



O ÚLTIMO
—IMPÉRIO—
DESCUBRA A REAL ESPERANÇA PARA O FUTURO

16 SAÚDE E VITALIDADE NO IMPÉRIO



O ÚLTIMO
—IMPÉRIO—

SAÚDE E VITALIDADE NO IMPÉRIO

ESTRESSE EXTREMO

O ÚLTIMO
—IMPÉRIO—

SAÚDE E VITALIDADE NO IMPÉRIO



O ÚLTIMO
—IMPÉRIO—

SAÚDE E VITALIDADE NO IMPÉRIO



O ÚLTIMO
—IMPÉRIO—

“Então vi outro anjo, que voava pelo céu...
Ele disse em alta voz: ‘Temam a Deus
e glorifiquem-no’”.
Apocalipse 14:6, 7

SAÚDE E VITALIDADE NO IMPÉRIO

Como honramos a Deus?

O ÚLTIMO
—IMPÉRIO—

“Acaso não sabem que o corpo de vocês é santuário do Espírito Santo que habita em vocês, que lhes foi dado por Deus, e que vocês não são de si mesmos? Vocês foram comprados por alto preço. Portanto, glorifiquem a Deus com o seu próprio corpo.”

1 Coríntios 6:19, 20



**1. Seu corpo pertence a Deus
– por causa do preço no Calvário.**

“Portanto, irmãos, rogo-lhes pelas misericórdias de Deus que se ofereçam em sacrifício vivo, santo e agradável a Deus; este é o culto racional de vocês.”

Romanos 12:1

2. Seu corpo é o Templo de Deus
– O Espírito Santo habita em você.

SAÚDE E VITALIDADE NO IMPÉRIO



Não importa como você trata
seu corpo desde que seu coração
esteja bem com Deus.

O ÚLTIMO
—IMPÉRIO—

“Amado, oro para que você tenha boa saúde
e tudo lhe corra bem...”

3 João 2

SAÚDE E VITALIDADE NO IMPÉRIO



O ÚLTIMO
—IMPÉRIO—

Os seres humanos são criaturas de quatro dimensões:

- Dimensão social
- Dimensão mental
- Dimensão física

Fortalecidas pela:

- Dimensão espiritual



**“Jesus ia crescendo em sabedoria [mentalmente],
estatura [fisicamente] e graça diante de Deus
[espiritualmente] e dos homens [socialmente].”**

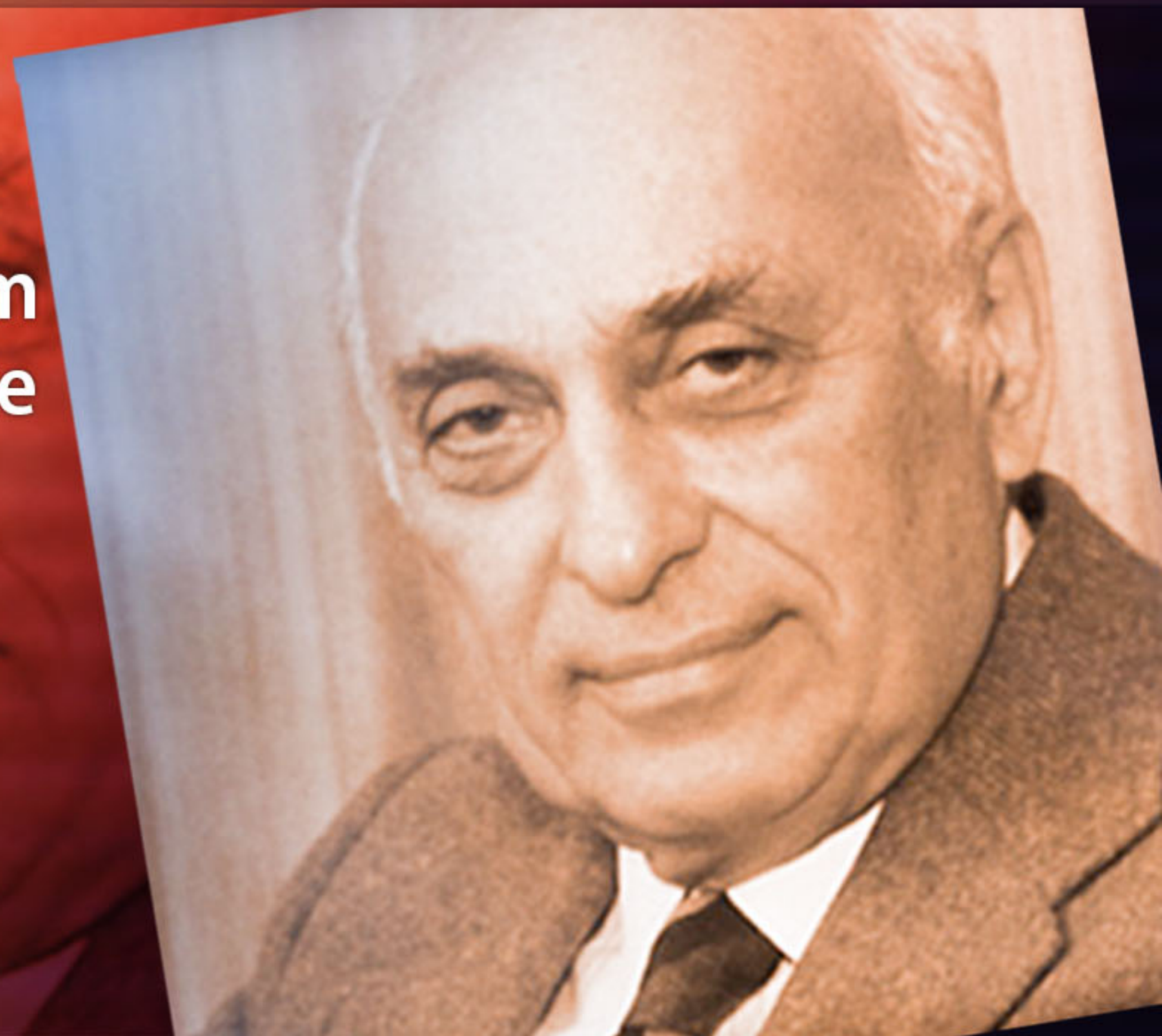
Lucas 2:52

- 
- 
1. A falta de sono leva à irritabilidade, que afeta os relacionamentos sociais
 2. Estresse mental pode causar ataques cardíacos e úlceras estomacais (efeitos físicos)

A. Como Cuidar do Corpo



Em 1972, os Drs. Breslow e Belloc, da Universidade da Califórnia, apresentaram um estudo de 9 anos com 7.000 pessoas que revelou importantes hábitos de saúde que podiam acrescentar 11,5 anos de vida com boa qualidade.



Práticas médicas egípcias no Papiro Ebers:

1. Sangria, que agora sabemos é perigosa para a vida.
2. Problemas nos olhos podiam ser curados ao derramar vidro quente sobre os olhos!
3. A cura para calvície consistia em aplicar gordura de ganso e estrume de crocodilo!

- 3.500 anos atrás a Bíblia instruía as pessoas a lavarem as mãos depois de tocar num cadáver.
- Apenas nos últimos 100-200 anos esse princípio de saúde foi redescoberto.



Ignaz
Semmelweis

Doenças das múmias egípcias:

1. Doença cardíaca
2. Câncer
3. Doenças vasculares
4. Artrite
5. Hepatite
6. Triquinose



**“Se vocês derem atenção ao Senhor, o seu Deus,
e fizerem o que Ele aprova, se derem ouvidos
aos Seus mandamentos e obedecerem a todos
os Seus decretos, não trarei sobre vocês
nenhuma das doenças que Eu trouxe sobre
os egípcios, pois Eu sou o Senhor que os cura.”**

Êxodo 15:26

SAÚDE E VITALIDADE NO IMPÉRIO

 Manual do Proprietário

Fusca

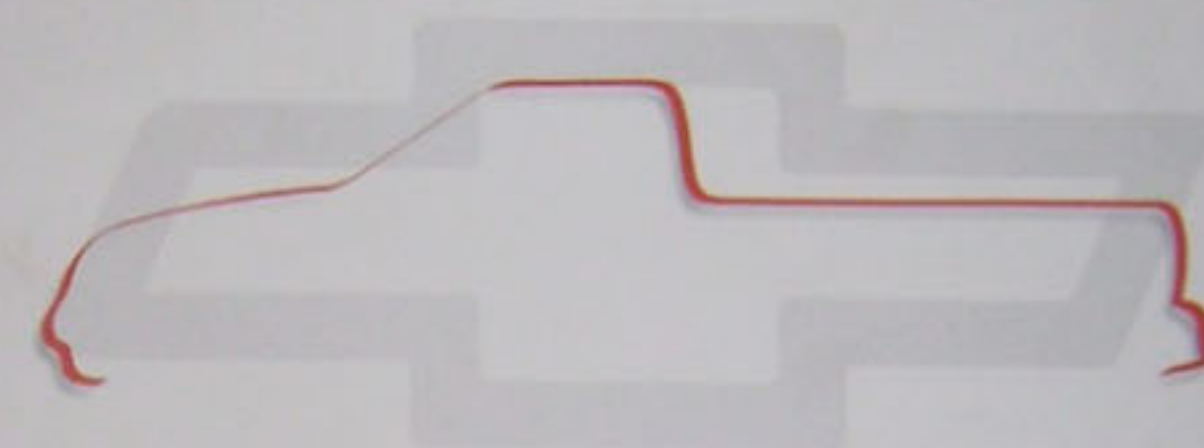
COROLLA



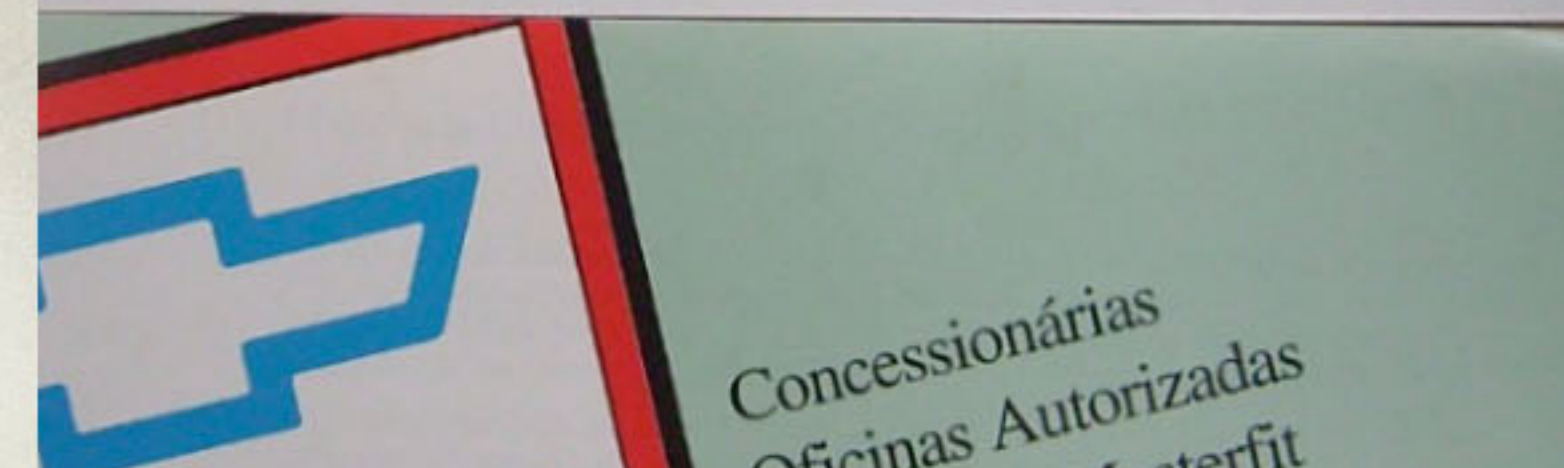
MANUAL DO PROPRIETÁRIO

 TOYOTA

Chevrolet S10/Blazer



Manual do Proprietário



O ÚLTIMO
—IMPÉRIO—

TEMPERANÇA Moderação ou Equilíbrio

“Todos os que competem nos jogos se submetem a um treinamento rigoroso, para obter uma coroa que logo perece [...] Mas esmurro o meu corpo e faço dele meu escravo, para que, depois de ter pregado aos outros, eu mesmo não venha a ser reprovado.”

1 Coríntios 9:25, 27

- Substâncias venenosas significaram ter nada
- Substâncias neutras significariam ter um pouco
- Boas substâncias significariam ter o suficiente, mas não além



TABELA NUTRICIONAL		
Porção de 145 g (1 unidade)		
Quantidade por porção		
Valor energético	414 kcal = 1739kJ	% VD
Carboidratos		21%
Proteínas	34g	11%
Gorduras totais	22g	29%
Gorduras saturadas	21g	38%
Gorduras trans	6,6g	30%
Colesterol	1,3g	**
Fibra alimentar	30mg	10%
Cálcio	1,7g	7%
Ferro	123mg	12%
Sódio	1,9mg	14%
	1021mg	43%

*% Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal.

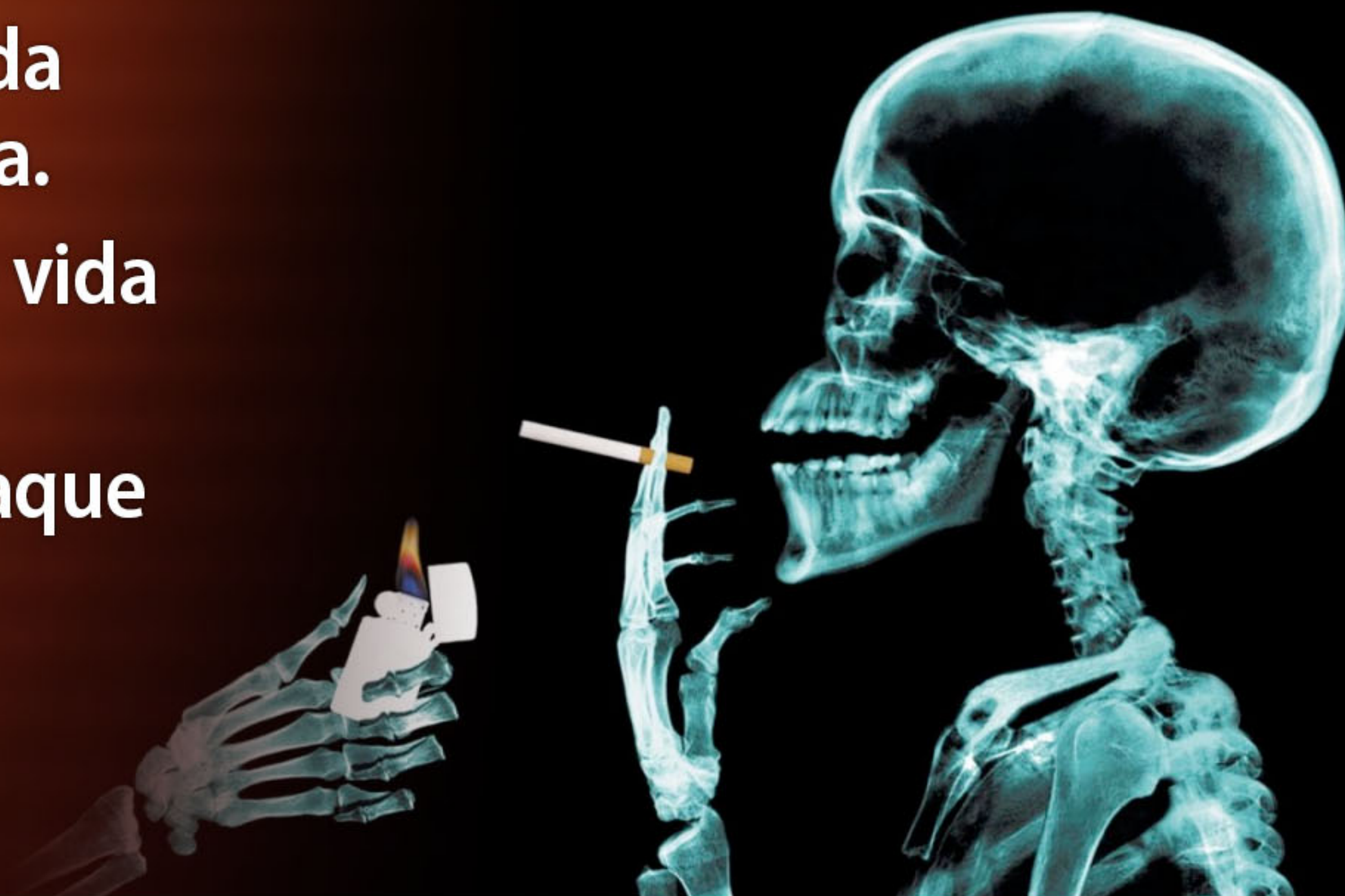
FUMAR

No Brasil, 552 pessoas morrem todos os dias por doenças ligadas ao tabagismo (2013).

Nos EUA o fumo causou 443.000 mortes/ano.



O Dr. Linus Pauling descobriu que cada cigarro consome **14,5 minutos** da vida. 40 cigarros/dia significam **16 anos** de vida e saúde com baixa qualidade. Fumantes têm **25%** mais riscos de ataque cardíaco do que não fumantes.



SAÚDE E VITALIDADE NO IMPÉRIO

“Sem Mim vocês não podem
fazer coisa alguma...”

João 15:5

O ÚLTIMO
—IMPÉRIO—

“Tudo posso naquele
que me fortalece.”
Filipenses 4:13

SAÚDE E VITALIDADE NO IMPÉRIO

ALCOOL



O ÚLTIMO
—IMPÉRIO—

O álcool faz com que as células vermelhas se “aglomerem”. O que torna impossível que elas passem pelas veias sanguíneas mais finas. O álcool impede que o sangue circule no cérebro, matando as células com apenas um drinque.

Observação do Dr. Melvin Kingsley da Universidade da Carolina do Sul



SAÚDE E VITALIDADE NO IMPÉRIO

Pesquisas mostram que o álcool afeta o prosencéfalo, especialmente a parte do cérebro que tem que ver com a **consciência, razão e julgamento**.

O ÚLTIMO
—IMPÉRIO—

“O vinho é zombador e a bebida fermentada
provoca brigas; não é sábio deixar-se
dominar por eles.”

Provérbios 20:1

**“Não se deixe atrair pelo vinho quando está vermelho,
quando cintila no copo e escorre suavemente!
No fim, ele morde como serpente e envenena
como víbora. Seus olhos verão coisas estranhas,
e sua mente imaginará coisas distorcidas.”**

Provérbios 23:31-33

Dos que começam a beber,
2 de cada 5 desenvolvem
sérios problemas com
a bebida! Isso
representa 40%!



SAÚDE E VITALIDADE NO IMPÉRIO

Jesus não fez vinho?



O ÚLTIMO
—IMPÉRIO—

“Quando ainda se acha suco num cacho de uvas,
os homens dizem: ‘Não o destruam, pois ainda
há algo bom’...”

Isaías 65:8.

SAÚDE E VITALIDADE NO IMPÉRIO

“Ó Deus! Esses homens deviam colocar
um inimigo em sua boa para roubar-lhes
o cérebro.” Shakespeare



O ÚLTIMO
—IMPÉRIO—

SAÚDE E VITALIDADE NO IMPÉRIO



O ÚLTIMO
—IMPÉRIO—

“Tudo posso naquele
que me fortalece.”
Filipenses 4:13

**“Tenho forças para todas as coisas em Cristo
que me capacita [estou pronto para tudo
por meio dAquele que (a) me infunde
força interior; Sou (b) autossuficiente
na suficiência de Cristo].”**

Filipenses 4:13

SAÚDE E VITALIDADE NO IMPÉRIO



NUTRIÇÃO + DIETA

O ÚLTIMO
—IMPÉRIO—

“Disse Deus: ‘Eis que lhes dou todas as plantas que nascem em toda a terra e produzem sementes, e todas as árvores que dão frutos com sementes. Elas servirão de alimento para vocês.’”

Gênesis 1:29

SAÚDE E VITALIDADE NO IMPÉRIO

Noé
950 anos

Filho de Noé
600 anos



O ÚLTIMO
—IMPÉRIO—

“Leve com você sete casais de cada espécie de animal puro, macho e fêmea, e um casal de cada espécie de animal impuro, macho e fêmea.”

Gênesis 7:2

**“Vocês poderão comer qualquer animal
que tenha o casco fendido e dividido
em duas unhas e que rumine.”**

Deuteronômio 14:6

“Contudo, dos que ruminam ou têm o casco fendido, vocês não poderão comer o camelo, o coelho e o rato silvestre. Embora ruminem, não têm casco fendido; são impuros para vocês.”

Deuteronômio 14:7

“O porco também é impuro; embora tenha casco fendido, não rumina. Vocês não poderão comer a carne desses animais nem tocar em seus cadáveres.”

Deuteronômio 14:8

“O Senhor Deus é sol e escudo; o Senhor concede favor e honra; não recusa nenhum bem aos que vivem com integridade.”

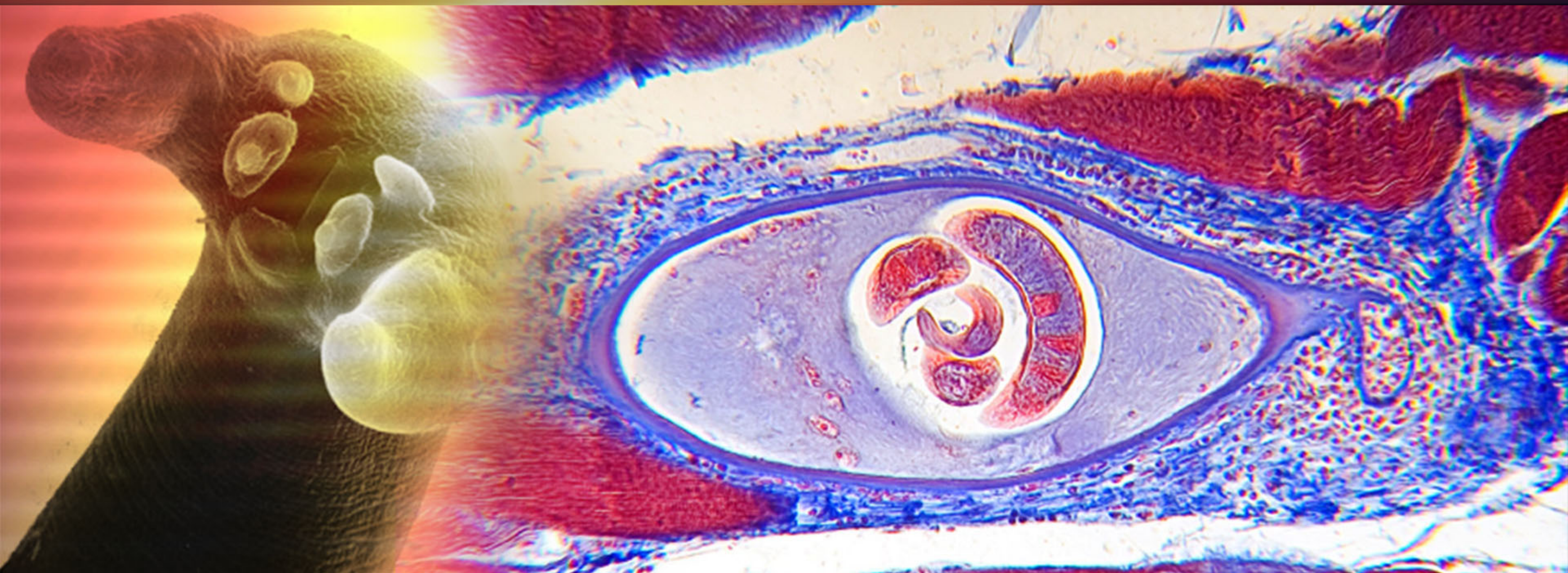
Salmo 84:11

SAÚDE E VITALIDADE NO IMPÉRIO



O ÚLTIMO
—IMPÉRIO—

SAÚDE E VITALIDADE NO IMPÉRIO



O ÚLTIMO
—IMPÉRIO—

“Vejam! O Senhor vem num fogo [...] e muitos serão os mortos pela mão do Senhor.’ Os que se consagram para entrar nos jardins indo atrás do sacerdote que está no meio, comem carne de porco, ratos e outras coisas repugnantes, todos eles perecerão’, declara o Senhor.”

Isaías 66:15-17

“De todas as criaturas que vivem nas águas vocês poderão comer as que possuem barbatanas e escamas. Mas não poderão comer nenhuma criatura que não tiver barbatanas nem escamas; é impura para vocês.”

Deuteronômio 14:9, 10

SAÚDE E VITALIDADE NO IMPÉRIO

**Moluscos são
imundos e perigosos.**
Revista Prevenção

O ÚLTIMO
—IMPÉRIO—

SAÚDE E VITALIDADE NO IMPÉRIO



O ÚLTIMO
—IMPÉRIO—

“Assim, quer vocês comam, bebam
ou façam qualquer outra coisa,
façam tudo para a glória de Deus.”

1 Coríntios 10:31

SAÚDE E VITALIDADE NO IMPÉRIO

Os Princípios de Saúde
da Bíblia Funcionam

Vitalidade



O ÚLTIMO
—IMPÉRIO—

Os Estudos Sobre o Estilo de Vida Adventista Demonstram:

1. Sobre a longevidade

- a. Homens adventistas vivem em média 7,3 anos a mais.
- b. Mulheres adventistas vivem em média 4,4 anos a mais.

2. Sobre todos os tipos de câncer

- a. Homens adventistas têm 60% menos índices de morte.
- b. Mulheres adventistas têm 76% menos índices de morte.

Os Estudos Sobre o Estilo de Vida Adventista Demonstram:

- 3. Câncer de intestino é 62% menor nos adventistas.**
- 4. Câncer de mama é 85% menor nos adventistas.**
- 5. Para doença coronariana:**
 - a. Homens adventistas têm uma incidência 60% menor.**
 - b. Mulheres adventistas têm uma incidência 98% menor.**

SAÚDE E VITALIDADE NO IMPÉRIO

A Importância de Cuidar do Nosso Corpo – o Templo

O ÚLTIMO
—IMPÉRIO—

1. Cuidar do corpo proporciona melhor saúde mental para vencer Satanás

“Está escrito: ‘Nem só de pão viverá o homem, mas de toda palavra que procede da boca de Deus.’”

Mateus 4:4

2. Melhor saúde torna um embaixador mais eficiente para ajudar outros por mais tempo.

SAÚDE E VITALIDADE NO IMPÉRIO

A Mesa do Rei



O ÚLTIMO
—IMPÉRIO—

“Daniel, contudo, decidiu [assumiu um compromisso em seu coração] não se tornar impuro com a comida e com o vinho do rei...”

Daniel 1:8

3. Cuidar do corpo é uma questão moral

“Se alguém destruir o santuário de Deus,
Deus o destruirá; pois o santuário de Deus,
que são vocês, é sagrado.”

1 Coríntios 3:17

“Temam a Deus e glorifiquem-no...”
Apocalipse 14:7

“...pois chegou a hora do Seu juízo...”
Apocalipse 14:7

SAÚDE E VITALIDADE NO IMPÉRIO

Lixo em FORA



O ÚLTIMO
—IMPÉRIO—

SAÚDE E VITALIDADE NO IMPÉRIO



O ÚLTIMO
—IMPÉRIO—

**“Porque nisto consiste o amor a Deus:
em obedecer aos seus mandamentos.
E os seus mandamentos não são pesados.”**

1 João 5:3

SAÚDE E VITALIDADE NO IMPÉRIO



O ÚLTIMO
—IMPÉRIO—

“NEle temos a redenção por meio de
Seu sangue, o perdão dos pecados,
de acordo com as riquezas
da graça de Deus.”

Efésios 1:7

“Eles o venceram [ao dragão]
pelo sangue do Cordeiro...”
Apocalipse 12:11

SAÚDE E VITALIDADE NO IMPÉRIO



Jesus
Eu Venho

O ÚLTIMO
—IMPÉRIO—



O ÚLTIMO —IMPÉRIO—

DESCUBRA A REAL ESPERANÇA PARA O FUTURO

17

1.000 ANOS
DE PAZ NO
IMPERIO



O ÚLTIMO
—IMPERIO—

BOM IMPERADOR, IMPÉRIO RUIM

Slide extra

O ÚLTIMO
—IMPÉRIO—