

afam

Você mais próxima de Deus

2º Trimestre 2020



Completamente Saudável

ESCOLHER VIVER COM SAÚDE VAI TRANSFORMAR
A SUA VIDA, EM TODOS OS SENTIDOS

Equilíbrio é tudo

Alimentos que fazem viver mais

Praticando exercício a dois

SAÚDE EM FAVOR DA MISSÃO

VOCÊ JÁ PAROU PARA PENSAR NO QUANTO vale a saúde de uma pessoa? Se ter uma boa saúde é tão importante, por que a maioria das pessoas não leva a sério esse tema e passa a se preocupar somente após receber o diagnóstico de alguma doença? Desde o princípio, Deus nos deixou orientações de saúde que, se forem seguidas corretamente, nos proporcionarão uma vida com mais qualidade.

No livro *Conselhos Sobre Regime Alimentar*, página 476.4, Ellen White afirma que “nada é de maior importância para a saúde e felicidade da família toda do que habilidade e inteligência por parte de quem cozinha. Pelo alimento mal preparado e insalubre, pode-se impedir e mesmo arruinar não somente a utilidade dos adultos como também o desenvolvimento das crianças.”

Além da alimentação saudável, outros fatores devem ser observados, como a prática de exercício físico, ingestão de água, dormir por tempo suficiente, respirar ar puro, expor-se à luz solar, exercer a temperança e confiar sempre em Deus. Ele é honrado quando cuidamos de nossa saúde, pois nosso corpo é o templo do Espírito Santo. Somos mais úteis à pregação do evangelho quando estamos dispostos e saudáveis. Por isso, encorajo você a refletir e agir a respeito desse assunto.

Boa leitura! Com carinho,
Marli Peyerl



DEUS É HONRADO
QUANDO
CUIDAMOS DE
NOSSA SAÚDE,

{ Marli K. Peyerl }
é a coordenadora da Afam para
oito países sul-americanos

afam

Área Feminina da Associação
Ministerial

Revista Trimestral
Ano 20 Nº 76
Abril, maio e junho de 2020

Jornalista Responsável
Felipe Lemos –
registro profissional 02443/SC

Editoração
Mauren Fernandes

Coordenação geral AFAM-DSA
Marli Peyerl

Secretária DSA
Miriam Oliveira Galo da Luz

Líderes Afam
União Central Brasileira:
Sara Lima
União Centro-Oeste Brasileira:
Debora Ogatha
União Leste Brasileira:
Marília Dantas
União Nordeste Brasileira:
Rosário Silva
União Noroeste Brasileira:
Cristiane Caxeta
União Norte Brasileira:
Cleonice Santiago
União Sudeste Brasileira:
Ester Leal
União Sul Brasileira:
Denise Lopes

Visite o site:
www.adventistas.org
E-mail da Redação:
marli.peyerl@adventistas.org

**Diagramação, impressão
e acabamento:**



Chefe de arte
Marcelo de Souza

Projeto gráfico
Milena Ribeiro

Programação visual
Milena Ribeiro
Thays Loia

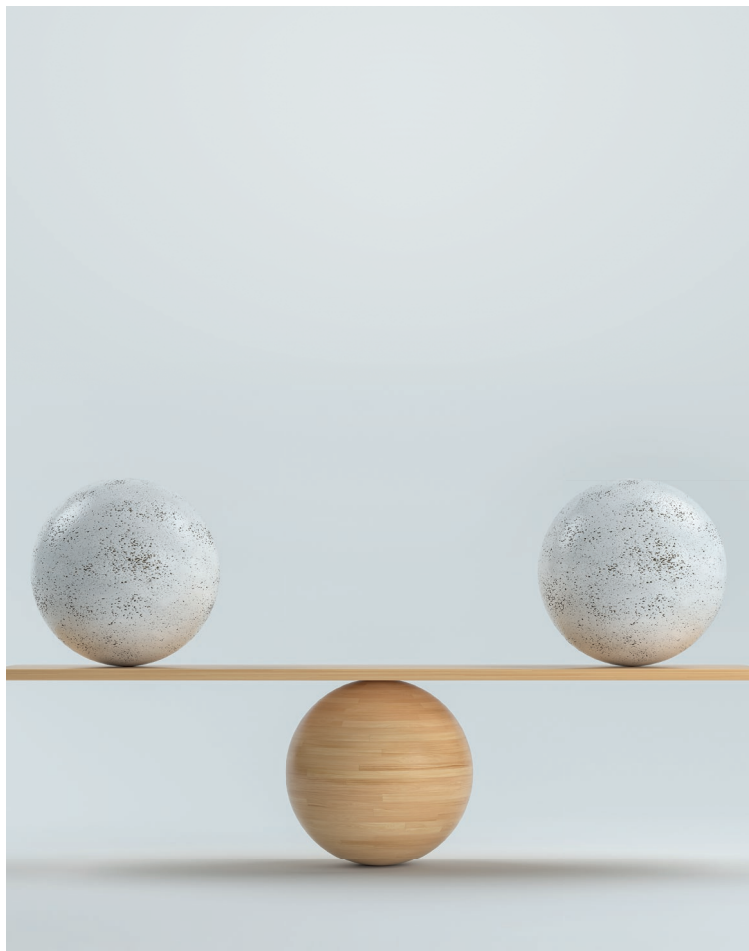
Imagem de Capa:
©esvetleishaya | Adobe Stock

7275/41902
ISSN: 2236-7896



AFAM: Marca Registrada no
Instituto Nacional de Propriedade
Industrial.
Todos os direitos reservados. Não é
permitida a reprodução total ou parcial
de matérias deste periódico sem
autorização por escrito dos editores.

nesta edição



8

NOSSOS DIAS

*Vida em
equilíbrio*

EXPERIMENTA,
VAI!

04

O Criador é especialista em transformar situações de doenças, perdas e privações em oportunidades para desenvolver o caráter de seus filhos.

DIETA DA
LONGEVIDADE!

12

Uma alimentação saudável, aliada a outras boas práticas, é essencial para a longevidade e a prevenção de doenças.

16

CONFIANDO A
DEUS TUDO O QUE É MEU

Aprender a se contentar com o que tem é confiar que, em Cristo, já possuo tudo o que realmente importa.

14



VOCÊ
testemunhando

19



MINHA
jornada

07



PARA
crianças



Experimenta, vai!

O CRIADOR É ESPECIALISTA EM TRANSFORMAR SITUAÇÕES DE
DOENÇAS, PERDAS E PRIVAÇÕES EM OPORTUNIDADES PARA
DESENVOLVER O CARÁTER DE SEUS FILHOS

Em 2020, seis anos se completam desde que minha mãe faleceu. Passei a resgatar algumas lembranças e sentimentos que tinha dela quando criança, que naquela época não faziam tanto sentido pra mim. Quando pequeno, tive bronquite e as idas à emergência para nebulizar eram frequentes e angustiantes. Algumas vezes, no trajeto, a respiração ofegante e curta tirava a nossa serenidade. Lembro de uma ocasião em que a nebulização não resolveu e eu tive que passar alguns poucos dias internado para tomar medicação venosa. Mas o pior veio depois: o doutor recomendou exercício físico matinal e natação à tarde.

O tratamento que minha mãe “chata” instituiu foi impiedoso. Era inverno e todas as manhãs frias lá estava ela me acordando, ainda no escuro, com o tênis na mão, uma bola e um casaco, me pondo pra correr. Depois da escola, eu tinha de correr ao redor da piscina e fazer polichinelo acelerado para poder entrar naquela água gelada.

O pior de tudo é que aquela mãe controladora foi muito além da prescrição médica de corrida na madrugada e da piscina gelada. Ela controlava tudo, desde o despertar até a hora de dormir, mas na alimentação a situação era muito grave, coisa de Conselho Tutelar mesmo. A salada era bem repleta de verduras cruas e temperada por ela mesma. Depois do abandono da carne quando eu tinha sete anos, minha mãe substituiu a proteína animal por assado de soja, glúten feito por ela ou bife da Superbom.

Meu pai, que tinha 1,62 de altura, dizia: “Essas crianças não vão crescer!”. Depois disso, nossa sobremesa passou a ser uma castanha-do-pará ou três de caju, mais uma colher de sopa de mel e uma colher de emulsão Scott. O desjejum era reforçado com cereais, frutas cuzcuz de milho, tapioca com bastante coco ralado. O molho para o cuzcuz era nordestino, também com tomate, cebola, alho, pimentões amarelos e vermelhos, azeitonas, coentro e um ou dois ovos. Já o jantar, somente frutas e um pão integral.

Na estante estavam os livros de saúde da Igreja, *Revista Nosso Amiguinho* e a *Revista Vida e Saúde*, de onde saíam algumas receitas novas. O tempo passou, a bronquite também e a ameaça de ser baixinho acabou quando cheguei aos 1,80 de altura. Com a maturidade, a ideia de uma mãe chata, impiedosa e controladora foi substituída pela certeza que tive uma mãe amável, educadora e muito sábia.

Me encanta saber que, acima dela, sempre esteve um Deus criador que é especialista em transformar situa-



**CADA ENFERMIDADE QUE
ACONTECE EM NOSSA VOLTA É
UM CONVITE DE DEUS PARA FAZER
MUDANÇAS E APERFEIÇOAR NOSSO
ESTILO DE VIDA**

ções de doenças, perdas e privações em oportunidades para desenvolver o caráter de seus filhos. A minha doença fez com que minha mãe se aplicasse em me estimular a ter atividade física regular e uma alimentação saudável, que me ajudam, e muito, até hoje. Posso dizer “obrigado, Senhor, pela bronquite da infância”.

Me impressiona como Deus submeteu Daniel a uma pressão emocional, cultural e mental imposta por Babilônia, que o impelia a adotar os valores babilônicos em troca dos seus. Diante dessa ameaça, ele tomou, talvez, a decisão mais importante de sua vida de exilado. Em Daniel 1:8, ele propôs no seu coração não se contaminar com as iguarias do rei, nem com o vinho que ele bebia. Portanto, pediu ao chefe dos eunucos que lhe permitisse não se contaminar.

Não é impressionante que a primeira atitude reativa de Daniel diante da pressão de aculturação babilônica é não adotar o estilo de vida e alimentação dos babilônios? Veja a contraproposta que ele faz: “Experimenta, peço-te, os teus servos dez dias, e que se nos dêem legumes a comer e água a beber” (Daniel 1:12). Interessante notar que Daniel elege um regime mais restrito que o regime de um israelita comum, que está prescrito em Levítico 11.

Ele aparentemente comete alguns excessos no regime e na oração de janelas abertas, mas a análise detalhada mostra um homem humilde e submisso à autoridade superior de Babilônia ao dizer “experimenta, peço-te”. Não foi flexível com seu estilo de vida e manteve todo o respeito aos seus superiores.

Precisamos compreender que todo este livro foi escrito especialmente para nós, o povo do tempo do fim. Os capítulos históricos, com os capítulos proféticos, foram escritos para o povo do tempo do fim. Não é exagero dizer que, hoje, nós compreendemos melhor os escritos de Daniel do que ele

mesmo, e à luz de Daniel 12:4, que diz “E tu, Daniel, encerra estas palavras e sela este livro, até o tempo do fim.” Isso deixa clara a mensagem para o povo de Deus deste tempo, que, assim como foi importante para Daniel se abster de alimentos e bebidas que ofuscariam seu discernimento espiritual, isto seria fundamental para nós.

Não é impressionante imaginar Deus permitindo que Daniel passasse por todas aquelas provas para que nós, agora, tivéssemos um manual de sobrevivência para suportar as pressões de Babilônia? “Experimenta, peço-te” e veja que funciona. Não impressiona a você o fato de que, 15 dias depois da organização da Igreja Adventista na conferência de 1863, quando os líderes estavam desgastados, estressados e doentes, Deus envia uma contundente mensagem de saúde para sua serva Ellen White, que ia de encontro às práticas adotadas pelo seu próprio esposo e vários outros dirigentes que também estavam enfermos?

Não te impressiona que a doença de Tiago White e a experiência de Ellen, em casa e nos sanatórios, foram estímulos que Deus usou para que ela deixasse tantas orientações de saúde para o povo do tempo do fim? Não te impressiona o fato de que o resumo da mensagem que ensina sobre os oito remédios naturais não fazia tanto sentido para um povo que, em sua maioria absoluta, vivia se exercitando na agricultura, respirando ar puro, tomando muito sol, dormindo cedo, sem Wi-Fi nem eletricidade, e não tinha os alimentos processados que temos hoje?

Deus usou o exílio de Daniel pra alcançar você. Deus usou a enfermidade de Tiago White para alcançar você. Cada enfermidade que acontece em nossa volta é um convite de Deus para fazer mudanças e aperfeiçoar nosso estilo de vida. Eu sou grato a Deus porque Ele impressionou minha sábia mãe quando teve que lidar com o filho doente.

E você, o que vai fazer? Eu deixo o apelo de Daniel: “Experimenta, peço-te...”. Comece pela atividade física, de preferência diária ou seis vezes por semana. Ela vai te dar mais vontade de beber água e melhorará seu sono. Aproveite para tomar sol e respirar o ar da manhã. Isso vai te ajudar a ter um melhor equilíbrio e disciplina, vai controlar o apetite e vai aumentar sua confiança em Deus. Só 20 minutos por dia, só um pouquinho. Experimenta, vai? **A**

PRESENTE DE DEUS



na Júlia era uma garota esperta que morava em um prédio bem alto no centro da cidade de Belo Horizonte, capital de Minas Gerais. Ela era a irmã mais velha de uma família com três filhos. Seus irmãos eram a Fernanda, de sete anos, e o Romeu, de cinco anos. Ahh... ela tinha 10 anos!

No prédio deles tinha um *playground* muito legal com parquinho e piscina. Fernanda e Romeu aproveitavam bastante, mas a Ana Júlia só queria saber de ficar no apartamento assistindo, lendo, desenhando, e não descia para brincar.

Eles estudavam à tarde e todas as manhãs seus irmãos a convidavam para descer, respirar ar puro, tomar sol, se movimentar, mas ela sempre recusava. Dizia que não gostava de ficar suada, que ia se sujar e que preferia brincar dentro do apartamento mesmo.

A mãe das crianças trabalhava o dia todo e eles ficavam em casa com a avó. Mas ela sempre perguntava se a Ana Júlia estava brincando, se estava tomando sol e aproveitando as manhãs. Ela sabia o quanto era importante!

O sol tem o poder de nos fornecer uma vitamina muito importante, a vitamina D! Ela fortalece nossos ossos e também ajuda a defender nosso corpo dos invasores que causam doenças.

As pessoas hoje em dia parecem ter medo do sol. Vivem se escondendo dele e ficam sem a vitamina D. E aí acabam pagando bem caro por um remédio que tem essa vitamina e que nós não podemos viver sem. Mas não é inteligente desperdiçar algo tão precioso que Deus nos deu como um presente e depois gastar dinheiro para comprar, concorda comigo?

A Ana Júlia ficava mais doente que os irmãos dela e depois de fazer alguns exames, todos souberam que ela estava com deficiência de Vitamina D. Ela teve que tomar o remédio, mas passou a descer para brincar com mais frequência. No começo, não gostava muito, mas depois começou a gostar, porque se sentia muito bem tomando sol e respirando mais ar puro todas as manhãs.

E você, vai desfrutar do presente de Deus para nós ou vai esperar ficar doente e pagar caro por aquilo que recebemos de graça? Sei que fará a escolha certa!

Vamos respirar ar puro tomando sol?! 🌞

TEXTO: DÉBORA OGALHA

é líder do Ministério da Mulher e Afam na região Centro-Oeste.

VIDA EM *equilíbrio*

DESENVOLVENDO UM ESTILO DE VIDA TEMPERANTE
DE ACORDO COM A VONTADE DE DEUS

TEXTO: ELOÁ MOURA GALVÃO / é teóloga.

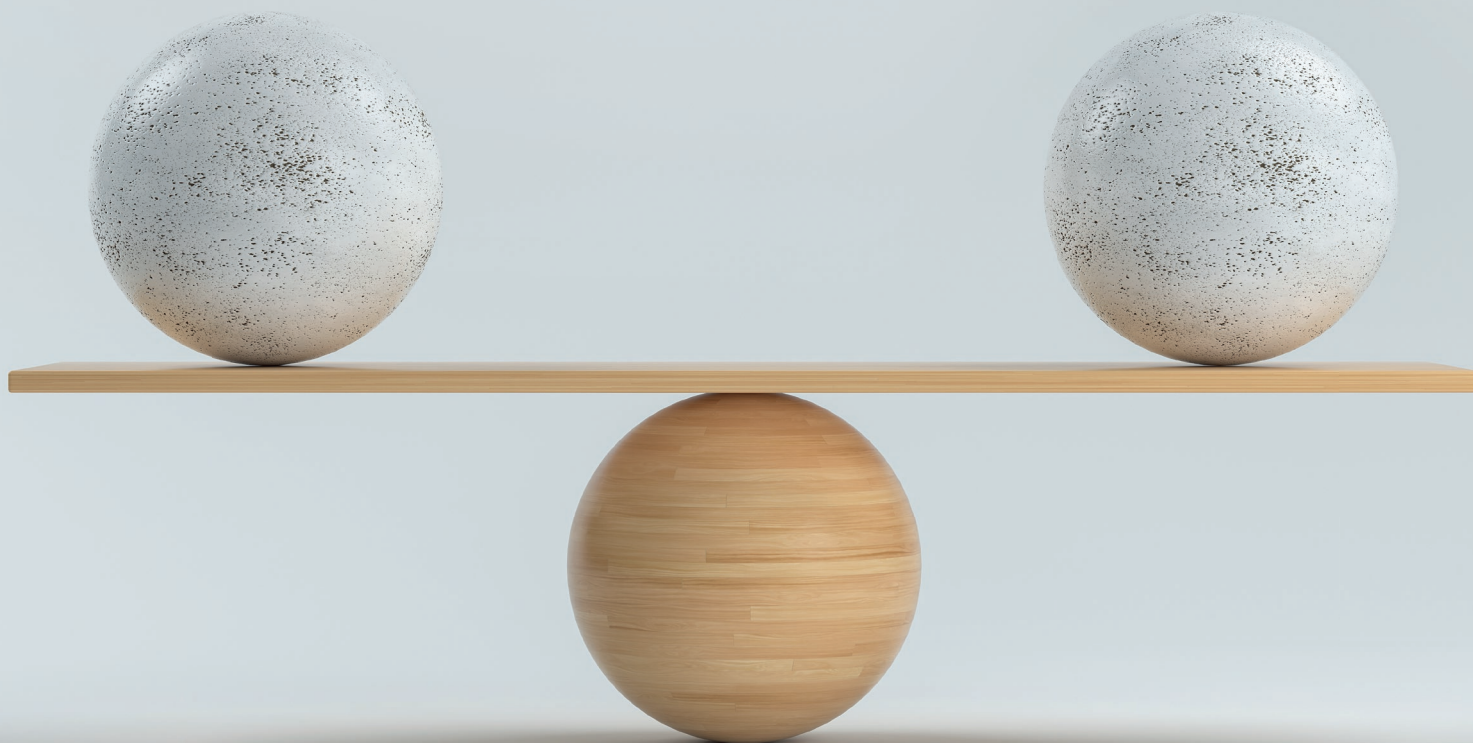


Imagem: © fotografer / Adobe Stock

Certa ilustração relata que uma tartaruga vivia em um lago com dois patos que eram muitíssimo amigos dela. Ela adorava a companhia deles e conversava até cansar. Afinal, ela gostava muito de falar, de ouvir qualquer tipo de coisa e tinha sempre muito a dizer. Um dia, uma prolongada estiagem secou o lago e os dois patos resolveram se mudar. A tartaruga suplicou para que os seus amigos não a deixassem sozinha, pois ela não suportaria a solidão. “Como levaremos você, se você não sabe voar?”, disseram os patos. “Por favor, eu quero ir com vocês! Me levem com vocês!”, implorou a tartaruga.

Os patos ficaram com tanta pena que resolveram levá-la, mas para que sua ideia desse certo, a tartaruga precisava ficar calada por um bom tempo. Cada um dos patos mordeu uma das pontas de uma vara e a tartaruga mordeu o meio da vara. Assim, os patos levantaram voo e levaram a tartaruga consigo. Durante toda a viagem, a tartaruga queria comentar sobre as coisas que via do alto, mas se conteve devido à sua delicada situação. Até que passaram por um povoado e quando os moradores viram a engraçada cena no céu, começaram a caçoar: “Olhem que coisa esquisita: dois patos carregando uma tartaruga!”. A tartaruga, que não sabia se controlar, resolveu revidar o desaforo, mas quando abriu a boca para xingar aqueles moradores, caiu dos céu, ficando gravemente ferida.

Essa pequena ilustração nos ensina a importância do domínio próprio no exercício da temperança, não somente no falar, mas em todas as áreas da vida. A pobre tartaruga não conseguia dominar o hábito de tagarelar e, quando mais precisou se controlar, não conseguiu, resultando em graves danos para si. Ser temperante é agir e pensar

com equilíbrio em todas as coisas. Para saber se tenho sido temperante, é necessário que eu analise minha rotina de trabalho, meus hábitos alimentares, minha prática de exercícios físicos, meus hábitos diários, entre outros aspectos, para perceber se em algum desses eu tenho excedido demais, negligenciado ou alcançado o ponto ideal: o equilíbrio. O melhor caminho para analisar todos esses aspectos de nossa vida e chegarmos a uma conclusão correta é através da revelação da vontade de Deus contida na Bíblia e no Espírito de Profecia.

Primeiramente, por que devo escolher ter uma vida temperante? A Bíblia responde ao afirmar que o nosso corpo é templo do Espírito Santo e que não somos de nós mesmos (1 Coríntios 6:19). Portanto, tudo o que viermos a ingerir ou fazer deve ser unicamente para a glória de Deus (1 Coríntios 10:31). Acima de ter um corpo melhor definido ou viver por mais tempo, o cuidado com o meu estilo de vida deve ter por objetivo máximo a glória de Deus. Em segundo lugar, o cuidado adequado com o meu estilo de vida se torna uma bênção para mim, pois passo a viver com melhor qualidade. Isso se reflete na família, pois vivendo bem, posso desenvolver relacionamentos melhores e evitar conflitos e preocupações advindos de enfermidades. O estilo de vida também reflete na sociedade onde vivo, pois com maior vitalidade e clareza mental, desempenho a missão de proclamar o evangelho ao mundo de forma mais efetiva, alvo máximo da reforma de saúde adventista.

O viver temperante inclui tanto os aspectos físicos quanto os emocionais, e pode ser muito bem detalhado através dos 8 remédios naturais, de acordo com a oportunidade que você tem de conferir ao longo ➤



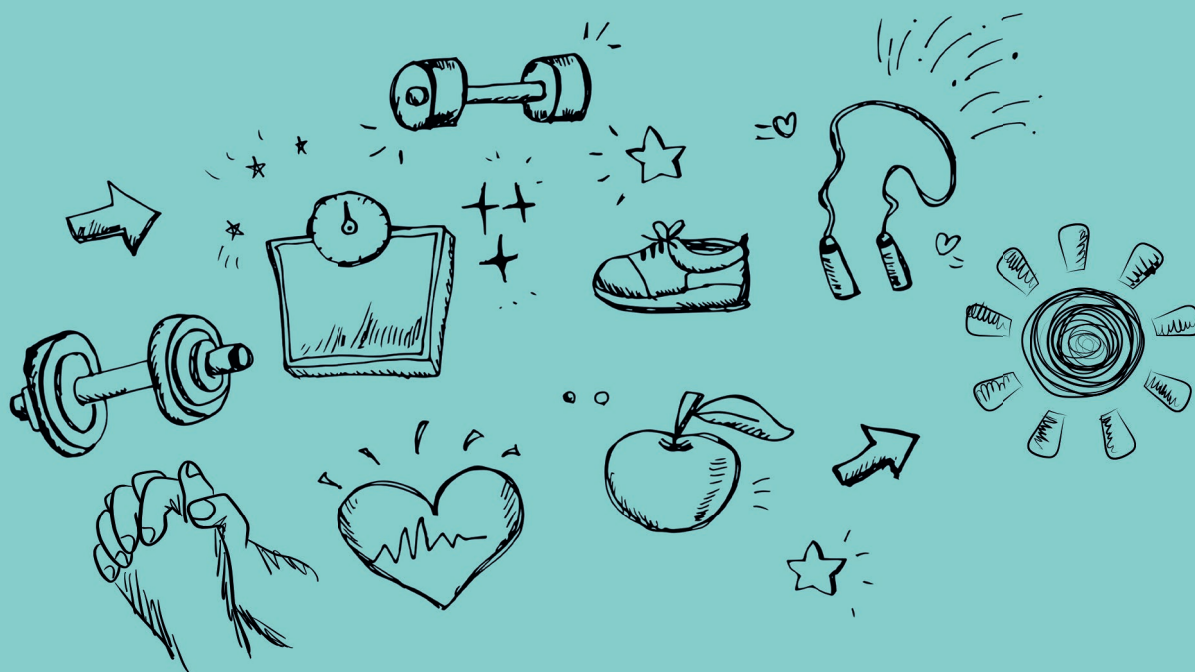
desta edição da *Revista Afam*. O viver saudável no aspecto físico inclui a temperança em minha alimentação, administrando não somente a qualidade, como também a quantidade de alimento ingerido; minha qualidade de sono em relação a quantidade de horas necessárias para um descanso adequado e o melhor horário para a renovação de meu organismo; a prática regular de exercícios físicos, uma postura e respiração corretas; banhos de sol diários; abstinência de elementos nocivos e estimulantes ao meu organismo.

Porém, vai além. É necessário ser temperante também nos aspectos emocionais e espirituais, cultivando profunda confiança em Deus, pensamentos positivos, boas amizades e realizando atividades que produzam bons pensamentos e sentimentos.

Ao falarmos sobre temperança, um alerta vermelho deve ser aceso em relação aos extremismos. Como já vimos, temperança tem que ver com equilíbrio e qualquer prática que tenda excessivamente para um dos lados se torna nociva. Ser temperante não é praticar fielmente apenas um dos oito remédios, mas todos eles.

Outro alerta em relação aos extremismos está em agarrar um princípio correto como, por exemplo, a prática de exercícios físicos e excedê-lo em quantidade. Muitas vezes somos tentados a cair nesse extremo em relação à alimentação quando comemos aquilo que é saudável, mas além da quantidade que nos é necessária.

Ser temperante não é uma tarefa fácil, pois é necessário ter domínio próprio. A Palavra de Deus nos ensina que tal competência é fruto do Espírito Santo (Gálatas 5:21). Dessa forma, quando os primeiros obstáculos aparecerem ou se você for vencida



pelos seus velhos hábitos e vontades, não desista de ter um estilo de vida temperante que agrade e glorifique a Deus. Todo o auxílio divino nos está disponível para avançarmos nesse aspecto, basta apenas pedir que o Espírito Santo nos ajude diariamente, moldando nossos gostos e práticas, para estarmos a cada dia mais de acordo com a vontade de Deus.

Como esposas, temos a importante missão de orientar nossa família de forma que tenham um viver saudável. Podemos fortalecer nossos esposos para que estejam melhor preparados para combater na linha de frente do exército de Deus. Podemos também preparar nossos filhos com efetividade física e clareza mental para serem missionários do Reino de Deus e uma bênção ao mundo. E ainda podemos mostrar à igreja que é possível viver melhor, seguindo as orientações que já estão há tanto tempo reveladas na Palavra de Deus.

Em sua comunidade, você pode ajudar a organizar cursos de culinária vegetariana, separados por categorias, como pães, sucos, sobremesas ou café da manhã,

almoço e jantar. Você pode também ajudar a organizar caminhadas ou corridas, promovendo o exercício físico. Ou quem sabe você pode motivar os membros através de postagens na internet ou por meio de palestras e seminários sobre saúde. Enfim, as possibilidades são infinitas. Ore sempre para que Deus trabalhe em Sua Igreja a importância de serem temperantes.

O mundo tem se despertado acerca da importância do viver saudável e tem buscado princípios de saúde aos quais já nos foram revelados. Deus nos deixou a Sua revelação sobre viver de forma equilibrada, pois o nosso Criador sabia dos benefícios de viver uma vida com qualidade. E não traria essas ricas bênçãos somente a nós, mas à nossa família, à nossa igreja e à nossa sociedade.

Hoje você pode escolher começar a viver a plenitude do que Ele tem preparado para você através de um viver temperante ou continuar com hábitos nocivos ao seu organismo. Que a prática dos oito remédios da natureza faça de você uma bênção nesse mundo e que através da sua vida outros possam conhecer sobre o amor de Deus! 

TEMOS A
IMPORTANTE
MISSÃO DE
ORIENTAR
NOSSA FAMÍLIA
DE FORMA
QUE TENHAM
UM VIVER
SAUDÁVEL.

DIETA DA *longevidade!*

UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, ALIADA A OUTRAS BOAS PRÁTICAS,
É ESSENCIAL PARA A LONGEVIDADE E A PREVENÇÃO DE DOENÇAS

TEXTO: HILDEMAR SANTOS

é médico e professor da Faculdade de Saúde Pública da
Universidade de Loma Linda, nos Estados Unidos.

a tradição adventista de saúde inclui vários princípios. Mas, como nos Dez Mandamentos, estes podem ser resumidos em oito preceitos básicos, ou oito remédios naturais. Há mais de 150 anos a Igreja Adventista os tem promovido como sendo comprovadamente importantes para o perfeito equilíbrio mental e físico e para prevenir várias enfermidades. Vamos focar na alimentação como remédio natural.

Um resumo de uma alimentação saudável seria uma dieta vegetariana, com pouco ou nenhum derivado animal, rica em frutas, verduras, raízes, grãos integrais e nozes. Na verdade, em muitos livros de Ellen White, os quatro alimentos mais citados são frutas, verduras, nozes e cereais.

Hoje, a eficácia deste tipo de dieta tem sido amplamente comprovada. A dieta DASH, por exemplo, que foi desenvolvida para o controle da pressão arterial, promove o consumo de oito a dez porções de frutas e vegetais. Um programa alimentar americano chamado *MyPlate* (meu prato) promove refeições em que frutas e verduras constituam a metade do seu volume. Em vários estudos, o consumo

de nozes é comprovado como grande aliado na prevenção de ataques cardíacos.

Frutas e verduras são ricas em fibras, minerais e vitaminas, e contêm calorias que são facilmente digeridas ou assimiladas pelo organismo sem acarretar excesso de peso. Estes alimentos também são ricos em fitoquímicos como o resveratrol, licopeno e caroteno, cuja eficácia na prevenção do câncer e doenças cardíacas também tem sido comprovada.

Abandonar a carne e os derivados animais é um conselho frequente entre os adventistas. Primeiro, por razões de saúde, já que estes alimentos não são os mais adequados para a alimentação humana. Depois, existe também o fator moral, já que os animais não deveriam ser sacrificados para satisfazer o nosso paladar. A carne vermelha, que é rica em gordura saturada, está relacionada ao câncer do intestino, excesso de colesterol e enfermidades circulatórias, principalmente o ataque cardíaco. Estudos recentes também a colocam como um dos fatores da origem do diabetes. As carnes, em geral, têm relação com vários tipos de câncer.

Hoje temos uma epidemia de câncer, doenças cardíacas e diabetes, que certamente estão associados a um aspecto alimentar básico: o aumento do consumo calórico, que tem como principais culpados o açúcar e os carboidratos refinados. Um estudo publicado no *Jornal JAMA*, da Associação Americana de Medicina, demonstrou que indivíduos que comem mais de 25% das calorias em forma de açúcar têm um risco três vezes maior de ataques cardíacos quando comparados com aqueles que consomem menos de 10% das calorias provenientes do açúcar.

Se considerarmos uma dieta de duas mil calorias diárias, 25% correspondem a 500 calorias, ou seja, 125 gramas, o que equivale a



10 colheres de sopa de açúcar por dia. Segundo o estudo, o ideal é consumir menos de 200 calorias de açúcar por dia, o equivalente a, no máximo, 50 gramas (3,5 colheres) diárias. O açúcar considerado no estudo era consumido em sua forma normal ou nos doces em geral e refrigerantes.

Além da qualidade do que se come, no processo alimentar também é enfatizada a ingestão de água ao longo do dia e a recusa de líquidos durante as refeições. Também aconselha-se não deitar ou sentar após comer, mas praticar uma atividade moderada como uma caminhada breve; ter, pelo menos, cinco horas entre as refeições, não ingerindo nada além de água nesses períodos; evitar comer muito à noite e, em alguns casos, até abrir mão desta última refeição; não comer muito numa mesma refeição, nem misturar muitos alimentos, e mastigá-los adequadamente.

Em resumo, a alimentação ideal deveria ser a mais natural possível, quem sabe até orgânica e pobre em, ou isenta de, alimentos animais, processados e refinados. Estudos têm comprovado as vantagens desta alimentação, tanto na prevenção de enfermidades quanto na promoção da longevidade. Tudo isso só reforça a tamanha atenção que devemos dar ao estilo de vida! ^A



CONHEÇA ESTA VALIOSA FERRAMENTA DE EVANGELIZAÇÃO!

Nela, você encontrará vídeos de diversas categorias para todas as idades.

Você pode transformar suas reuniões de grupo de estudo da Bíblia em reuniões especiais com vídeos que apresentam o evangelho de maneira didática e divertida!

Cada semana, selecionamos novos conteúdos que você pode compartilhar com seus amigos ou colegas de trabalho e estudo onde quer que você esteja.



FELIZ  PLAY
FELIZ7PLAY.COM



ESPORTE QUE *conecta*

ODAILSON E ELLEN FONSECA PRATICAM CICLISMO MOUNTAIN BIKE
HÁ CERCA DE DOIS ANOS E COMPARTILHAM OS EFEITOS
POSITIVOS DO EXERCÍCIO NA VIDA CONJUGAL

TEXTO: JHENIFER COSTA

é assessora de comunicação da Igreja Adventista
no Estado de São Paulo.

*U*m casal que faz exercício junto permanece junto? Pelo menos é o que acreditam o pastor Odailson e a educadora Ellen Fonseca, casados há 20 anos e pais da pré-adolescente Thalissa. Odailson é diretor de Comunicação e Liberdade Religiosa da Igreja Adventista no Estado de São Paulo e Ellen é professora do ensino fundamental no Colégio Adventista de Artur Nogueira, no interior do território paulista.

Desde o namoro, ambos mantêm uma rotina de exercícios e a convivência fez com que praticassem vários esportes juntos, como: corrida, tênis, *bodyboard*, patins e, atualmente, o ciclismo *mountain bike*, também chamado de pedal. Apesar da experiência em outras modalidades, foi o pedal que ganhou o coração do casal. O *mountain bike* é uma categoria do ciclismo que leva



o esportista para as montanhas, por isso o nome em português “bicicleta da montanha”.

Há pouco mais de dois anos, Odailson foi convidado por um amigo para pedalar. “Eu comecei sozinho, mas quando a Ellen percebeu o quanto o esporte estava me fazendo bem, decidiu pedalar comigo. Ela sempre topou tudo, então, estamos vivendo essa aventura juntos” comemora. O casal pedala de duas a três vezes por semana e, apesar da rotina agitada do dia a dia, a atividade é uma prioridade.

O exercício é uma contemplação constante da natureza. Inclusive, estes foram os momentos mais incríveis para o casal no pedal. “Viszlumbramos o pôr do sol e paisagens lindas, e já fizemos cultos a Deus no meio de eucaliptos”, conta Odailson. Contudo, também já viveram experiências pra lá de intensas, como o cansaço físico extremo, quedas e fuga de cachorros.

Para eles, o pedal se tornou um hábito impossível de pausar. Por isso, quando viajam de férias com a filha, procuram bicicletas para pedalar. Apesar de ainda ser uma criança, Thalissa já pedala ocasionalmente com os pais. “A paixão por esportes é coisa de família”, brinca Odailson.

O ciclismo também costuma ser um esporte coletivo e solidário. Ocasionalmente, o casal pedala com amigos ou com grupos organizados por fiéis adventistas paulistas, como o Seven Bikers. Nessas aventuras, chegam a pedalar 30 quilômetros entre florestas e trilhas afastadas dos centros urbanos. Sozinhos, já chegaram a 65 quilômetros em um dia.

Efeitos positivos

São inúmeros os efeitos positivos do ciclismo na saúde de quem o pratica. O professor de educação física Juan Santos elenca os



principais: fortalece a musculatura, melhora a saúde do coração e a respiração, reduz o estresse e ajuda no equilíbrio e concentração. Já para eles, os resultados do exercício vão ainda mais além.

Ellen explica que o pedal também é o momento ideal para conversar e refletir sobre a vida emocional, profissional e espiritual com o parceiro. “Quantas resoluções já tivemos na estrada, pedalando. Choramos e nos alegamos juntos entre uma trilha e outra. O pedal é o nosso momento”, complementa.

Para Odailson, a prática refletiu na melhora do condicionamento físico, o deixou mais alegre e disposto, melhorou seu sono e ansiedade, além de ter fortalecido a imunidade. Para Ellen, os efeitos foram os mesmos, mas com o diferencial do relaxamento e da terapia gratuita nos momentos difíceis da vida.

Como casal, os resultados são ainda mais visíveis, segundo o esposo. “Nossa família se tornou mais leve, feliz e ainda mais conectada. Eu e a Ellen temos ainda mais química, por exemplo”, acredita. Sobre tudo no meio das trilhas, em cima de uma bicicleta, é impossível usar o celular, e o pastor assegura: “A gente se conecta apenas ao que é importante”. ^A

“NOSSA FAMÍLIA
SE TORNOU MAIS
LEVE, FELIZ E AINDA
MAIS CONECTADA.
EU E A ELLEN
TEMOS AINDA
MAIS QUÍMICA, POR
EXEMPLO”

CONFIANDO A DEUS

APRENDER A SE CONTENTAR COM O QUE TEM É CONFIAR QUE,
EM CRISTO, JÁ POSSUO TUDO O QUE REALMENTE IMPORTA

TEXTO: JOSANAN ALVES / é líder do departamento de Mordomia Cristã
para os adventistas na América do Sul.



“*d*igo isto, não por causa da pobreza, porque aprendi a viver contente em toda e qualquer situação. Tanto sei estar humilhado como também ser honrado; de tudo e em todas as circunstâncias, já tenho experiência, tanto de fartura como de fome; assim de abundância como de escassez; tudo posso naquele que me fortalece” (Filipenses 4:11-13).

Esse é um dos textos mais conhecidos e amados do Novo Testamento. Eu, particularmente, gosto dele não pelo que é dito, mas pelo que não é dito. Paulo não diz: “Gosto de viver nesse desafio de uma hora ter tudo e em outra não ter nada”. Ele também não diz: “Para mim não faz diferença se durmo no colchão ou no chão”. Ele também não diz: “Não estou nem aí se hoje sei o que tenho para comer e amanhã não sei”.

Entendam: se Paulo houvesse escrito “Gosto de viver nessa insegurança de uma hora ter tudo e em seguida não ter nada”, eu iria admirá-lo. Mas ele não iria representar muita coisa para mim, além de alguém admirável.

Mas quando ao invés de dizer: “GOSTO”, ele diz “APRENDI” a viver em ambas situações, o que na verdade ele está tentando me dizer é: “Eu sou igualzinho a você”. Eu também não gosto dessa incerteza, não gosto

TUDO O QUE É MEU

dessa insegurança, nem gosto de passar necessidade ou aperto. Mas eu aprendi a viver com ambas as situações: fartura e escassez.

Encaro esses versos como um conselho. Ouço Paulo me dizendo: “Você não precisa gostar, mas você tem que urgentemente aprender a viver em ambas as situações.” É por falta desse aprendizado que tantos casamentos, tantas famílias e tantas vidas cristãs estão se esfacelando. Nós nem gostamos e nem queremos aprender a viver com adversidade. Se formos honestos, vamos ter que admitir que viemos para a vida cristã porque não queríamos passar necessidades, não queríamos passar por momentos de abatimento e não queríamos enfrentar dores.

A decisão de Paulo em seguir o cristianismo não foi para fugir dessas coisas, mas para aprender a conviver com elas quando fosse necessário. Hoje, ao contrário do tempo apostólico, somos cristãos que, a qualquer preço, querem se livrar das dificuldades. Como diria C. S. Lewis, somos “cristãos domesticados”.

Teologia da prosperidade

É por isso que a teologia da prosperidade é tão fascinante para alguns. Ela promete uma vida cristã apenas com uma parte dos versos que lemos em Filipenses. Um vida cristã só de abundância e fartura. É apenas deixar de sofrer e ponto final. A teologia da prosperidade atende o maior anseio da natureza humana caída: evitar todo tipo de sofrimento, a qualquer custo. É como ofere-

cer um pirulito a uma criança de cinco anos. Provavelmente, ela não vai perguntar: “Tio, isso tem corante?” ou “Tio, qual é a quantidade de açúcar nesse doce?” ou “Tio, qual é a consequência desse doce para a minha saúde?”. Ela só quer desfrutar da boa sensação que o açúcar causa no cérebro dela.

A teologia da prosperidade faz algo parecido. Ela não o faz perguntar se é bíblico ou que consequências essa crença de evitar o sofrimento a qualquer custo vai trazer ao meu crescimento como cristão. O objetivo me levar à contramão do que Paulo disse nos versos que lemos, ensinando-lhe a não aprender a conviver com necessidades ou abatimentos.

Sistema de insatisfação

Você pode dizer: “Pastor, obrigado pelo esclarecimento, mas eu não faço parte de uma igreja que pregue a teologia da prosperidade”. Quero alertá-lo sobre uma coisa: talvez você realmente não saiba o que é a teologia da prosperidade. Talvez você pense que é apenas um grupo de igrejas que exploram as pessoas financeiramente prometendo bênçãos. Essa é apenas a ponta do iceberg da teologia da prosperidade.

Na verdade, a parte mais demoníaca da teologia da prosperidade não pertence a nenhuma igreja, e sim ao mundo capitalista em que vivemos. Esse sistema que prega, mesmo sem igrejas, sem pastores e sem púlpitos que você é o que você tem. Que você precisa de mais, pois o que te traz segurança

VOCÊ NÃO PRECISA GOSTAR, MAS VOCÊ TEM QUE URGENTEMENTE APRENDER A VIVER EM AMBAS AS SITUAÇÕES

VOCÊ NUNCA
VAI APRENDER A
ENFRENTAR AS
NECESSIDADES E
O ABATIMENTO
SE PRIMEIRO NÃO
APRENDER A
CONTENTAR-SE
COM O QUE TEM



na vida é o que você possui. Mesmo que para que isso aconteça você tenha que trabalhar ou tenha que fazer provas na faculdade nas horas do sábado, ou tenha que comprometer as horas de convivência com sua família ou principalmente que tenha que comprometer as horas de comunhão com Deus.

O sistema em que vivemos coloca os versos de Filipenses no negativo. “Eu não sei contentar-me com o que tenho”; “Eu não sei estar abatido”; “Eu não quero aprender a viver feliz em momentos adversos”, e por aí segue. Seu casamento vai passar por abalos, sua saúde vai passar por abalos, sua família vai passar por abalos e você não saberá enfrentá-los. Se você não aprender como Paulo, você vai rachar na primeira decepção.

Sabe o que é mais preocupante? O retorno de Jesus será antecedido por momentos de extrema dificuldade para às quais ainda não estamos preparados e estamos evitando enfrentar a qualquer custo. Coisas com as quais Paulo aprendeu a conviver. “O tempo de agonia e angústia que diante de nós está,

exigirá uma fé que possa suportar o cansaço, a demora e a fome – fé que não desfaleça ainda que severamente provada. O tempo de graça (este que estamos vivendo agora) é concedido a todos, a fim de se prepararem para aquela ocasião” (*O Grande Conflito*, página 621).

Solução divina

A pergunta a ser feita é: como eu faço para aprender o que Paulo aprendeu? A chave para a compreensão de uma vida como a de Paulo está nos versos 11 e 13 do capítulo 4 de Filipenses.

11: “Aprendi a contentar-me com o que tenho”.

Em primeiro lugar, você nunca vai aprender a enfrentar as necessidades e o abatimento se primeiro não aprender a contentar-se com o que tem. Para isso você precisa tomar a atitude de evitar as dívidas a qualquer custo. Em sua maioria, as dívidas são um descontentamento em ter só o que se pode ter. E para ter o que não se pode, entra-se em dívidas. Em segundo lugar, a fidelidade nos dizimos e ofertas é uma declaração pública de que nem tudo lhe pertence e que você é capaz de contentar-se apenas com o que fica em suas mãos.

13: “Posso todas as coisas em Cristo”. Imagino que você conheça pessoas capazes de dizer: “Com o que tenho, posso comprar qualquer coisa, posso ganhar qualquer pessoa, posso fazer o que quiser”. Mas o convite bíblico é para você dizer: “Porque estou em Cristo, posso todas as coisas”. A solução para o aprendizado do contentamento é saber que, em Cristo, você já possui tudo o que realmente importa. Permita-se ser conduzida por Deus pelo caminho do contentamento e da paz. 

ESCOLHA SER SAUDÁVEL

Viver uma vida saudável é uma questão de escolha e só depende de você

TEXTO: **TELMA BRENHA** / é líder do Ministério da Mulher no Estado de São Paulo

Comer é uma necessidade, mas comer com inteligência é uma arte. (Duque François de La Rochefoucauld). Os meus pais conheceram e aceitaram a mensagem do adventismo na minha infância, e foi incrível a mudança que ocorreu em nossa família. Uma das mais significativas foi em nossa alimentação. Meus pais aprenderam sobre o que era lícito e ilícito comer, e o que podia comer, mas não era saudável. Logo as mudanças alimentares começaram a fazer parte da nossa mesa e não é difícil de imaginar que a opção que eles fizeram foi pelo vegetarianismo.

Aos 10 anos de idade, me tornei ovo-lactovegetariana e foi muito fácil pra mim adotar esse novo estilo de vida. Nunca senti falta da carne e, conforme eu crescia, mais convicta eu ficava do quanto esse estilo de vida era tudo o que eu queria para mim. Sempre gostei de ler, ouvir palestras e entrevistas sobre alimentação saudável, e com o passar do tempo fui me interessando mais por esse assunto e entendendo, de fato, sobre o poder que os alimentos exercem sobre a nossa saúde física, mental e espiritual.

O peixe morre pela boca

Por ser ovo-lactovegetariana desde a minha infância, infelizmente eu fazia uso de alguns alimentos, se é que posso chamá-los de alimentos, que são altamente prejudiciais para o nosso organismo e saúde. Os mais apetitosos para mim eram o chocolate e o queijo. Em quase todos os pratos salgados que eu fazia,



**ENTENDI QUE
SOMENTE DEUS
PODERIA TIRAR A
MINHA VONTADE DE
COMER CHOCOLATE**

colocava queijo e sempre que estava ansiosa ou preocupada, devorava um chocolate. Com certeza, essa escolha me dava o direito de adquirir alguns quilos a mais, o que me deixava extremamente triste e frustrada. Mas o pior de tudo é você fazer algo que sabe que está errado e que não contribui com a sua saúde. E a pergunta que eu sempre fazia era a seguinte: “Por que comer o que não me faz bem? Por que comer o que diminui a minha saúde?”

Determinação e oração

A oração para mim é, certamente, a respiração da minha alma. Eu tenho provado o quanto Deus se importa com as minhas necessidades e o quanto Ele está disposto a me ajudar nas pequenas e grandes coisas da minha vida. Entendi que somente Deus poderia tirar a minha vontade de comer chocolate, então pedi com fé e com determinação que houvesse uma mudança em minha mente.

De fato, o milagre aconteceu. Sim, um milagre, pois humanamente falando eu jamais conseguiria ficar sem comer o “doce veneno”. Deus atendeu a minha oração feita com fé e tirou totalmente a vontade que eu sentia pelo chocolate. Hoje me sinto muito feliz e agradecida a Ele por essa vitória em minha vida.

Quem lê sabe mais

Depois de muitas renúncias, emagreci quase 10 quilos e sinto as bênçãos de Deus em minha saúde. O desafio é grande, mas é possível. Não desista!



O AMOR

APRENDA LIÇÕES FUNDAMENTAIS PARA A
VIDA A DOIS, EM FAMÍLIA E EM SOCIEDADE.



MKT CPB | Adobe Stock

cpb.com.br | 0800-9790606 | CPB livraria | WhatsApp 15 98100-5073
Pessoa jurídica/distribuidor 15 3205-8910 | atendimento@cpb.com.br

 
 
/cpbeditora

Baixe o
aplicativo
CPB

