chá) de óleo  
1 xícara (chá) de leite  
1 xícara (chá) de queijo  
3 ovos  
1 colher (chá) de sal  
1 colher (sopa) de fermento

#### **Recheio:**

2 xícaras (chá) de ervilha  
1 xícara (chá) de queijo  
3 tomates em fatia sem pele  
Orégano a gosto  
1 colher (sopa) de azeite

#### **Preparo:**

Bata todos os ingredientes da massa no liquidificador. Coloque em uma assadeira untada e enfarinhada.

Distribua por cima da massa a ervilha, o queijo mussarela e os tomates. Salpique orégano e regue com azeite.

### **TORTA DE PALMITO E ALHO-PORÓ**

#### **Massa:**

3 ovos  
½ xícara (chá) de óleo

2 xícaras (chá) de leite  
12 colheres (sopa) de farinha de trigo  
1 colher (sopa) de fermento em pó

**Recheio:**

1 vidro de palmito picado  
¼ xícara (chá) de ou óleo de canola  
1 alho-poró cortado em fatias finas  
100 g de ervilhas frescas  
3 tomates picados  
1 cebola média picada  
Sal, orégano a gosto  
¼ de xícara (chá) de azeitonas verdes  
¼ xícara (chá) de salsinha picada

**Preparo do recheio:**

Coloque os ingredientes em uma panela e faça um refogado. Espere esfriar.

**Preparo da massa:**

No liquidificador, bata todos os ingredientes. Coloque a mistura da massa em um recipiente e adicione o refogado. Misture bem. Coloque em uma forma redonda, untada e enfarinhada. Leve ao forno preaquecido por aproximadamente 35 minutos.

**TORTA SALGADA DE ABÓBORA**

**Ingredientes:**

1 xícara (chá) de leite  
1 xícara (chá) de óleo  
3 ovos  
2 envelopes de caldo de legumes em pó  
2 xícara (chá) de farinha de trigo  
1 xícara (chá) de gérmen de trigo  
1 colher (sopa) de fermento biológico  
500 g de abóbora cozida em água e sal  
200 g de mussarela em fatias

**Preparo:**

Bata no liquidificador o leite, o óleo, os ovos e o caldo de legumes. Acrescente aos poucos a farinha de trigo e o gérmen, por último o fermento. Bata até que fique homogêneo. Transfira a mistura para um recipiente e junte a abóbora cozida, amassada com um garfo. Coloque metade da massa em uma assadeira untada com óleo e enfarinhada com farinha de rosca. Disponha as fatias de mussarela e cubra com o restante da massa. Leve ao forno preaquecido por aproximadamente 35 minutos.

**Rendimento:** 8 porções

**Tempo:** 30 minutos de preparo e 35 minutos para assar.

**9. RECEITAS DIVERSAS**

**ALMÔNDEGAS DE CASTANHA**

**Ingredientes:**

1 xícara (chá) de castanha de caju triturada  
2 xícaras (chá) de farinha de rosca  
2 ovos  
1 cebola ralada  
Sal a gosto  
Água suficiente para modelar

**Preparo:**

Modele as almôndegas e leve-as para assar em forma untada. Prepare um molho de tomate de sua preferência e coloque sobre as almôndegas.

**ARROZ NO VAPOR**

**Ingredientes:**

1 xícara (chá) de arroz integral  
1 xícara (chá) de água fervendo  
tempero a gosto – sal, cebola, alho, etc.

**Preparo:**

Cozimento no vapor – Cozinhe sem sal. Quando estiver cozido, coloque o sal e mexa bem.

Cozimento sem vapor – Lave bem cedo o arroz e deixe descansar. Dê uma aquecida neste arroz mexendo bem. Coloque 2 ½ xícara (chá) de água fervente para cada xícara de arroz.

**AZEITE DOCE CASEIRO**

**Ingredientes:**

300 g de azeitonas pretas  
1 lata de óleo de girassol ou soja  
2 dentes de alho

**Preparo:**

Lave as azeitonas, seque em papel absorvente, tire os caroços e as coloque em um vidro. Quebre os caroços com um martelo, juntando às azeitonas. Adicione os dentes de alho descascados, cubra tudo com óleo, tampe bem o vidro e guarde em lugar escuro por dois meses. Passado este tempo, coe o “azeite” em um pano fino de nylon, guardando-o em uma garrafa escura. Lave as azeitonas, para retirar qualquer vestígio dos caroços, e separe para usar em outras receitas.

**BOLACHA DE CASTANHA DE CAJU**

(Não vai ao forno)

**Ingredientes:**

1 xícara (chá) de mel  
1 colher (sopa) de manteiga light  
1 xícara (chá) de coco ralado (100 g)

- 1 ½ xícara (chá) de castanha de caju
- 1 colher (chá) de erva-doce ou canela
- 1 pitada de cravo em pó
- ½ xícara (chá) de germe de trigo torrado
- ½ xícara (chá) de damasco triturado
- ½ xícara (chá) de uva passa

**Preparo:**

Bata em creme todos os ingredientes, misturando-os bem. Faça um rolo e embrulhe em papel alumínio. Deixe na geladeira por uma hora ou mais e depois fatie as bolachas. Bom apetite!

### **BOLINHO DE CENOURA**

**Ingredientes:**

- 3 cenouras raladas
- 1 cebola ralada
- 4 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de coco ralado
- Cheiro-verde

**Preparo:**

Misture todos os ingredientes, modele os bolinhos e leve ao forno para assar por 20 minutos. Sirva com molho de tomate e cenoura.

**Observação:** Cada dia do cardápio deve ser acompanhado de dois a três tipos de salada crua, temperada com sal, limão, cheiro-verde e azeite de oliva, que devem ser comidas antes dos alimentos cozidos.

### **CAFÉ DE SOJA**

**Ingredientes:**

- 4 copos de soja em grão
- 4 copos de açúcar mascavo
- 2 copos de farinha de milho

**Preparo:**

Deixe a soja de molho à noite toda. Lave muito bem, retirando a pele. Leve ao forno para torrar até ficar dourada. Em seguida, torra a farinha de milho e coloque o açúcar com a farinha de milho por cima do grão de soja. Torre até ficar cor de café. Moa em moinho ou máquina de moer carne.

### **CARNE DE AMENDOIM**

**Ingredientes:**

- 1 cebola
- 1 pimentão
- alho a gosto
- 2 xícaras (chá) de água
- 1 xícara (chá) de amendoim moído ou pasta de amendoim
- 1/3 xícara (chá) de maisena

- 1 ovo batido
- 2 colheres (sopa) de extrato de tomate

**Preparo:**

Doure junto a cebola, o pimentão e o alho. Bata bem o ovo, dissolva a maisena e o extrato de tomate na água. Junte o restante dos ingredientes e misture bem. Cozinhe em banho-maria por uma hora. Corte em fatias e sirva com molho de tomates.

### **CHARUTOS**

**Ingredientes:**

- 1 repolho grande
- 1 xícara (chá) de PVT moído
- Sal, alho, óleo, cheiro-verde, cebola
- 2 xícaras (chá) de arroz integral cozido
- Tomates maduros ou extrato
- Palitos de dente para fechar os charutos

**Preparo:**

Mergulhe o repolho em água fervente, e deixe descansar até que fique macio para não rasgar quando se retirar as folhas. Em uma vasilha, misture o arroz com o PVT temperado com alho, cebola e cebolinha. Reserve, retire as folhas do repolho inteiras, corte os talos no sentido longitudinal, recheie com a mistura de arroz e PVT. Enrole protegendo as laterais e feche com o palito. Cozinhe-os em molho de tomate com um pouco de PVT.

### **COMO HIDRATAR PVT (carne de soja)**

**Ingredientes do caldo:**

- 6 xícaras (chá) de água
- 2 beterrabas cruas picadas (bem finas) ou 4 colheres (sopa) de nozes picadas.
- 2 cebolas raladas
- 6 dentes de alho
- 1 colher (sopa) de orégano
- 2 colheres (sopa) de cheiro-verde
- 1 folha de louro
- sal a gosto
- pimentão (opcional)
- 3 ½ xícaras (chá) de carne de soja moída (PVT)

**Preparo:**

Leve ao fogo a beterraba ou nozes com água para cozinhar até o caldo ficar bem vermelho. Coe em uma peneira de náilon. Tempere o caldo e acrescente a carne de soja moída. Deixe cozinhar até secar o líquido.

### **CREME DE ABACAXI**

**Ingredientes:**

- 1 abacaxi

2 xícaras (chá) de leite de soja líquido ou 4 colheres (sopa) de leite de soja em pó diluído em 2 copos de água  
3 colheres (sopa) de maisena  
1 xícara (chá) de açúcar mascavo ou frutose  
2 xícaras (chá) de água  
½ xícara (chá) de coco fresco ou seco

**Preparo:**

Corte o abacaxi em pedaços pequenos e ponha-os com água e açúcar para cozinhar. Faça um mingau com o leite de soja, a maisena e o açúcar. Misture com o doce de abacaxi e sirva gelado.

**CREME DE CEBOLA**

**Ingredientes:**

2 colheres (sopa) de manteiga ou margarina  
2 cebolas raladas  
sal e farinha de trigo

**Preparo:**

Derreta a manteiga numa caçarola, acrescente as cebolas e deixe dourar. Coloque sal e farinha de trigo suficiente para formar uma farofa bem soltinha. Guarde num vidro bem fechado na despensa e use quando for necessário.

**ESTROGONOFE DE PALMITO**

**Ingredientes:**

400 g de palmito  
3 tomates sem casca e sem semente  
1 cebola ralada  
2 dentes de alho amassados  
Azeite de oliva  
1 pote de iogurte natural ou ½ copo de leite de coco  
2 colheres (sopa) de farinha de trigo ou amido de milho

**Preparo:**

Dissolva o amido de milho ou a farinha em um pouco de água com sal. Reserve. Leve o tomate picado junto com a cebola e o alho em uma panela ao fogo brando por 5 minutos. Junte o amido dissolvido e mexa até formar um creme. Acrescente o palmito e deixe cozinhar por 5 minutos, mexendo. Desligue o fogo e adicione o azeite de oliva e o iogurte, misturando suavemente.

**FARINHA VITAMINADA (DESJEJUM)**

**Ingredientes:**

1 xícara (chá) de fubá  
1 xícara (chá) de aveia  
½ xícara (chá) de fibra de trigo (farelo)  
½ xícara (chá) de germe de trigo

1 xícara (chá) de amêndoas triturada  
1 xícara (chá) de coco seco (integral)  
2 xícaras (chá) de leite em pó  
½ xícara (chá) de uva passa  
½ xícara (chá) de açúcar mascavo  
1 xícara (chá) de flocos de milho  
1 xícara (chá) de flocos de quinua

**Preparo:**

Leve ao fogo, em uma panela, o fubá, mexendo com uma colher de madeira, até dourar levemente. Acrescente cada um dos demais ingredientes, um por vez. Deixe esfriar e guarde num pote para servir com iogurte, no desjejum e à noite.

**FEIJOADA VEGETARIANA 1**

**Ingredientes:**

½ kg de feijão preto  
1 cenoura pequena  
1 beterraba pequena  
1 nabo  
4 quiabos pequenos  
1 berinjela  
1 latinha de salsicha vegetal Superbom, ou congelada e defumada  
1 cebola grande  
200 g de PVT ou glúten  
1 fatia de abóbora madura  
Talos de verdura à vontade  
Alho a gosto, e óleo

**Preparo:**

Lave o feijão e coloque-o para cozinhar em panela de pressão com pouca água. Depois de cozido, escorra a água e refogue com o óleo, alho e sal. Coloque a salsicha cortada e, ao tirar do fogo, acrescente a cebolinha e a farinha. Se quiser um feijão mais úmido, coloque a água do cozimento.

**FEIJOADA VEGETARIANA 2**

**Ingredientes:**

Feijão cozido (quantidade a gosto)  
Nabo, cenoura, salsicha vegetariana e glúten cozidos e picados  
Glúten frito e ricota seca  
Berinjela assada com creme de manteiga, alho e cebola

**Preparo:**

Engrosse o caldo do feijão com farinha de trigo tostada no óleo de canola e acrescente os legumes cozidos.  
Sirva a feijoada com farofa de couve.

## FERMENTO EM PÓ PARA BOLO

### Ingredientes:

200 g de cremor de tártaro (compra-se em farmácia)  
100 g de bicarbonato de sódio  
100 g de maisena

### Preparo:

Misture todos os ingredientes muito bem. Peneire 4 a 5 vezes. Guarde em lata ou vidro bem fechado e seco. Não necessitará mais comprar fermento em pó. A validade é de 1 ano.

## GELÉIA DE BANANA

### Ingredientes:

4 bananas nanicas  
½ receita de leite condensado caseiro (ver receita em "Leites Naturais", nesta apostila)

### Preparo:

Cozinhe as bananas descascadas no vapor, por 7 minutos, e bata no liquidificador com o leite condensado. Está pronta a geléia para ser servida com pão ou como recheio de rocambole.

Observação: Pode-se usar outras frutas, mas elas devem ser cozidas no vapor.

## GLÚTEN

### Ingredientes:

8 xícaras (chá) de farinha de trigo (1 Kg)  
3 xícaras (chá) de água

### Preparo:

Faça uma massa não muito firme, como para pão. Amasse bem pelo menos por 5 minutos (isso é importante). Cubra a massa com água fria e deixe-a descansar durante 1 hora pelo menos ou até a noite inteira, se conveniente. Isso solta o amido.

Agora, lave a massa (dentro de uma peneira é mais seguro), mudando a água tantas vezes quantas forem necessárias, até que ela fique quase limpa. Ponha a massa numa tábua para escorrer. Faça na forma de um rolo e corte em fatias de 1 cm.

### Cozinhe no seguinte molho:

6 xícaras (chá) de água  
½ colher (chá) de sal  
Louro, salsa, alho, cebola, aipo, e molho japonês a gosto

**Observação:** As fatias de glúten podem ser moídas e feitas em assados ou bolinhos, ou passadas em farinha de pão e fritas. Podem também substituir a carne em guisados, sopas e outros pratos.

## GLÚTEN EM PÓ

### Ingredientes:

4 xícaras (chá) de água  
5 xícaras do pó de glúten  
2 colheres (sopa) de chocolate em pó, misture bem com o pó  
½ xícara (chá) de gérmen de trigo

### Preparo:

Numa vasilha coloque a água, e aos poucos vá misturando o pó até ficar firme e a massa consistente. Deixe repousar na geladeira durante 30 minutos.

Cozinhe a bola inteira do glúten inteiro na pressão com água que cubra a massa por 15 minutos. Retire a bola de glúten da pressão. Corte em fatias e tempere com todos os temperos de que gosta direito e leve para cozinhar novamente na pressão. Está pronto, use como desejar.

**Observação:** Não tendo o pó de glúten, faça com farinha branca e coloque o germe de trigo e o chocolate em pó, deixando descansar por 2 horas sem água. Depois lave o glúten e cozinhe da mesma maneira que o glúten em pó.



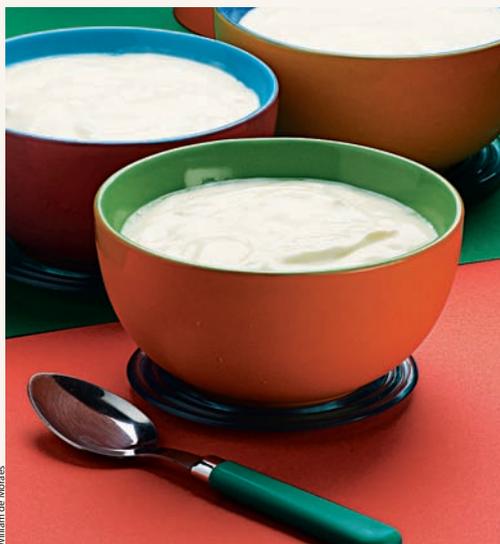
## GRANOLA

### Ingredientes:

300 g de resíduo de soja seco ao forno (sobras do leite ou do queijo)  
1 xícara (chá) de flocos de arroz  
300 g de coco ralado  
500 g de açúcar mascavo  
200 g de sucrilhos com mel  
350 g de glicose  
1 xícara (chá) de uva passa

### Preparo:

Misture os ingredientes secos, menos as passas e os sucrilhos. Leve o açúcar, o mel e a glicose ao fogo até o ponto de fio. Misture aos ingredientes secos e leve-os ao forno. Depois de frio, acrescente os sucrilhos, as passas e os flocos de arroz. Se quiser, coloque outras frutas em passas.



William de Moraes

### IOGURTE CASEIRO

#### Ingredientes:

3 litros de leite  
1 copo de iogurte natural ou 1 envelope da semente do iogurte desidratado (Rich)

2 colheres (sopa) de leite em pó

#### Preparo:

Ferva o leite. Esfrie até 46 °C. Bater no liquidificador um pouco do leite e iogurte com leite em pó. Misture bem com o restante do leite, coloque em um pote com tampa, enrole em panos e deixe por 5 horas em descanso. Se quiser, poderá guardar numa caixa de isopor por 5 horas, para manter o calor. Está pronto o iogurte. Conserve-o na geladeira.

### LASANHA VEGETAL

#### Ingredientes:

1 repolho médio  
2 envelopes de caldo de legumes  
½ kg de ricota amassada  
3 xícaras (chá) de molho branco (ou molho de tomate)

300 g de queijo mussarela fatiado

Sal a gosto

#### Preparo:

Coloque 2 litros de água em uma panela junto com o conteúdo dos envelopes de caldo de legumes e deixe ferver. Retire o talo central do repolho e lave bem as folhas, mergulhando-as, a seguir, no caldo de legumes, para cozinhar. Quando estiverem cozidas, retire e reserve. Monte a lasanha, intercalando molho branco, folhas de repolho, ricota e fatias de queijo mussarela. Finalize com molho branco e queijo. Leve ao forno para gratinar.

### MASSA DE TOMATE

#### Ingredientes:

1 ½ kg de tomates maduros

1 ½ colher (sopa) de sal

1 ½ colher (sopa) de açúcar cristal

1 cebola picada

4 dentes de alho inteiros

#### Preparo:

Lave muito bem os tomates, corte verticalmente, retire todo o miolo e todas as sementes. Coloque na panela a vapor para cozinhar durante 30 a 40 minutos. Depois retire do fogo e bata no liquidificador (ainda quente).

### MAIONESE DE SOJA

#### Ingredientes:

2 xícaras (chá) de farinha de trigo

3 xícaras (chá) de água

3 colheres (sopa) cheias de leite de soja em pó

1 ½ limão pequeno

1 colher (sopa) de sal

1 pitada de orégano

Óleo de milho, girassol ou soja

Cebolinha verde

#### Preparo:

Coloque uma panela no fogo com um pouco de água e deixe ferver. Enquanto isso, bata o leite com um pouco de água e farinha de trigo. Adicione, aos poucos, esse líquido na água fervente e deixe até obter um angu bem cozido e firme (duro). Deixe esfriar. Pode fazer com antecedência e colocar na geladeira. É melhor usar bem frio.

No copo do liquidificador, coloque mais ou menos 500 ml de água (2 copos), acrescente 3 colheres (sopa) bem cheias de angu e o leite de soja em pó, batendo-os bem. Se não ficar o furo no meio, coloque mais um pouco de água. Porém, se ficar muito ralo, coloque mais angu. Vá pondo o óleo em fio com o liquidificador ligado até que o furo central comece a fechar. Desligue o aparelho e acrescente sal, limão, orégano e cebolinha. Bata rápido e desligue. Guarde na geladeira até a hora de usar.

### MAIONESE LIGHT

#### Ingredientes:

½ de leite de vaca ou soja

1 colher (sopa) de maisena

1 colher (sopa) de suco de limão

½ xícara (chá) de azeite

1 colher (chá) de sal

8 azeitonas sem caroço

½ cebola cozida

1 dente de alho

**Preparo:**

Misture o leite, a maisena e leve ao fogo até engrossar, sem deixar de mexer. Esfrie. Leve à geladeira por 30 minutos. Retire e bata no liquidificador com os demais ingredientes por 5 minutos.

**MAIONESE DE RICOTA**

**Ingredientes:**

2 colheres (sopa) de ricota fresca

1 ovo inteiro cru

1 colher (café) de sal

1 colher (café) de suco de limão

1 colher (café) de cebola ralada

**Preparo:**

Ligue o liquidificador com todos os ingredientes e vá juntando aos poucos 2/3 xícaras (chá) de óleo, até endurecer.

**MAIONESE SÍRIA**

**Ingredientes:**

6 dentes de alho cru, socados com sal

3 colheres (sopa) de Tahine

1 colher (sopa) de óleo

½ colher (sopa) de azeite

**Preparo:**

Misture muito bem e acrescente, aos poucos, suco de limão, até dar gosto e um pouco de água para ficar como molho (bem líquido). Acrescente 1 colher (sopa) de óleo e ½ de azeite. Sirva com couve-flor cozida ou qualquer outro legume cozido, ou assado de soja, glúten, etc.

**MASSA PARA TORTA SALGADA**

**Ingredientes:**

2 xícaras (chá) de farinha de trigo

¼ de xícara (chá) de gérmen de trigo

¼ de xícara (chá) de farelo de trigo (fibra)

1 colher (sopa) de farinha de soja

½ xícara (chá) de leite

½ xícara (chá) de óleo

½ xícara (chá) de margarina

½ cebola ralada

2 gemas

**Preparo:**

Misture em uma tigela as farinhas, o leite, o óleo, a margarina, a cebola e as gemas. Amasse de leve e deixe descansar por 20 minutos. Depois, estique a

massa e forre a assadeira ou forminhas de empada. Cubra com um recheio à sua escolha, colocando sobre ele tirinhas da massa. Pincele com gema de ovo e leve para assar.

**MOLHO DE IOGURTE**

**Ingredientes:**

½ xícara (chá) de iogurte

Sal

Cheiro-verde

Limão

**Preparo:**

Bata os ingredientes com um garfo.

**MAÇÃ AO FORNO**

Ingredientes:

5 maçãs (dar cortes circulares)

2 laranjas

Adoçante a gosto

**Preparo:**

Retire o miolo da maçã. Pingue o adoçante no meio de cada uma, depois que elas já estiverem arrumadas num prato tipo marinex, despeje o suco de laranja e leve ao forno para assar (5 porções = 131 calorias cada).

**MOLHO PARA CARNE DE SOJA HIDRATADA**

**Ingredientes:**

6 colheres (sopa) de óleo

2 cebolas raladas

6 tomates sem pele

sal a gosto – pimentão

50 g de azeitonas

3 dentes de alho amassados

4 colheres (sopa) de cheiro-verde e coentro

1 colher (chá) de tempero de soja

PVT hidratado

**Preparo:**

Faça uma massa com o PVT hidratado, enriquecendo-a com ovos, farinha, queijo e farinha de rosca. Modele hambúrgueres, almôndegas, croquetes, tortas, etc.

**PANQUECA COLORIDA**

**Ingredientes:**

3 xícaras (chá) de água

3 dentes de alho

½ cebola picada

2 xícaras (chá) de folhas de espinafre

2 colheres (sopa) de óleo

4 colheres (sopa) de queijo  
3 xícaras (chá) de farinha de trigo  
3 colheres (sopa) rasas de maisena  
3 ovos inteiros  
Sal a gosto

**Preparo:**

Bata bem no liquidificador todos os ingredientes. Aqueça a frigideira com um pouquinho de óleo e espalhe a massa da panqueca (vire a massa na frigideira, deixando-a dourar dos dois lados). Repita o processo, até terminar a massa. Para fazer as panquecas de beterraba e de cenoura, use os mesmos ingredientes substituindo o espinafre por beterraba e pela cenoura, respectivamente. Com a massa das panquecas, pode-se montar panquecas enroladas, lasanhas, dobradinhas, trouxinhas e xales.

**PASTEL AO FORNO**

**Ingredientes:**

4 xícaras (chá) de farinha de trigo  
1 xícara (chá) de farelo  
½ xícara (chá) de germen de trigo  
4 colheres (sopa) de manteiga light ou margarina  
8 colheres (sopa) de creme de leite light  
1 ½ colher (sopa) de fermento em pó  
Sal a gosto  
½ xícara (chá) de água ou leite  
Gergelim para polvilhar

**Preparo:**

Em uma vasilha, coloque a farinha, margarina, sal e junte o creme de leite e o fermento. Sove com as mãos até obter uma massa lisa, macia e homogênea. Leve à geladeira para descansar por ½ hora. Em um plástico grosso, estique a massa com a parte dobrada para se espalhar. Corte com um cortador redondo. Recheie a gosto.

**Sugestões:**

- Com queijo branco temperado, gema de ovo, cheiro-verde e creme de leite.
- Com PVT e carne de soja miúda bem temperada. Salpique queijo no recheio.
- Com ricota temperada.
- Com escarola e ricota.
- Com palmito.
- Com espinafre, tomate, queijo, etc.

**PIZZA**

**Massa:**

2 colheres (sopa) de fermento biológico  
2 colheres (sopa) de leite em pó

4 ovos  
1 xícara (chá) de água quentinha  
1 colher (sopa) de sal  
500 ml de iogurte caseiro (½ litro)  
4 colheres (sopa) de margarina light  
½ xícara (chá) de óleo de canola  
1 kg (aproximadamente) de farinha de trigo  
1 xícara (chá) de farelo  
1 xícara (chá) de germen de trigo (misturado na farinha de trigo)

**Preparo:**

Prepare essa massa e deixe-a crescer. Estique com um rolo. Corte redonda, do tamanho desejado, fure a massa com o garfo e pincele com molho de tomate caseiro. Leve para pré-assar. Congele. No dia, prepare o recheio que desejar.

**PUDIM DE PÃO E COCO**

**Ingredientes:**

1 coco ralado  
6 colheres (sopa) de leite de soja em pó, ou leite de castanha-do-pará  
3 xícaras (chá) de pão velho  
Raspinhas de limão  
4 colheres (sopa) de mel ou 1 xícara (chá) de açúcar mascavo  
Frutas secas, se quiser

**Preparo:**

Misture tudo muito bem e leve para assar em forma untada ou caramelizada. Asse em banho-maria.

**PUDIM DE RICOTA**

**Ingredientes:**

½ kg de ricota  
1 copo (americano) de leite fervendo  
1 receita de leite condensado caseiro (ver receita nesta apostila p. 136 )  
2 xícaras (chá) de morango fresco (ou a fruta que desejar)

**Preparo:**

Bata tudo no liquidificador. Depois de pronto, pique alguns morangos (ou outra fruta) e misture na massa que foi batida. Coloque em taças, leve à geladeira e sirva. Decore com morangos (ou com a fruta desejada).

**QUIBE ASSADO**

**Ingredientes:**

1 kg de trigo para quibe

500 g de PVT  
Sal, cebola, cheiro-verde, hortelã  
½ kg de tomates maduros  
1 xícara (chá) de óleo  
4 xícaras (chá) de farinha de trigo

**Preparo:**

Hidrate o trigo e o PVT separadamente. Misture os demais ingredientes e dê o ponto com água (massa mole).

Asse em forno quente.

**QUIBE SIMPLES**

**Ingredientes:**

500 g de trigo para quibe  
1 maço pequeno de hortelã picadinha  
1 cebola grande picadinha  
1 colher (chá) de sal  
1 colher (chá) de cominho  
1 colher (sopa) de farinha integral

**Preparo:**

Coloque o trigo de molho em bastante água, durante meia hora. Escorra e lave bem. Tempere, acrescente farinha e leve ao forno preaquecido em forma untada durante 20 minutos.

**REQUEIJÃO CREMOSO**

**Ingredientes:**

500 g de ricota  
2 colheres (sopa) de manteiga ou margarina  
4 colheres (sopa) de creme de leite  
uma pitada de sal  
1 copo (americano) de leite fervendo

**Preparo:**

Bata tudo muito bem no liquidificador. Guarde em vidros na geladeira.

**RICOTA CASEIRA**

**Ingredientes:**

3 litros de leite tipo C  
3 colheres (sopa) de suco de limão + ½ xícara (chá) de suco de limão

**Preparo:**

Leve ao fogo o leite com 3 colheres (sopa) de suco de limão. Quando começar a formar uma espuma no leite (antes de ferver), coloque, aos poucos, mais ½ xícara (chá) de suco de limão, mexendo lentamente até aparecer o soro. Retire a massa da ricota com uma peneira e deixe escorrer. Use essa ricota para doces e salgados.

**ROCAMBOLE DE ARROZ COM PALMITO**

**Ingredientes:**

2 xícaras (chá) de arroz integral cozido  
1 xícara (chá) de farinha integral  
2 ovos  
1 copo de iogurte  
½ copo de óleo de milho

**Preparo:**

Leve tudo ao liquidificador e forme uma massa grossa. Unte uma forma e despeje a massa. Leve ao forno para assar por 30 minutos. Prepare o recheio de palmito picado ou couve-flor, refogando os temperos, deixando secar bem o caldo. Desenforme a massa, recheie e enrole. Sirva com molho de tomate ou branco.

**SALSICHA VEGETARIANA**

**Ingredientes:**

1 xícara (chá) de castanha-do-pará  
1 xícara (chá) de ricota ou queijo de Minas fresco  
½ xícara (chá) de provolone  
1 xícara (chá) de farinha de rosca (pão torrado triturado)  
4 ovos inteiros  
1 cebola ralada  
4 dentes de alho amassado, salsinha, sal a gosto  
1 envelope de creme de cebola  
4 colheres (sopa) de beterraba cozida (moída)

**Preparo:**

Misture todos os ingredientes e modele no formato de salsicha. Leve ao forno para assar. Depois de assada, cozinhe no molho de tomate e sirva com macarronada integral.

**SOPA DOCE 1**

**Ingredientes:**

½ kg de goiaba  
6 maçãs  
2 abacaxis  
½ kg de banana  
½ kg de pêssego  
½ kg de ameixa  
Açúcar a gosto ou adoçante de Estévia

**Preparo:**

Lave as frutas com escovinha e sabão. Descasque todas as frutas e coloque as cascas em uma panela para ferver durante 30 minutos aproximadamente (não coloque as cascas da banana). Coe a calda e acrescente as frutas picadas. Deixe ferver por mais 10 minutos.

## **SOPA DOCE 2**

### **Ingredientes:**

- 1 abacaxi
- 1 caixa de morangos
- Manga, goiaba
- 1 xícara (chá) de sagu
- 1 xícara (chá) de açúcar mascavo

### **Preparo:**

Pique as frutas em pedaços pequenos. Coloque-as em uma panela inox e cubra com açúcar e um pouco de água. Deixe em fogo baixo. Coloque o sagu e deixe ferver, mexendo sempre, até que fique transparente. Sirva quente ou gelado.

## **GLÚTEN FRITO**

### **Ingredientes:**

- Glúten
- Óleo de canola

### **Preparo:**

Frite o glúten em tirinhas em óleo de canola bem quente e acrescente sal depois.

## **10. SUGESTÕES DE CARDÁPIOS**

1. Almôndegas de castanha + macarrão integral + ervilha cozida.
2. Bolinho de cenoura + purê de aipim + feijão verde (sem arroz).
3. Charutinho de couve+ arroz integral + vagem com milho verde.
4. Cozido de grão-de-bico com verduras e pirão (sem arroz).
5. Rocamboles de arroz com palmito + lentilha + couve refogada.
6. Risoto de arroz integral + purê de grão-de-bico + chuchu ao molho branco.
7. Lasanha de acelga com ricota + arroz integral+ purê de abóbora.
8. Torta salgada de palmito + arroz integral + feijão verde.
9. Abobrinha recheada com ricota + macarrão integral + ervilha.
10. Suflê de chuchu + arroz integral+ feijão de corda.

# GUIA DE CONSOLIDAÇÃO DOS *hábitos*



William de Moraes













## ANOTAÇÕES

A series of horizontal dotted lines for taking notes.

## ANOTAÇÕES

A series of horizontal dotted lines for taking notes.



## ANOTAÇÕES

A series of horizontal dotted lines for taking notes.





### Enriquecimento Espiritual

Todos Integrados para Salvar e Anunciar  
que a *Esperança é Jesus*

