



# OBSERVADOR da *verdade*



A  
MENSAGEM  
DE SAÚDE

.....  
Uma bênção  
para a igreja  
e o mundo

Semana de Oração, de 30 de novembro a 9 de dezembro de 2012

# OBSERVADOR da verdade

Semana de Oração

De 30 de novembro a 9 de dezembro de 2012

## Neste número:

### • A cura e o Sábado

*O Mestre dos Médicos realizou um diagnóstico espiritual!*

4

### • O Grande Médico

*Nosso amor a Deus é demonstrado por nosso amor pelos outros.*

9

### • Emoções e saúde

*A mensagem para hoje mistura-se intimamente com a mensagem à igreja de Éfeso.*

14

### • Vegetarianismo na sociedade atual

*Há diversas maneiras de reacender nosso fervor cristão.*

21

### • Perfeita confiança

*O Senhor deseja que nosso coração se inflame com o calor do amor cristão.*

27

### • A vantagem do testemunho

*Com amor semelhante ao de Cristo, a Igreja terá poder para abalar o mundo!*

31

### • Cura para a eternidade

*Resumindo: Como podemos encontrar aquele primeiro amor que se perdeu?*

37

### • Restaurados para refrigerar

*Nosso alvo expresso em poesia.*

40

# Vida Saudável

PRÓXIMA SAÍDA



Quão gratos deveríamos ser pela tremenda bênção da saúde física! Esse tesouro não é algo que deva ser tido como certo. Por todo o mundo – neste exato momento – muitos estão sofrendo a ansiedade dos primeiros estágios de doenças assustadoras. Outros já passaram a experimentar dor aguda sob condições severamente críticas. Outros ainda precisam arrastar-se dia após dia sob a escura nuvem de doenças lentas e crônicas que tiram todo o sabor da vida.

Este ano, a Semana de Oração está baseada em rejuvenescer a saúde. “Rejuvenescer” significa tornar jovem de novo. No viço e no frescor da juventude, o organismo físico é novo. Como regra geral, coisas novas normalmente tendem a funcionar mais facilmente. Esse é o plano de Deus para nós – que tenhamos um corpo forte, vigoroso e livre de dor, e possa ser templo para a vivificante habitação do Espírito Santo em plenitude.

Para facilitar esse objetivo, nosso misericordioso Senhor deu graciosamente a mensagem da reforma de saúde em nosso favor. Ele anseia consolar a espécie humana e prevenir e/ou aliviar nossos sofrimentos. Esta Semana de Oração é designada como um privilégio e uma oportunidade de promover essa maravilhosa bênção.

Por favor, lembre-se de compartilhar estas leituras com membros isolados também – especialmente os doentes –, encorajando-os com suas orações e visitas. Tenhamos também em mente:

• **SÁBADO, 8 DE DEZEMBRO DE 2012: UM DIA DE ORAÇÃO COM JEJUM.**

• **DOMINGO, 9 DE DEZEMBRO: UMA OFERTA ESPECIAL PARA NOVAS MISSÕES.**

Estamos certos de que esta Semana de Oração será uma oportunidade especial de rejuvenescer o corpo, tanto o nosso quanto o de outros, para que juntos possamos exaltar o sacrificial Cordeiro de Deus, o Grande Médico por cujas pisaduras somos sarados!

## OBSERVADOR

DA VERDADE

Semana de  
Oração

NÚMERO ESPECIAL  
DEZEMBRO/2012

Órgão oficial da Igreja Adventista do Sétimo Dia – Movimento de Reforma – no Brasil.

“A época em que vivemos está reclamando uma ação reformadora”. Testemunhos par a igreja, vol. 4, p. 488

Editoria: D. Sureshkumar

Tradução: Danielle Fonseca Dias

Revisão: Jamile Leão

Diagramação: Mariano Santiago  
Esta edição é tradução integral de THE REFORMATION HERALD, órgão oficial da Conferência Geral dos Adventistas do Sétimo Dia – Movimento de Reforma. P. O. Box 7240, VA 24019-0240 Roanoke, Virginia, EUA.

Impresso pela Editora Missionária “A Verdade Presente”  
Rua Flor de Cactus, 140 - CEP 08597-640 Itaquaquecetuba, SP  
Telefax (11) 2198-1800  
emvp@emvp.com.br

Ilustrações: Adventist Digital Media; Good Salt; Higher Clips; Joe Maniscalco; SermonView.com.



# A mensagem de saúde

EDITORIAL

## UMA BÊNÇÃO PARA A IGREJA E O MUNDO

**D**e Cristo, foi escrito que Ele “percorria [...] toda a Galileia, ensinando nas sinagogas, pregando o evangelho do reino e curando toda sorte de doenças e enfermidades entre o povo.” (Mateus 4:23).

De acordo com esse trecho, a obra de Jesus dividia-se em três áreas essenciais:

- **Ensinar**
- **Pregar**
- **Curar**

Lucas, o médico amado que tinha um interesse especial em questões de saúde, registrou muitos milagres que Cristo realizou para curar as pessoas. Sem dúvida, esse ministério de cura abriu muitas portas para que Cristo pregasse o evangelho do reino.

“O Salvador ia de casa em casa, curando os enfermos, confortando os que choravam, consolando os aflitos, inspirando paz aos desconsolados.”<sup>1</sup>

Não é por acaso que a expressão “curando os enfermos” vem primeiro nessa citação. Na verdade, Cristo usou o ministério da cura como uma poderosa cunha de penetração para alcançar almas com a mensagem da salvação eterna. Ele empregou muito

mais tempo em curar doenças físicas das pessoas do que em pregar. Assim, muitos dos que haviam sido beneficiados por Seu poder curador abriram o coração para receber as preciosas boas-novas da salvação.

“Os princípios da reforma de saúde encontram-se na Palavra de Deus. O evangelho da saúde deve estar firmemente associado com o ministério da Palavra. É desígnio do Senhor que a influência restauradora da reforma de saúde seja parte do último grande esforço para proclamar a mensagem do evangelho.”<sup>2</sup>

“Como meio de vencer o preconceito e obter acesso à consciência, deve-se realizar a obra médico-missionária não em um ou dois lugares apenas, mas em muitas partes onde a verdade ainda não foi proclamada. Devemos trabalhar como evangelistas médico-missionários, a fim de curar as pessoas enfermas pelo pecado dando-lhes a mensagem de salvação. Essa obra quebrará os preconceitos como nada o faria.”<sup>3</sup>

Em 1863, a luz sobre os princípios de saúde foi trazida aos crentes nas mensagens dos três anjos. Vinte e cinco anos antes da mensagem “Cristo, Justiça Nossa”,



Deus deu instruções especiais relacionadas à reforma de saúde. Se o povo de Deus houvesse seguido aquela luz, teria estado muito mais preparado para compreender a mensagem trazida a ele em 1888.

As leituras da semana de oração para este ano focarão, de um jeito especial, o exemplo de nosso Senhor e Salvador Jesus Cristo, no dever, como indivíduos, famílias e membros da igreja, de seguir a luz trazida há tantos anos ao povo de Deus. Não há dúvida de que, por meio dessa mensagem, Deus quer que nos preparemos para compreender o vasto alcance do evangelho eterno pelo qual o anjo de Apocalipse 18:1 iluminará o mundo inteiro com a glória do Senhor.

Sigamos a preciosa luz que nos foi dada muito tempo atrás!

### Referências:

<sup>1</sup> *Atos dos apóstolos*, p. 364.

<sup>2</sup> *Medicina e salvação*, p. 259.

<sup>3</sup> *Testemunhos para a igreja*, vol. 9, p. 211.

SEXTA-FEIRA, 30 DE NOVEMBRO DE 2012

FRI

SAT

TUE

WED

3

4

6

10

11

12

13

14



# A Cura E O Sábado

*Compilado dos escritos de E. G. White*

**H**á muitos que professam a Cristo, mas nunca se tornam cristãos amadurecidos. [...] Dizem eles que não há coisa alguma que devam fazer senão crer; Cristo, porém, disse: “Se alguém quiser vir após Mim, renuncie-se a si mesmo, tome sobre si a sua cruz, e siga-Me.” (Mateus 16:24). Jesus guardou os mandamentos de Deus. Diziam os fariseus que Ele violou o quarto mandamento porque curou um homem no dia de sábado; Jesus, porém, voltando-Se aos acusadores fariseus, perguntou: “É lícito aos sábados fazer bem ou fazer mal? Salvar a vida ou matar? E, olhando para todos em redor, disse ao homem: Estende a tua mão. E ele assim o fez, e a mão lhe foi restituída sã como a outra. E ficaram cheios de furor, e uns com os outros conferenciavam sobre o que fariam a Jesus.” (Lucas 6:9-11).

**Esse milagre, em vez de convencer os fariseus de que Jesus era o Filho de Deus, encheu-os de ira, porque muitos que haviam testemunhado o milagre glorificavam a Deus. Jesus declarou que Sua obra de misericórdia era lícita em dia de sábado. Diziam os fariseus não ser lícita. Em qual deles creremos? Disse Cristo: “Tenho guardado os mandamentos de Meu Pai, e permaneço no Seu amor.” (João 15:10). É, pois, inteiramente seguro seguirmos o caminho de Cristo e guardar os mandamentos.<sup>1</sup>**

## O CHAMADO DO MOMENTO

Assim, o genuíno trabalho médico-missionário acha-se inseparavelmente ligado à observância dos mandamentos de Deus, dentre os quais o sábado é especialmente mencionado, uma vez que é o grande memorial da Sua obra criadora. Essa observância está ligada à obra de restaurar a imagem moral de Deus no homem. Esse é o

ministério que o povo de Deus deve levar avante neste tempo. Esse ministério, quando devidamente cumprido, trará ricas bênçãos à igreja.<sup>2</sup>

Sobre os que guardam o sábado do Senhor é imposta a responsabilidade de realizar uma obra de misericórdia e beneficência. A obra médico-missionária deve estar unida à mensagem e selada com o selo de Deus.<sup>3</sup>

## O DEVER DE TREINAR PESSOAS LEIGAS

**A igreja de Cristo está organizada para o serviço. Seu lema é servir.** Seus membros são soldados em preparo para o conflito, sob as ordens do Príncipe de sua salvação. Ministros, médicos e professores cristãos têm uma obra mais vasta do que muitos têm reconhecido. **Não lhes cumpre somente servir ao povo, mas ensinar-lhes a servir.** Não devem apenas dar instruções nos retos princípios, mas educar seus ouvintes a comunicar os mesmos princípios. **A verdade que não é**



vivida, que não é comunicada, perde seu poder vivificante, sua virtude restauradora. Sua bênção só pode ser conservada à medida que é partilhada com outros.

A monotonia de nosso serviço para Deus precisa ser quebrada. Cada membro da igreja deve empenhar-se em algum ramo de atividade para o Mestre. Alguns não podem fazer tanto como outros, mas cada um deve efetuar o máximo para repelir a onda de doenças e aflições que está avassalando o mundo. Muitos teriam boa vontade de trabalhar, se lhes ensinassem a começar. Necessitam ser instruídos e animados.

**Toda igreja deve ser uma escola missionária para obreiros cristãos. Seus membros devem ser instruídos a dar estudos bíblicos, a dirigir e ensinar classes da Escola Sabatina, sobre a melhor maneira de auxiliar os pobres e cuidar dos doentes, a trabalhar pelos não convertidos. Deve haver cursos de saúde, de arte culinária e classes em vários ramos de serviço no auxílio cristão. Não somente deve haver ensino, mas trabalho real, sob a direção de instrutores experientes. Que os mestres liderem o trabalho entre o povo, e outros, unindo-se a eles, aprenderão de seu exemplo. Um exemplo vale mais que muitos preceitos.”<sup>4</sup>**

#### **CURAR CORPO, ALMA, ESPÍRITO – UMA OBRA PARA TODOS**

A mensagem do espírito de profecia hoje a este povo é um chamado para uma reorganização de toda obra médico-missionária, cuja chave é a unidade. Este aspecto em particular da mensagem deve estar tão misturado a qualquer outra parte que a mensagem inteira saliente-se diante do mundo se-

gundo a semelhança da obra de Cristo, para que cada membro da igreja, individualmente – leigo, colportor, professor da Bíblia, professor de escola, trabalhador institucional e ministro – fique no lugar de Cristo perante o mundo, com Sua mensagem de ensino e cura. O enfermeiro ou médico não deve mais se contentar em simplesmente servir à necessidade física dos homens, mas em realizar um ministério duplo. O ministro e o obreiro missionário devem auxiliar da mesma maneira à alma e ao corpo em suas necessidades, e assim a obra toda deve tornar-se uma só obra médico-missionária evangelística unida.

"Chegamos a um tempo em que cada membro da igreja deve lançar mão da obra médico-missionária. Cristo não está mais neste mundo em pessoa, para ir por nossas cidades, vilarejos, e aldeias, curando o doente. Ele nos comissionou a levar avante a obra médico-missionária que Ele iniciou."<sup>5</sup>

#### **CONSELHO A ESTUDANTES DE MEDICINA**

Existem, na profissão médica, muitos céticos e ateus que exaltam as obras do Deus da Ciência, mas não o Deus da Ciência. Relativamente poucos dos que entram nas universidades médicas do mundo saem dali puros e incontaminados. Deixam de tornar-se elevados, nobres e santificados. As coisas materiais eclipsam as celestiais e eternas. Muitos, misturam a fé e os princípios religiosos aos costumes do mundo e suas práticas, e rara é a religião pura e incontaminada. É, porém, o privilégio de todo estudante entrar na escola superior com o mesmo princípio firme, determinado, que tinha Daniel quando entrou na corte de Babilônia, e por

esse modo de agir, guardar impoluta a sua integridade. A força e graça de Deus foram providas com imenso sacrifício, para que os homens fossem vitoriosos sobre as sugestões de Satanás, suas tentações, delas saindo incontaminados. A vida, as palavras e o comportamento são o mais poderoso argumento, o mais solene apelo aos negligentes, irreverentes e céticos. Sejam a vida e o caráter o forte argumento em favor do cristianismo; então os homens, vendo-vos, serão forçados a reconhecer que estivesstes com Jesus, e dEle aprendestes.

Não se iludam os estudantes da ciência médica com as artimanhas do diabo, ou com quaisquer de seus astutos pretextos, adotados por tantos para enganar e enredar. Mantende-vos firmes aos princípios. Indagai a cada passo: "Que diz o Senhor?" Dizei firmemente: "Seguirei a luz. Respeitarei e honrarei a Majestade da verdade."

Especialmente os que estão estudando medicina em escolas do mundo se devem guardar contra a contaminação das más influências de que estão continuamente rodeados. Quando seus instrutores são homens extremamente, e os colegas, incrédulos que não têm pensamentos sérios a respeito de Deus, mesmo os cristãos experientes se acham em risco de ser influenciados por esse convívio irreligioso. Não obstante, alguns têm passado pelo curso médico e permanecido fiéis aos princípios. Não tomaram parte nos estudos aos sábados; e demonstraram que os homens podem habilitar-se para os deveres de um médico, sem contudo decepcionar a expectativa dos que os animaram a educar-se.

É devido a essas tentações particulares que nossos jovens

*“Atingimos um tempo em que todo membro da igreja deveria utilizar a obra médico-missionária... Ninguém precisa esperar até que seja chamado para algum campo longínquo, para então começar a ajudar outros. Onde quer que estiverem, podem começar imediatamente.”*

têm de enfrentar nas escolas médicas do mundo que se devem tomar providências para que o curso médico preparatório e o avançado sejam feitos em escolas nossas, sob a liderança de professores cristãos.<sup>6</sup>

#### **FIEL GUARDA DO SÁBADO NA PROFISSÃO MÉDICA**

O sábado é sempre o sinal que distingue os obedientes dos desobedientes. Com magistral poder tem Satanás procurado tornar nulo e inútil o quarto mandamento, a fim de que o sinal de Deus seja perdido de vista. [...]

Um espírito de irreverência e negligência na observância do sábado é suscetível de manifestar-se em nossos hospitais. Sobre os homens que têm a responsabilidade da obra médico-missionária recai a incumbência de instruir médicos, enfermeiros e auxiliares no tocante à santidade do santo dia de Deus. Especialmente, deve cada médico esforçar-se para dar exemplo correto. A natureza das suas obrigações naturalmente o leva a sentir-se justificado por fazer, no sábado, muitas coisas que deveria evitar. Na medida do possível, deve ele planejar o seu trabalho de maneira tal que possa afastar-se das ocupações habituais.

Muitas vezes, médicos e enfermeiros são chamados durante o sábado para atender ao enfermo, e algumas vezes lhes é impossível dispor de tempo

para repouso e assistência aos cultos devocionais. As necessidades da humanidade sofredora não devem jamais ser negligenciadas. Por Seu exemplo, o Salvador nos mostrou que é correto aliviar os sofrimentos no sábado. O trabalho desnecessário, porém, tal como tratamentos usuais e operações, que possam ser adiados, devem sê-lo. Faça-se com que os pacientes compreendam que os médicos e auxiliares precisam de um dia de repouso. Devem compreender que os obreiros temem a Deus, e querem santificar o dia que Ele separou para os Seus seguidores observarem como sinal entre Ele e eles.

Os educadores e os que forem instruídos em nossas instituições médicas devem lembrar que a guarda correta do sábado tem muito valor para eles e para a clientela. Com a observância do sábado, que Deus manda santificar, apresentam eles o sinal da sua comissão, mostrando claramente que estão ao lado do Senhor.

Agora e sempre, teremos que nos manter como um povo separado e peculiar, isento de toda prática mundana, sem compromissos de confederação com os que não possuem sabedoria para discernir os reclamos de Deus, tão claramente expostos em Sua lei. Todas as nossas instituições médicas são estabelecidas como instituições adventistas do sétimo dia, para

representarem os vários aspectos da obra médico-missionária evangelística, e assim preparar o caminho para a vinda do Senhor. Devemos mostrar que procuramos agir em harmonia com o Céu. Temos de dar a todas as nações, tribo e línguas testemunho de que somos um povo que ama e teme a Deus, um povo que santifica o Seu memorial da criação, que é, entre Ele e os Seus filhos obedientes, o sinal de que Ele os santifica. E devemos nitidamente mostrar a nossa fé na breve vinda de nosso Senhor nas nuvens do céu. [...]

Que o nosso povo se guarde de amesquinhar a importância do sábado, unindo-se aos incrédulos. Guarde-se de desconsiderar os princípios de nossa fé, fazendo aparentar que não há mal em conformar-se com o mundo. Que se guarde de atender para o conselho de alguém, qualquer que seja a sua posição, que vá de encontro àquilo que Deus estabeleceu para manter o Seu povo separado do mundo.<sup>7</sup>

Os médicos precisam cultivar o espírito de abnegação e sacrifício. Pode ser mesmo necessário devotar as horas do santo sábado ao alívio da humanidade sofredora. Mas os honorários por esse trabalho devem ser recolhidos à tesouraria do Senhor, a fim de serem usados em favor de pobres merecedores, que necessitem de tratamento médico e não podem pagar.<sup>8</sup>

## A OBRA CLÍNICAS

Maravilhosa é a obra que Deus pretende realizar por intermédio de Seus servos, para que Seu nome seja glorificado. O Senhor fez de José uma fonte de vida para a nação egípcia. Por meio de José, foi conservada a vida de todo aquele povo. Por meio de Daniel, Deus salvou a vida de todos os sábios da Babilônia. E esses livramentos foram como lições práticas; ilustraram ao povo as bênçãos espirituais a eles proporcionadas, mediante a ligação com o Deus a quem José e Daniel adoravam.

Assim, por intermédio de Seu povo hoje, Deus deseja trazer bênçãos ao mundo. Todo obreiro em cujo coração Cristo habita, todo aquele que manifeste Seu amor ao mundo, é um colaborador de Deus para bênção da humanidade. À medida que ele recebe do Salvador graça para comunicar aos outros, emana de todo o seu ser uma onda de vida espiritual. Cristo veio como grande Médico para curar as feridas produzidas pelo pecado na família humana; e Seu Espírito, operando por intermédio de Seus servos, comunica aos seres humanos enfermos de pecado e sofrendores poderosa virtude curadora, eficaz para o corpo e para a alma. “Naquele dia”, dizem as Escrituras, “haverá uma fonte aberta para a casa de Davi, e para os habitantes de Jerusalém, contra o pecado, e contra a impureza.” (Zacarias 13:1). As águas dessa fonte possuem propriedades medicinais que não de curar tanto as enfermidades físicas como as espirituais.

Dessa fonte emana o poderoso rio visto na visão de Ezequiel. [Cita-se Ezequiel 47:8, 9 e 12]

Tal como o rio de vida e de cura, Deus designa que, medi-

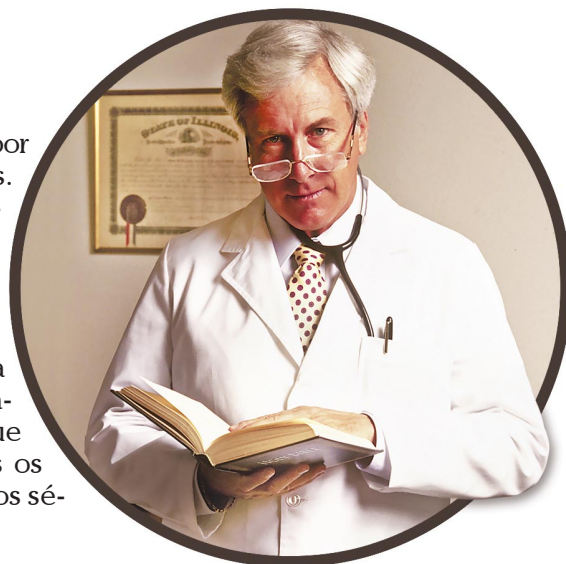
ante Seu poder operando por eles, sejam nossas clínicas.

Essas instituições devem mostrar ao mundo a beneficência do Céu; e embora a presença visível de Cristo não seja percebida no edifício, todavia os obreiros podem reclamar a promessa: “Eis que Eu estou convosco todos os dias, até a consumação dos séculos.” (Mateus 28:20).<sup>9</sup>

## O GRANDE MÉDICO E MESTRE DOS PROFESSORES CHAMA VOCÊ!

Mais esperança há para os publicanos e pecadores do que para os que conhecem a Palavra de Deus, e recusam obedecer-lhe. O homem que se vê pecador, sem paliativo para seu pecado, que sabe estar corrupto de alma, corpo e espírito perante Deus, torna-se alarmado, com medo de ser separado eternamente do reino dos Céus. Reconhece sua condição enferma, e procura remédio do grande Médico, que disse: “O que vem a Mim, de maneira nenhuma o lançarei fora.” (João 6:37). Essas pessoas, o Senhor pode usar como obreiros em Sua vinha.<sup>10</sup>

Atingimos um tempo em que todo membro da igreja deveria utilizar a obra médico-missionária. O mundo é um hospital repleto de enfermidades, tanto físicas quanto espirituais. Por toda parte, morrem pessoas à míngua de conhecimentos das verdades que nos foram confiadas. Os membros da igreja carecem de um despertamento, para que possam reconhecer sua responsabilidade de comunicar a outros essas verdades. Os que foram iluminados pela verdade devem ser portadores de luz para o mundo. Esconder nossa luz no tempo atual é cometer um erro ter-



rível. A mensagem para o povo de Deus hoje é: “Levanta-te, resplandece, porque já vem a tua luz, e a glória do Senhor vai nascendo sobre ti.” (Isaías 60:1).

Por toda parte, vemos os que receberam muita luz e conhecimento escolhendo deliberadamente o mal em lugar do bem. Não fazendo tentativa alguma para passarem por uma reforma, vão-se tornando cada vez piores. Mas o povo de Deus não deve andar em trevas. Deve andar na luz, pois são reformadores.

Na vanguarda dos verdadeiros reformadores, a obra médico-missionária abrirá muitas portas. Ninguém precisa esperar até que seja chamado para algum campo longínquo, para então começar a ajudar outros. Onde quer que estiverem, vocês podem começar imediatamente. As oportunidades encontram-se ao alcance de todos. Assumam o trabalho pelo qual são considerados responsáveis – a obra que deve ser feita em nosso lar e vizinhança. Não esperem que outros os incitem à ação. No temor de Deus, avancem sem demora, tendo presente sua responsabilidade individual para com Aquele que deu a vida por vocês. Ajam como se ouvissem Cristo convidar pessoalmente para fazerem o máximo em Seu servi-

ço. Não olhem em volta, para ver quem mais estará disposto. Se são verdadeiramente consagrados, Deus, por seu intermédio, trará à verdade outros, de quem Se poderá servir como condutos para comunicar luz a muitos que tateiam nas trevas.

Todos podem fazer alguma coisa. Num esforço por evitarem a participação, dizem alguns: “O lar, os deveres, os filhos requerem meu tempo e meus recursos.” Pais, seus filhos devem ser sua mão auxiliadora, aumentando sua capacidade e habilidade para trabalhar para o Mestre. As crianças são os mais jovens membros da família do Senhor. Devem ser levadas a consagrar-se a Deus, a quem pertencem pela criação e pela redenção. Devem ser ensinadas que todas as suas faculdades do corpo, mente e espírito pertencem a Deus. Devem ser instruídos para ajudar em diferentes ramos de serviço abnegado. Não permitam que seus filhos sejam empecilhos. Com vocês, devem os filhos partilhar os encargos, tanto espirituais quanto físicos. Ajudando outros, aumentarão sua própria felicidade e utilidade.

Mostre nosso povo que possui vivo interesse no trabalho médico-missionário. Preparem-se para a utilidade, estudando os livros que nesses ramos foram escritos para nossa instrução. Esses livros merecem muito mais atenção e apreço do que têm recebido. Muito do que é para benefício de todos compreender foi escrito com o fim especial de instruir nos princípios da saúde. Os que estudam e praticam esses princípios serão grandemente abençoados, tanto física quanto espiritualmente. A compreensão da filosofia da saúde será uma salvaguarda contra muitos dos males

que estão a aumentar constantemente.

Muitos que desejam obter conhecimento em atividades médico-missionárias têm obrigações domésticas que, por vezes, os impedem de unir-se a outros para estudar. Esses poderão em sua própria casa aprender muito a respeito da expressa vontade de Deus relativamente a esse tipo de trabalho missionário, aumentando assim sua habilidade para ajudar outros.<sup>11</sup>

### CONCLUSÃO

Cristo era um médico do corpo, bem como da alma. Foi ministro, missionário e médico. Desde a infância, Ele Se interessava por todo aspecto do sofrimento humano de que tinha notícia. Ele podia verdadeiramente dizer: Não vim para ser servido, mas para servir. Em cada caso de pesar, Ele trouxe alívio – Suas bondosas palavras tinham um bálsamo curador. Ninguém poderia dizer que Ele havia operado um milagre; contudo, Ele comunicava Sua virtude àqueles que via em sofrimento e em necessidade. Ao longo de todos os trinta anos de Sua vida particular, Ele foi humilde, manso e modesto. Tinha uma vivificante ligação com Deus, pois o Espírito de Deus estava sobre Ele, e dava evidência a todos que se familiarizavam com Ele de que vivia para agradar, honrar e glorificar Seu Pai nas coisas comuns da vida.

Jesus veio ao mundo para viver a vida que é do interesse de todo ser da Terra viver – a de humilde obediência. A todos, Cristo deu um tempo de graça, a fim de formar caráter para as mansões que Ele foi preparar, e Ele roga que todos Lhe sigam o exemplo. Aqueles que são realmente aprendizes na escola de Cristo não se exal-

tarão por possuírem casas e terras, porque o Senhor, em Sua providência, lhes emprestou Seus bens para que com eles negociem. [...]

Se todos seguissem Cristo em conexão com a humanidade, se fossem fiéis em boas obras, em atos nobres e enlevantes de bondade e cuidado; se todos seguissem o exemplo dEle em todos os caminhos da vida, ligando a vida com a vida de Cristo, não existiriam deveres negligenciados. Todos os homens seriam revestidos com a mesma importância com a qual Cristo os considera, e receberiam a mesma atenção. A lealdade a um soberano terreno pode deixar os homens pobres e rebaixados; mas a sujeição ao Rei do Céu os habilitará a formar caráter segundo a semelhança divina. Conquanto coroas e honras reais se esfaçem no pó, aos leais será dada a coroa da vida, que nunca se desvanecerá.<sup>12</sup>

### Referências:

1 *Mensagens escolhidas*, vol. 1, pp. 313 e 314. [Ênfase acrescentada.]

2 *Testemunhos para a igreja*, vol. 6, p. 266.

3 *Beneficência social*, p. 121.

4 *A ciência do bom-viver*, pp. 148 e 149. [Ênfase acrescentada.]

5 *Loma Linda Messages*, p. 37.

6 *Conselhos aos pais, professores e estudantes*, pp. 478 e 479.

7 *Testemunhos para a igreja*, vol. 7, pp. 105-107.

8 *Medicina e salvação*, p. 216.

9 *Testemunhos para a igreja*, vol. 6, pp. 227 e 228.

10 *Parábolas de Jesus*, p. 280.

11 *Testemunhos para a igreja*, vol. 7, pp. 62-64.

12 *The Review and Herald*, 24 de outubro de 1899.





SÁBADO, 1 DE DEZEMBRO DE 2012

# O Grande Médico

*Compilação da Bíblia e do Espírito de Profecia,  
com comentários de  
Dragan Ivanov*

Não há ser humano que não tenha experimentado algum tipo de dor ou sofrimento. Além de herdar de nossos antepassados um corpo mortal e uma alma degradada, cada um de nós, consciente ou inconscientemente, aumenta seu sofrimento pela transgressão pessoal de leis naturais e divinas. Mais do que nunca, as pessoas estão esmagadas pela doença e sofrendo como se isso acontecesse por alguma calamidade inevitável. A cada momento, encontramos jovens e idosos ansiando por alívio e por um remédio que lhes elimine o sofrimento. Em sua dor, seres humanos clamam: “Miserável homem que eu sou! Quem me livrará do corpo desta morte?” (Romanos 7:24).

A resposta é encontrada em nosso Salvador Jesus Cristo,

cujas missões foram anunciadas pelas palavras do profeta. Por favor, leia Isaías 61:1-3. “[Nosso Senhor Jesus Cristo] Veio para remover o fardo de doenças, misérias e pecado. Era Sua missão restaurar inteiramente os homens; veio trazer-lhes saúde, paz e perfeição de caráter.”<sup>1</sup>

## A PREPARAÇÃO DE CRISTO PARA O SERVIÇO

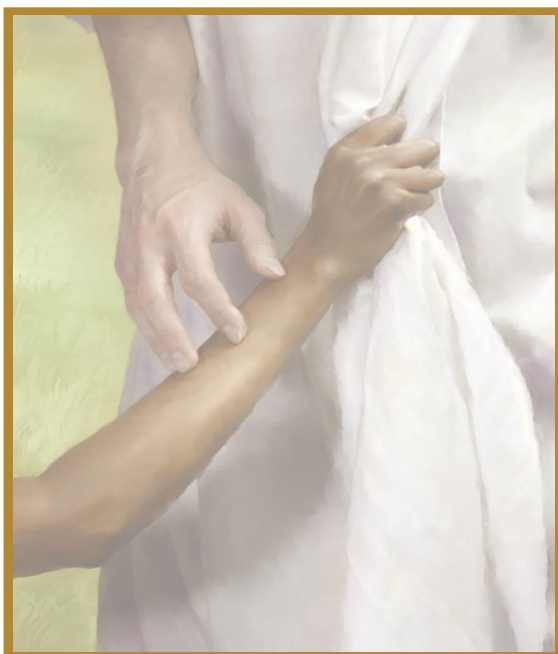
**1. MÉTODO DE APRENDIZAGEM.** “[Jesus] adquiriu da natureza acumulados conhecimentos científicos. Estudava a vida das plantas e dos animais bem como a dos homens. [...] Toda criança pode adquirir conhecimento como Jesus o adquiriu.”<sup>2</sup>

“O médico que deseja ser um aceitável coobreiro de Cristo esforçar-se-á por se tornar eficiente em todos os ramos de seu trabalho. [...] buscará com afincado atingir uma norma mais elevada, procurando crescente

conhecimento, maior habilidade e mais profundo discernimento.”<sup>3</sup>

É dever de cada pessoa se familiarizar com as leis que governam o ser inteiro e ser fiel a essas leis. Todos devem se familiarizar com a anatomia e a fisiologia, bem como com a relação entre a saúde mental, a física e a espiritual.<sup>4</sup>

**2. DISCIPLINA NA JUVENTUDE. CRISTO REVELOU DISCIPLINA E FORÇA DE CARÁTER ADMIRÁVEIS EM SUA JUVENTUDE.** Conosco, igualmente, “Uma das primeiras lições que a criança precisa aprender é a obediência.”<sup>5</sup> A disciplina é uma regra essencial para resolver problemas e tarefas da vida. Sem disciplina, não podemos resolver nada nem realizar bem qualquer tarefa. Quando disciplinamos a nós e nossos filhos, aprendemos juntos como nos desenvolver e amadurecer es-



piritualmente. Gratificação adiada é a técnica mais importante para alcançar disciplina. Uma criança é muito mais bem educada se lhe forem adiados os desejos – especialmente aqueles relacionados ao apetite – do que se eles forem satisfeitos. Pais sábios saberão como combinar disciplina e compaixão, e semelhantemente, misturar justiça e misericórdia.

“Cumpra a todo o que quiser ser obreiro de Deus exercer o domínio de si mesmo. Isso efetuará mais que a eloquência ou os talentos mais brilhantes.”<sup>6</sup>

**3. DILIGÊNCIA E PERFEIÇÃO.** “À medida que Jesus trabalhava na infância e na juventude, mente e físico se Lhe desenvolviam. Não empregava descuidadamente as forças físicas, mas de maneira a conservá-las sãs, a fim de fazer o melhor trabalho possível em todos os sentidos. Não estava disposto a ser imperfeito, nem mesmo no manejo dos instrumentos de trabalho. Era perfeito como operário, da mesma maneira que o era no caráter. Pelo

exemplo, ensinou que nos cumpre ser diligentes, que nosso trabalho deve ser executado com exatidão e esmero [...].

Esperava muito resultado; muito empreendia, portanto.”<sup>7</sup>

“E os que querem ser co-obreiros de Deus devem esforçar-se para aperfeiçoar cada órgão do corpo e qualidade da mente. [...]”

Requer o Senhor de todo cristão crescimento em eficiência e capacidade em todo ramo. [...]

Lembre-se de que nunca alcançará mais elevada norma que a que se propuser. Fixe, pois, alto seu alvo e, passo a passo, embora com esforços dolorosos, abnegação e sacrifício, suba até o topo a escada do progresso.”<sup>8</sup>

Tomemos cuidado com a falsa humildade, pois “Sermos revestidos de humildade não significa devermos ser de intelecto medíocre, aspirações deficientes, e covardes em nossa vida, esquivando-nos de cargos com medo de não sermos bem-sucedidos. A verdadeira humildade cumpre o propósito de Deus ao sujeitar-se ao Seu poder.” “É Seu desígnio que Seus servos possuam mais inteligência e mais claro discernimento que os mundanos [...]”<sup>9</sup>

## CARACTERÍSTICAS DO GRANDE MÉDICO

**1. DEDICAÇÃO, FORÇA E SAÚDE.** “Jesus era trabalhador fervoroso e constante. [...] Jamais outro labutou pelo bem dos homens com um zelo tão consumidor de si próprio. Todavia, teve uma vida saudável.”<sup>10</sup>

**2. BENEVOLÊNCIA E COMPAIXÃO.** “Por métodos inteiramente Seus, [Cristo] ajudava a todos quantos se achavam em aflição e dor. Com graça e cortesia, ajudava a alma enferma pelo pecado, levando-lhe cura e vigor.” “[...] nenhum dos que a Ele se chegavam saía desatendido. [...] Sua compaixão desconhecia limites.”<sup>11</sup> “Devemos atender às aflições, às dificuldades e às necessidades dos outros. Devemos partilhar das alegrias e cuidados tanto de nobres quanto de humildes, de ricos quanto de pobres.”<sup>12</sup>

Simpatia envolve sensibilidade para com as emoções de outros e uma compassiva resposta a eles. Isso é, na verdade, um dos mais importantes pré-requisitos para a inteligência social. De todos os tipos de trabalho que requerem um alto nível de empatia e inteligência social, certamente a obra médico-missionária é uma das principais.

**3. SOCIABILIDADE.** “[Cristo] buscava acesso ao povo por meio de suas mais familiares relações.”<sup>13</sup> Como seguidores de Cristo, não devemos nos afastar ou esquivar de relações sociais, pois a maior parte das alegrias da vida pode derivar de tal interação. É por meio de contato pessoal e amizade que o poder salvador do evangelho alcança as pessoas.

Fomos criados para sermos seres sociais. “E disse o Senhor Deus: Não é bom que o homem esteja só” (Gênesis 2:18). Nenhum substituto pode preencher a necessidade de relacionamentos interpessoais. Dinheiro, empreendimentos, trabalho, livros e tudo o mais são impotentes para suprir essa necessidade humana. Deus claramente criou um vazio no coração humano que somente outra forma huma-



na pode preencher. Não interessa se temos pouco dinheiro, ou quão bem-sucedidos possamos ser – no fim, as pessoas descobrem que o que mais importa são outras pessoas. Seres humanos que constroem relacionamentos – que têm amigos com quem riem, choram, estudam, enfrentam desafios, brincam e vivem, a quem amam e com quem envelhecem e morrem –, essas pessoas vivem uma vida que é real.

Estudos têm demonstrado que pessoas que possuem maus hábitos de saúde, contudo têm fortes laços sociais, vivem significativamente mais do que pessoas com excelentes hábitos de saúde, mas que vivem isoladas. Não há dor maior do que a dor que a solidão traz.

**4. EVITANDO A TOXICIDADE DO ISOLAMENTO (FALTA DE CONTATO SOCIAL).** Isolamento (solidão) duplica os riscos de doenças e morte! Foi provado que o isolamento afeta a mortalidade tanto quanto o fumo, a hipertensão, o colesterol elevado, o sobrepeso ou a falta de atividade física. O fumo aumenta a taxa de mortalidade em 1,6%, enquanto o isolamento eleva essa taxa para 2,0%! É um fator de risco ainda maior! Os efeitos do isolamento e do estresse social persistente podem encurtar nossa vida. Solidão é o sentimento de que você não tem ninguém com quem compartilhar as emoções mais íntimas, ou com quem ter uma ligação próxima.<sup>14</sup>

**5. INTERESSE NAS NECESSIDADES DE OUTROS.** “[Cristo] Ensinava-os [as pessoas] de maneira que os fazia sentir quão perfeita era Sua identificação com os interesses e a fidelidade deles.”<sup>15</sup>

Uma das melhores maneiras

de demonstrar genuíno interesse em outros é ser bom ouvinte. Com frequência, é muito mais importante ouvir outros do que falar. Gostamos que as pessoas saibam como nos ouvir. Escutar genuinamente e ser capaz de focar na outra pessoa é sempre sinal de amor. A essência de ouvir verdadeiramente é a disciplina de colocar-nos um pouco de lado e esquecer temporariamente nossos próprios preconceitos, pensamentos e desejos. Esse tipo de ouvir habilita-nos a sentir e experimentar mais intensamente o mundo de quem está a nos falar. Por envolver uma supressão temporária do eu, o verdadeiro ouvir permite uma temporária aceitação absoluta do outro. Quando isso acontece, o ouvinte e o falante se sentem muito mais próximos. A energia que esse processo de ouvir requer é tão grande que apenas o genuíno amor e o desejo de ajudar outro ser humano pode proporcioná-la. A percepção de que alguém está escutando você atentamente é, em si mesma, terapêutica.

“Ouvi atentamente as minhas razões; e isto vos sirva de consolação.” Jó 21:2.

**6. SACRIFÍCIO PRÓPRIO.** “Sua vida [de Cristo] foi de constante abnegação. Não possuía lar neste mundo, a não ser o que a bondade dos amigos Lhe preparava como peregrino. Ele veio viver em nosso favor a vida do mais pobre, e andar e trabalhar entre os necessitados e sofredores.”<sup>16</sup>

“De todos os povos da Terra, deviam ser os reformadores os mais abnegados, os mais bondosos, os mais cortes.”<sup>17</sup>

“Na vida que se centraliza no eu, não pode haver crescimento nem frutificação. Se aceitastes a Cristo como Salvador pes-

soal, deveis esquecer-vos de vós e procurar auxiliar a outros.”<sup>18</sup>

**7. PACIÊNCIA E DISPOSIÇÃO.** “[Cristo] Era sempre paciente e bem-disposto, e os aflitos O saudavam como a um mensageiro de vida e paz. [...]”

Ao passar por vilas e cidades, era como uma corrente vivificadora, difundindo vida e alegria.” “Brotai-lhes no coração [das mães que se espremiavam entre a multidão com seus pequeninos doentes e moribundos] a esperança. Caem-lhes lágrimas de alegria ao Lhe atraírem a atenção, e fitarem os olhos que tanta piedade e amor exprimem.”<sup>19</sup>

“Cristãos que acumulam sombras e tristezas em sua alma, que murmuram e se queixam, estão dando aos outros uma falsa ideia de Deus e da vida cristã. Dão a impressão de que Deus não Se compraz em que Seus filhos sejam felizes, dando assim um falso testemunho de nosso Pai celestial.”<sup>20</sup>

“O coração alegre serve de bom remédio, mas o espírito abatido virá a secar os ossos.” (Provérbios 17:22). Nada mais pode promover a saúde do corpo e da alma como um espírito alegre e grato.

## O MÉTODO DE TRABALHO DE CRISTO

**1. JESUS ATENDIA ÀS NECESSIDADES DO POBRE E DO RICO.** “Enquanto ajudava os pobres, Jesus estudava também meios de atingir os ricos. [...]”

Cristo não conhecia distinção de nacionalidade, posição ou credo.”<sup>21</sup>

“Muito falamos e escrevemos acerca dos pobres negligenciados; não se deveria dar alguma atenção aos negligenciados ricos? [...] Milhares de ricos acham-se famintos quanto ao



alimento espiritual.” “Aqueles que pertencem às camadas sociais mais elevadas devem ser procurados com terna afeição e respeito fraternal. Homens de negócios, em altas posições de confiança, homens com alta capacidade inventiva e intuição científica, homens talentosos, mestres do evangelho cuja atenção não foi dirigida para as verdades especiais deste tempo – esses devem ser os primeiros a ouvir o convite.”<sup>22</sup>

**2. ELE ADAPTAVA SUAS MENSAGENS DE ACORDO COM AS CIRCUNSTÂNCIAS E O MOMENTO.** As mensagens da misericórdia de Cristo eram variadas de maneira a adaptar-se ao público.

**3. NECESSIDADE DE TATO NO TRABALHO MISSIONÁRIO.** “De pouca utilidade é procurar reformar outros, atacando o que podemos considerar maus hábitos. Tais esforços dão muitas vezes em resultado mais dano que bem. Em Sua conversa com a samaritana, em lugar de desmerecer o poço de Jacó, Cristo apresentou alguma coisa melhor. [...]”

Isso é uma ilustração do modo como devemos trabalhar.”<sup>23</sup>

**4. “O PLANO DE DEUS É CONQUISTAR PRIMEIRO O CORAÇÃO.”**<sup>24</sup> Isso quer dizer as emoções. Quando a obediência flui do coração, então “os Seus mandamentos não são um fardo” (1 João 5:3). A vida cristã toda, a despeito das provas, é

uma vida de paz e calma alegria. Portanto, em nossas atividades missionárias, especialmente no início, exaltemos Cristo, não regras, regulamentos ou doutrina.

“O homem que tenta observar os mandamentos de Deus por um senso de obrigação apenas – porque é requerido que assim faça – jamais sentirá o prazer da obediência. [...] A verdadeira obediência é a expressão de um princípio interior.”<sup>25</sup> O evangelismo médico alcança o coração.

**5. ELE SE FORTALECIA A SÓS E EM ORAÇÃO.** “Numa vida inteiramente devotada ao bem dos outros, o Salvador achava necessário desviar-Se da incessante atividade e do contato com as necessidades humanas, a fim de buscar o retiro e a inteira comunhão com Seu Pai.”<sup>26</sup>

“Parece estar apoderando-se do mundo, em muitos sentidos, uma intensidade qual nunca antes se viu. Nos divertimentos, no ganhar dinheiro, nas lutas pelo poderio, na própria luta pela existência, há uma força terrível que absorve o corpo, o espírito e a alma. Em meio a essa corrida louca, Deus fala. Ele nos ordena que fiquemos à parte e tenhamos comunhão com Ele. ‘Aquietai-vos e sabeis que Eu sou Deus.’ (Salmos 46:10).”<sup>27</sup>

## O EFEITO TERAPÊUTICO DO MÉTODO DE TRABALHO DE CRISTO

**1. PERDÃO.** Cristo trouxe a mensagem de perdão: “Muitos dos que iam ter com Cristo em busca de auxílio, haviam trazido sobre si a enfermidade; todavia, Ele não Se recusava a curá-los.” “Existem hoje milhares de pessoas a sofrer de doenças físicas, as quais, como o

paralítico, estão ansiando a mensagem: ‘Perdoados te são os teus pecados.’ (Mateus 9:2). O fardo do pecado, com seu desassossego e desejos não satisfeitos, é o fundamento de sua doença. Não podem encontrar alívio enquanto não forem ter com o Médico da alma. A paz que tão-somente Ele pode comunicar restituiria vigor à mente e saúde ao corpo.”<sup>28</sup>

**2. A CURA É ENCONTRADA EM DAR, BEM COMO EM RECEBER.** Uma alegria profundamente pacífica resulta sempre que perdoamos alguém. É originária do Céu. Mas isso não é tudo. Quão belo é perceber que, nesse ato de perdão, o mesmo sentimento divino é também concedido ao que foi perdoado. Os seres humanos mais infelizes da Terra são os que não perdoam. Aqueles que amargamente desejam vingança sofrem com um sistema imunológico enfraquecido, desencadeado por emoções negativas que afetam adversamente nossa saúde.

**3. ALEGRIA.** Pesquisas médicos mostram que “emoções negativas são fatores de risco para doenças cardíacas tão nocivos quanto o fumo e elevadas taxas de lipídeos no sangue. Pessoas expostas a longos períodos de tristeza e pessimismo, tensão constante e descontentamento, medo, cinismo e dúvida são duas vezes mais vulneráveis a doenças modernas.”<sup>29</sup>

**4. COMPAIXÃO.** A graça e compaixão de Cristo levavam cura ao doente e aflito. Essa é a essência da obra médica.

**5. AMOR.** “O amor que Cristo difunde por todo o ser é um poder vitalizante. Todo órgão vital – o cérebro, o coração, os



nervos – esse amor toca, transmitindo cura. Por ele, são despertadas para a atividade as mais altas energias do ser. Liberta a alma da culpa e da dor, da ansiedade e do cuidado que consomem as forças vitais. Vêm com ele serenidade e calma. Implanta na alma uma alegria que coisa alguma terrestre pode destruir – a alegria no Espírito Santo – alegria que comunica saúde e vida.”<sup>30</sup>

Cientistas reconhecem agora que o hormônio cerebral oxitocina (o “hormônio do amor”) é produzido principalmente no lobo frontal, onde se encontra o maior número de receptores de oxitocina. Essa combinação está associada a sentimentos de amor e fidelidade verdadeiros. Quando ativamos e fortalecemos esses “caminhos do verdadeiro amor” no lobo frontal, emoções destrutivas, tais como ódio e avareza, são banidas. Essa é a assinatura de Deus na natureza humana. “E na sua testa estará o Seu nome” (Apocalipse 22:4).

**6. FÉ E ESPERANÇA.** “[Cristo] Procurava inspirar esperança aos mais rudes e menos promissores, prometendo-lhes a certeza de que haveriam de tornar-se irrepreensíveis e inocentes, alcançando um caráter que manifestaria serem filhos de Deus.”<sup>31</sup>

Estudos revelam que, durante os momentos em que uma pessoa está cheia de fé, aumenta o número de células brancas do sangue e de substâncias imunológicas na circulação. O efeito oposto segue-se em toda circunstância em que manifestamos dúvida e uma atitude negativa.

**7. ORAÇÃO.** Quando oramos com fé, um Poder elevado responde ao clamor do indivíduo,

desencadeando no corpo e no cérebro um exército de mudanças psicológicas e químicas necessárias à cura. O Deus onipotente penetra o cérebro e o corpo com energia sobrenatural e cura. No ato da oração, as sinapses cerebrais são recarregadas por uma corrente celestial.

**8. BENEVOLÊNCIA E ABNEGAÇÃO.** Pesquisas mostram que doadores vivem mais que quem recebe favores e presentes. A longevidade está do lado daqueles que se sacrificam e ajudam outros.

“Em contraste, o interesse por si mesmo alimenta depressão, enquanto ajudar outros nos liberta de preocupação com o eu (nossos próprios problemas), porque nos encoraja a tomar parte na dor de nosso próximo. Dedicção ao trabalho benéfico – auxiliar o necessitado, o sofredor e o doente –, de acordo com pesquisas, é o modo mais poderoso de obter uma disposição agradável, e o remédio mais eficaz para vencer a depressão. Tristemente, é também o mais raro!”<sup>32</sup> Essa é, basicamente, a mensagem de saúde que o Senhor nos enviou por meio do profeta Isaías. (Ver Isaías 58:7-11.)

## CONCLUSÃO

A propriedade curativa do evangelho: “Quando o evangelho é recebido em sua pureza e poder, é uma cura para as doenças originadas pelo pecado.”<sup>33</sup> “Mas para vós que temeis o Meu nome nascerá o Sol da justiça, e salvação trará debaixo de Suas asas” (Malaquias 4:2). Tudo que este mundo pode oferecer não é capaz de curar um coração partido, de restaurar a paz à alma, de dissipar a ansiedade e eliminar a doença. Fama, inteligência ou talen-

to são impotentes para alegrar um coração partido ou reconstruir uma vida arruinada.

Os médicos e profissionais da saúde mais bem-sucedidos não são os que providenciam tratamentos caros ou alegam ter uma solução para cada situação. Não são pessoas que têm diplomas de universidades renomadas ou que trabalham em hospitais de prestígio. Os mais bem-sucedidos profissionais da saúde são os que sabem como melhor encaminhar seus pacientes ao Criador deles. Unicamente Aquele que criou o mecanismo humano pode nos dar cura duradoura.

Cristo é o verdadeiro Grande Médico da humanidade, e sem Ele não há cura!

## Referências:

- 1 *A ciência do bom viver*, p. 17.
- 2 *O Desejado de Todas as Nações*, p. 70.
- 3 *A ciência do bom viver*, p. 116.
- 4 *Ver Educação*, p. 195.
- 5 *Educação*, p. 287.
- 6 *Parábolas de Jesus*, p. 335.
- 7 *O Desejado de Todas as Nações*, pp. 72, 73.
- 8 *Parábolas de Jesus*, pp. 330-332.
- 9 *Ibidem*, pp. 363 e 333.
- 10 *A ciência do bom viver*, p. 51.
- 11 *Ibidem*, pp. 23 e 17.
- 12 *Parábolas de Jesus*, p. 386.
- 13 *A ciência do bom viver*, p. 23.
- 14 Ver Daniel Goleman, *Inteligência emocional* (Ed. Objetiva), p. 170.
- 15 *A ciência do bom viver*, p. 24.
- 16 *Ibidem*, p. 19.
- 17 *Ibidem*, p. 157.
- 18 *Parábolas de Jesus*, pp. 67 e 68.
- 19 *A ciência do bom viver*, pp. 19, 20 e 38.
- 20 *Caminho a Cristo*, p. 116.
- 21 *A ciência do bom viver*, pp. 24 e 25.
- 22 *Evangelismo*, p. 555.
- 23 *A ciência do bom viver*, pp. 156 e 157.
- 24 *Ibidem*, p. 157.
- 25 *Parábolas de Jesus*, p. 97.
- 26 *A ciência do bom viver*, p. 58.
- 27 *Educação*, p. 260.
- 28 *A ciência do bom viver*, pp. 73 e 77.
- 29 Goleman, *op. cit.*, p. 161. [Tradução livre.]
- 30 *A ciência do bom viver*, p. 115.
- 31 *Ibidem*, p. 26.
- 32 Goleman, *op. cit.*, p. 72. [Tradução livre.]
- 33 *A ciência do bom viver*, p. 115.

# Emoções e Saúde

Por Liliane Balbach



“*P*or que me preocupo? Por que fico com raiva? Por que me sinto tão para baixo?”, pergunta a pessoa inquieta. “É minha esposa. Ela faz com que me sintam mal.”, “Meus colegas de trabalho me irritam.” Algumas pessoas jogam a culpa de seus problemas no pastor, na igreja; outras, nas circunstâncias. “Se eu tivesse mais dinheiro, não estaria tão ansioso quanto à minha vida”, diz João. O fato é que, enquanto vivermos nesta Terra, as pessoas que amamos e com quem nos relacionamos não serão perfeitas, e tampouco o serão nossas circunstâncias. Portanto, devemos aprender como superar nossas emoções negativas com a ajuda de Deus.

Deus nos criou à Sua imagem. Fez-nos seres humanos espirituais e racionais, mas também nos criou com emoções. No Éden, Adão tinha corpo e mente perfeitamente desenvolvidos. Todas as suas faculdades eram harmoniosas. Todas as suas emoções, palavras e atos eram conforme a vontade de Seu criador. Emoções positivas, tais como amor, alegria, coragem, paz e contentamento lhe preenchiam o coração. Depois que ele pecou, vieram junto as emoções negativas – medo, culpa, ódio, raiva, ansiedade, descontentamento e tristeza. A Palavra de Deus e a ciência revelam que as emoções, po-

sitivas ou negativas, afetam nossa saúde física, mental e espiritual.

“A relação existente entre a mente e o corpo é muito íntima. Quando um é afetado, o outro se ressentido. O estado da mente atua muito mais na saúde do que muitos julgam. Muitas das doenças sofridas pelos homens são resultado de depressão mental. Desgosto, ansiedade, descontentamento, remorso, culpa, desconfiança, todos tendem a consumir as forças vitais e a convidar a decadência e a morte.”<sup>1</sup>

Por outro lado, “O ânimo, a esperança, a fé, a simpatia e o amor promovem a saúde e prolongam a vida. Um espíri-



to contente, animoso, é saudável para o corpo e força para a alma. ‘O coração alegre serve de bom remédio’ (Provérbios 17:22).”<sup>2</sup> É por isso que a Inteligência Emocional [IE] é tema de debates tão entusiasmados hoje na Medicina Comportamental.

### **EMOÇÕES AFETAM NOSSA SAÚDE**

O que é, então, inteligência emocional? É a habilidade de um indivíduo de identificar, usar, compreender e lidar com suas emoções de forma positiva. É a habilidade de reconhecer emoções em outros e gerenciar nossos relacionamentos, e motivar a nós mesmos para atingir alvos. Então, pessoas que têm IE elevada têm controle de seus sentimentos e emoções. São honestas, responsáveis e adaptáveis a mudanças enquanto estão com mente aberta, tendo expectativas razoáveis acerca de si mesmas e de outros.

A ciência agora documenta aquilo que na Bíblia foi escrito há milhares de anos – que estresse crônico e emoções negativas podem interferir na aparição, no tratamento e na recuperação de diversas doenças, como câncer, depressão, doenças do coração, diabetes, tuberculose, artrite reumatoide, hipertensão, úlceras e AIDS.

Mesmo indisposições como dores de cabeça, alergias, resfriados, TPM, erupções na pele e gota são afetadas pelo estresse e por nossas emoções.

“Ao passo que a preocupação e ansiedade não remediavam um simples mal, po-

dem produzir grande dano; mas alegria e esperança, ao mesmo tempo que iluminam o caminho de outros, ‘são vida para os que as acham, e saúde para o seu corpo’ (Provérbios 4:22).”<sup>3</sup> Abaixo estão listados alguns estudos que mostram a relação entre emoções e enfermidade.

**DOR AUMENTADA — Mulheres com e sem fibromialgia tiveram dor aumentada em resposta a raiva e pensamentos tristes.**<sup>4</sup>

**CÂNCER —** Emoções negativas são um fator de risco para o desenvolvimento do câncer. Um estudo chinês descobriu que experimentar emoções negativas estava entre os principais fatores de risco para o câncer de cólon, junto com a dieta, o histórico familiar e doenças anteriores no trato digestivo baixo.<sup>5</sup>

**ACIDENTE VASCULAR CEREBRAL —** Raiva e outras emoções negativas podem desencadear um (AVC) acidente vascular cerebral. É muito provável que pessoas que sofreram um derrame cerebral tenham sentido raiva ou outra emoção negativa duas horas antes do acontecimento.<sup>6</sup>

“O ceder a emoções violentas põe em perigo a vida. Muitos morrem em meio a um instante de cólera e paixão. Muitos se educam de modo a terem convulsões. Estas podem eles evitar se quiserem, mas requer força de vontade o vencer um procedimento errado.”<sup>7</sup>

**DOENÇAS DO CORAÇÃO —** Há uma forte associação entre o desenvolvimento de doenças cardíacas e frequentes

níveis altos de ira, ansiedade e depressão.<sup>8</sup>

**DEPRESSÃO — Pessoas que ficaram deprimidas são dez vezes mais propícias a morrer de outro enfarto dentro de dezoito meses após o primeiro do que pessoas que não ficaram deprimidas.**<sup>9</sup>

**CICATRIZAÇÃO LENTA DE FERIMENTOS —** Um estudo da Universidade de Ohio mostrou que os que têm menos controle sobre sua raiva tendem a se curar mais lentamente de ferimentos.<sup>10</sup>

Enquanto pensamentos e emoções negativos são prejudiciais à nossa saúde, os positivos aumentam nossa saúde e imunidade. Pensamentos e emoções calmos têm um efeito benéfico sobre a circulação, a digestão, o movimento dos intestinos e a manutenção do apropriado equilíbrio hormonal. Este tipo de pensamento inclui a paciência, o amor, a alegria, o contentamento, a paz, a gentileza, a simpatia e o autocontrole. Este tipo de atividade mental aumenta a produção de sangue e anticorpos, e fortalece os ossos e músculos.<sup>11</sup>

Por essa razão, a Palavra de Deus repetidamente nos ensina a ser alegres e positivos. “O coração alegre serve de bom remédio, mas o espírito abatido virá a secar os ossos.” (Provérbios 17:22). “O coração alegre aformoseia o rosto, mas, pela dor do coração, o espírito se abate. (Provérbios 15:13). A alegria é boa para o coração, a mente, bem como para os ossos.

“Alegria e consciência limpa são melhores que remédi-

os, e serão um agente eficiente na restauração da saúde.”<sup>12</sup>

### SAÚDE DOS OSSOS

Por que os ossos são tão importantes para nossa saúde? As células brancas do sangue, que são cruciais para um sistema imunológico sadio, são produzidas na medula óssea. Nossas células sanguíneas vermelhas, que transportam o vital oxigênio a todas as partes do corpo, são também formadas na medula óssea. Além do mais, as plaquetas, que formam coágulos de sangue, também são formadas ali. É por isso que nosso Grande Médico nos dá a melhor prescrição para a saúde do sistema imunológico: um coração alegre. Palavras gentis e agradáveis estão também envolvidas no fortalecimento de nossos ossos e imunidade. “Favo de mel são as palavras suaves: doces para a alma e saúde para os ossos.” (Provérbios 16:24).

Por outro lado, o **pecado**, bem como a **tristeza**, a **preocupação** e a **ansiedade**, terão um efeito negativo sobre nossa saúde e imunidade. Davi disse: “Tem misericórdia de mim, ó Senhor, porque estou angustiado; consumidos estão de tristeza os meus olhos, a minha alma e o meu corpo. Porque a minha vida está gasta de tristeza, e os meus anos, de suspiros; a minha força descai por causa da minha iniquidade, e os meus ossos se consomem.” (Salmos 31:9 e 10).

### BIOQUÍMICA E EMOÇÕES

Como as emoções negativas afetam nosso corpo? O estado de nossa bioquímica

pode afetar o modo como nos sentimos. Um modo de mudar nossa bioquímica é comendo alimentos saudáveis e nutritivos, e exercitando-se regularmente. Mas você sabia que nossos pensamentos também podem mudar nossa bioquímica? Quando falamos com nós mesmos, as frases que dizemos podem realmente alterar nosso comportamento glandular, muscular e neural. Psicólogos estão descobrindo que nossos pensamentos influenciam nossos sentimentos. Mas essa verdade foi tornada conhecida na Palavra de Deus há milhares de anos. Diz-nos o sábio: “Como imagina em sua alma, assim ele é” (Provérbios 23:7). Então, fica claro: “Se os pensamentos forem maus, maus serão também os sentimentos; e os pensamentos e os sentimentos, combinados, constituem o caráter moral.”<sup>13</sup>

### CRENÇAS FALSAS

Não temos de ser marionetes de nossas emoções. A Palavra de Deus tem as ferramentas para nos ajudar a lidar com a tristeza, a preocupação, o temor, a raiva, e dá-nos o poder de ter alegria, paz e amor.

A principal base de nosso comportamento é o sistema de crenças que temos. Nossos sentimentos e emoções são causados pelo que dizemos a nós mesmos sobre as circunstâncias em palavras ou em atitudes. Pense por um momento sobre o que você diz a si mesmo. Se você diz a si mesmo que seu irmão na fé está contra você, acreditará nisso seja verdade ou não,

e então o tratará como inimigo. O que dizemos a nós mesmos pode ser verdade ou mentira. Crenças falsas normalmente mostram-se como verdade à pessoa que as repetem a si mesma. Mas o apóstolo Tiago nos diz de onde vem esse destrutivo falar consigo mesmo: “Esta não é a sabedoria que desce lá do alto; antes, é terrena, animal e demoníaca. Pois, onde há inveja e sentimento faccioso, aí há confusão e toda espécie de coisas ruins.” (Tiago 3:15 e 16). As crenças falsas que dizemos a nós mesmos vêm diretamente do pai da mentira. Nossa carne as aceita sem questionar, e, então, como comida estragada, essas palavras de veneno mental criam penosas dores emocionais. Essa dieta mental de toxinas pode matar-nos se não lutarmos contra ela com o poder de Deus.

Outro jeito pelo qual podemos envenenar nossa mente é lendo romances, fazendo mau uso da internet, assistindo a filmes ou vídeos que agitam a mente, desencadeiam emoções negativas e produzem uma imaginação doentia. A Inspiração nos diz: “Milhares existem hoje nos asilos de alienados, cuja mente se desequilibrou em razão da leitura de romances, que dá em resultado os castelos no ar e o sentimentalismo amoroso.”<sup>14</sup>

“Não há [...] influência mais poderosa para envenenar a imaginação, destruir as impressões religiosas e tirar o gosto pelos prazeres tranquilos e as realidades sóbrias da vida do que as diversões



*"A Palavra de Deus tem as ferramentas para nos ajudar a lidar com a tristeza, a preocupação, o temor, a raiva, e dá-nos o poder de ter alegria, paz e amor."*

teatrais. O amor a essas cenas aumenta a cada condescendência, assim como o desejo por bebidas intoxicantes se fortalece com seu uso. O único caminho seguro é abster-nos de ir ao teatro, ao circo e a qualquer outro lugar de diversão duvidosa.”<sup>15</sup>

O melhor livro, o qual produzirá uma mente sã e emoções equilibradas, ajuda-nos a ter bom discernimento, encoraja-nos e dá-nos alegria e paz verdadeiras, é a Bíblia. Jeremias diz: “Achando-se as Tuas palavras, logo as comi, e a Tua palavra foi para mim o gozo e alegria do meu coração; porque pelo Teu nome me chamo, ó Senhor, Deus dos Exércitos.” (15:16). “A Bíblia é o Livro dos livros. Ela vos dará saúde e vida. É um calmante para os nervos e comunica solidez de mente e firmeza de princípio.”<sup>16</sup> Querido amigo, quanto tempo você gasta lendo a Palavra de Deus, comparado a outras leituras?

Então, se queremos controlar seus sentimentos e ações, devemos começar eliminando todo o alimento venenoso de nossa dieta mental, e alimentar-nos com as Palavras da Vida vindas do Céu. Jesus nos disse como podemos fazer isso: “E conhecereis a verdade, e a verdade vos libertará.” (João 8:32). A verdade da

Palavra de Deus, estudada e obedecida, exporá nossas falsas crenças e nos ajudará a nos libertar da amargura, da tristeza, do ressentimento, da raiva, do temor, da hipersensibilidade e da desconfiança excessiva.

Nossos pensamentos precedem nossos sentimentos e emoções. Então, quando alimentamos diariamente nossa mente com a Palavra de Deus, somos capazes de controlar nossos pensamentos, emoções e atos. Há três passos para se tornar positivo e alegre no Senhor:

- \* Devemos identificar nossas crenças falsas.

- \* Precisamos removê-las.

- \* Devemos substituir nossas crenças falsas pela verdade.

Aqui estão alguns exemplos de concepções errôneas, e de como podemos substituí-las pela verdade.

**MITO: Estou sempre preocupado e frustrado.**

**VERDADE:** Porei toda preocupação sobre Jesus, porque Ele pode lidar com elas. Então agradecerei a Ele por responder minha oração, e cooperarei com Ele. “Não estejais inquietos por coisa alguma; antes, as vossas petições sejam em tudo conhecidas diante de Deus, pela oração e súplicas, com ação de graças. E a paz de Deus,

que excede todo o entendimento, guardará os vossos corações e os vossos sentimentos em Cristo Jesus.” (Filipenses 4:6 e 7).

**MITO: Oro pelo perdão dos pecados, mas não sinto que Jesus me ouve.**

**VERDADE:** “Esperaremos, porém, até que sintamos estar purificados? Não; Cristo prometeu que ‘se confessarmos os nossos pecados, Ele é fiel e justo para nos perdoar os pecados e nos purificar de toda injustiça’ (1 João 1:9). [...] Não deveis esperar por emoções maravilhosas, antes de crerdes que Deus vos ouviu; os sentimentos não devem ser vosso critério, pois as emoções são mutáveis tão como as nuvens.”<sup>17</sup>

**MITO: Tenho medo que o câncer de minha esposa não responda aos tratamentos e que ela morra.**

**VERDADE:** Ela está recebendo o melhor tratamento, e estamos fazendo nosso melhor para usar remédios naturais a fim de fazê-la sentir-se melhor. Deixarei o caso dela nas mãos do Grande Médico. “Porque Deus não nos tem dado espírito de covardia, mas de poder, de amor e de moderação.” (2 Timóteo 1:7).

**MITO: Nossa família tem tantas provas... não posso mais suportar.**

**VERDADE:** Vou vencer esse obstáculo, porque sei que Deus mede cada prova que permite vir em meu caminho, e com a ajuda dEle, serei capaz de suportar, ou Ele encontrará um meio de escape. “Não veio sobre vós tentação, senão humana; mas fiel é Deus, que vos não deixará tentar acima do que podeis; antes, com a tentação dará também o escape, para que a possais suportar.” (1 Coríntios 10:13).

**MITO: É impossível sentir-se feliz vivendo com uma pessoa como José.**

**VERDADE:** Posso ser feliz mesmo que José nem sempre me trate como desejo. Minha alegria vem do Senhor. “Tu me farás ver os caminhos da vida; na Tua presença há plenitude de alegria; na Tua destra, delícias perpetuamente.” (Salmos 16:11).

**SIM, ELE PODE!**

Não podemos controlar nossas emoções, mas Deus pode! Como? “Você não pode controlar seus impulsos e suas emoções segundo desejar, mas **pode dominar a vontade** e realizar uma total mudança em sua vida. Entregando a Cristo o seu querer, sua vida estará escondida nEle em Deus, e aliada ao poder que está acima de todos os principados e potestades. Você receberá de Deus força que o ligará firmemente à Sua força, e uma nova luz, a própria luz da fé viva, lhe será disponível.”<sup>18</sup>

À medida que sujeitamos nossa vontade a Cristo, Seu Espírito assume controle de nós, e temos poder para mudar.

Nossa vontade e Seu poder nos ajudam a ter essa experiência. “E **não vos conformeis** com este século, mas **transformai-vos pela renovação da vossa mente**” (Romanos 12:2, ênfase acrescentada). “Quando o Espírito de Deus toma posse do coração, transforma a vida. Os pensamentos pecaminosos são afastados, renunciadas as más ações; o amor, a humildade, a paz tomam o lugar da ira, da inveja e da contenda. A alegria substitui a tristeza, e o semblante reflete a luz do Céu.”<sup>19</sup> Isso acontece quanto, pela fé, nos submetemos a Deus.

#### **LIÇÕES DE SABEDORIA E AUTOCONTROLE**

Se você houvesse acabado de receber a notícia de que alguém está muito irado com seu marido e está a caminho, para matar a ele e todos os empregados dele, como reagiria? Paralisaria de medo? Chamaria a polícia, ou clamaria a Deus por sabedoria? Essa foi a situação enfrentada por Abigail. Um dos empregados de seu marido havia acabado de lhe dar a notícia de que Davi estava chegando com quatrocentos homens para matar o marido dela, Nabal, e todo homem da casa. Davi e seus homens estavam no deserto de Parã, e em grande necessidade de alimento e provisões. Uma vez que era tempo de tosa das ovelhas, e temporada de hospitalidade, Davi enviou dez homens para pedir a Nabal, um rico fazendeiro, alguma comida. Davi esperava uma reação cortês em resposta à bondade que

havia demonstrado para com os servos e rebanhos do fazendeiro. Mas Nabal replicou rudemente aos jovens: “Quem é Davi, e quem é o filho de Jessé? [...] Tomaria eu, pois, o meu pão, e a minha água, e a carne das minhas reses que degolei para os meus toquiadores, e o daria a homens que eu não sei donde vêm?” (1 Samuel 25:10 e 11). Nabal era “duro e maligno em todo o seu trato” (verso 3). Um homem duro é rude, áspero no temperamento, egoísta e avarento.

Quando os rapazes voltaram de mãos vazias, a raiva de Davi explodiu como um vulcão. Pegando sua espada e ordenando a seus quatrocentos homens que fizessem o mesmo, ele estava pronto para punir Nabal, que lhe havia negado o pedido. Raivoso! Vingativo! Era Davi, o homem segundo o coração de Deus, agindo desse jeito? “Esse movimento impetuoso estava mais em harmonia com o caráter de Saul do que com o de Davi; o filho de Jessé, porém, tinha ainda de aprender lições de paciência na escola da aflição.”<sup>20</sup>

Que crenças falsas Davi estava dizendo a si mesmo? Talvez que, “se ele não conseguisse comida imediatamente, ele e seus homens poderiam morrer.” Ele esqueceu as verdades que escrevera, de que Deus lhe proveria todas as necessidades. Perdeu uma grande oportunidade de praticar a fé e de ver Deus abrir as janelas do Céu para si e seus homens.

Quem impediria Davi de cometer assassinato? Deus

usou Abigail, uma mulher “sensata” (1 Samuel 25:3). Um dos servos de Nabal havia secretamente escapado e lhe falado da bondade anterior de Davi para com os servos de Nabal, do atual pedido de Davi e da recusa de Nabal em ajudar. Davi estava a caminho com seu exército para matar Nabal e sua casa. Abigail agiu rapidamente e com grande sabedoria. Ela não entrou em pânico por causa do medo. Creio que ela orou pedindo sabedoria e confiou que Deus protegeria sua família se ela fizesse a parte que lhe cabia.

Sem contar ao marido, Abigail enviou uma grande provisão de alimentos para Davi e seus servos. Ela devia ter uma despensa bem cheia para enviar duzentos pães, dois jarros de vinho, cinco medidas de trigo tostado, cinco ovelhas, cem cachos de passas e duzentos bolos de figos! Então ela montou num jumento e se apressou para encontrar Davi. Quando o viu, ela desceu do animal e se ajoelhou diante de Davi, com o rosto no chão.

• **Abigail se dirigiu a Davi com respeito e submissão. Quatorze vezes ela o chamou “meu senhor”.**

• **Ela pôs a culpa em si mesma, não em seu marido, e pediu perdão.**

• **Ela usou palavras gentis para dissuadir Davi de cometer assassinato.**

“Com amáveis palavras, ela procurou abrandar-lhe os sentimentos irritados, e pleiteou com ele em favor de seu esposo. Nada tendo de ostentação ou orgulho, antes cheia

da sabedoria e do amor de Deus, Abigail revelou a força de sua devoção para com sua casa, e esclareceu a Davi que o procedimento indelicado de seu marido de nenhuma maneira fora premeditado contra ele como uma afronta pessoal, mas que simplesmente tinha sido a explosão de uma natureza infeliz e egoísta.”<sup>21</sup>

• **Abigail não tomou o crédito para si.**

“Agora, pois, meu senhor, vive o Senhor, e vive a tua alma, que o Senhor te impediu de vires com sangue, e de que a tua mão te salvasse; e, agora, tais quais Nabal sejam os teus inimigos e os que procuram mal contra o meu senhor.’ [Verso 26] Abigail não tomou para si o crédito deste raciocínio a fim de demover Davi de seu precipitado propósito, mas deu a Deus a honra e o louvor.”<sup>22</sup>

• **Abigail sugeriu o que Davi devia fazer.**

“‘Perdoa, pois, à tua serva esta transgressão’, disse ela, ‘porque certamente fará o Senhor casa firme a meu senhor, porque meu senhor guerreia as guerras do Senhor, e não se tem achado mal em ti por todos os teus dias.’ (1 Samuel 25:28). Abigail apresentou por inferência a conduta que Davi deveria adotar. Ele faria as guerras do Senhor. Não deveria procurar vingança de ofensas pessoais, embora perseguido como um traidor.”<sup>23</sup>

De onde Abigail obteve tal sabedoria? Como ela sabia responder tão inteligentemente a qualquer momento? “A piedade de Abigail, seme-



lhante ao perfume de uma flor, exalava de seu rosto, de suas palavras e ações, sem que disso ela se apercesse. O Espírito do Filho de Deus habitava em sua alma. Seu discurso, adubado pela graça e cheio de bondade e paz, derramava uma influência celestial. [...] ‘Bem-aventurados os pacificadores, porque eles serão chamados filhos de Deus.’ (Mateus 5:9). Oxalá houvesse muitos outros como esta mulher de Israel, que abrandassem os sentimentos irritados, obstassem impulsos temerários, e com palavras de calma e bem dirigida sabedoria aplacassem grandes males!”<sup>24</sup>

E quanto a Davi? Enquanto ele ouvia os sábios raciocínio e reprovação dessa mulher de fé, voltou a si, e “tremeu ao pensar quais poderiam ser as consequências de seu intuito precipitado. [...]”

A paixão de Davi esvaiu-se, sob o poder de sua influência e raciocínio. Ele ficou convicto de que assumira uma conduta imprudente, e perdera o domínio de seu próprio espírito.”<sup>25</sup> Davi louvou a Deus por enviar Abigail para lhe dar sábios conselhos. “Com hu-



milde coração recebeu a repreensão, em conformidade com suas próprias palavras: ‘Fira-me o justo, será isso uma benignidade; e repreenda-me, será um excelente óleo.’ (Salmos 141:5). Ele deu graças e louvores porque ela o aconselhara retamente. Muitos há que, quando reprovados, julgam ser dignos de elogio se recebem a repreensão sem se tornarem impacientes; mas quão poucos recebem a reprovação com coração grato, e abençoam aqueles que os procuram salvar de seguirem por um mau caminho!”<sup>26</sup>

Nabal ignorava completamente a tolice de sua fala e suas ações, e quão perto havia chegado da morte! Quando Abigail voltou para casa, ele estava bêbado e festejava como um rei em sua casa. Sabiamente, ela não disse nada a ele a respeito dos acontecimentos do dia. Quando a manhã rompeu, Nabal despertou com mente mais clara, e então Abigail lhe informou tudo o que acontecera no dia anterior. A cor se lhe desvaneceu da face, e ele começou a compreender a magnitude de sua insensatez. Nosso texto diz que “se amorteceu nele o coração, e ficou ele como pedra” (1 Samuel 25:37). Talvez ele tenha tido um derrame. Dez dias depois, o Senhor feriu Nabal, e ele morreu. Essa incrível história nos ensina como as crenças errôneas de Davi quase o levaram a cometer assassinato. A sabedoria e a coragem de Abigail nessa situação de vida ou morte provou ser ela maior do que um general. Ela sal-

vou sua casa da morte e evitou que Davi e seus homens derramassem sangue. Abigail era uma verdadeira filha de Cristo, tomando a culpa sobre si por algo que nunca fez, pedindo perdão pelos pecados que nunca cometeu, e oferecendo ofertas pacíficas. Que o Senhor possa dar-nos a sabedoria dela, seu espírito de gentileza e autocontrole, para que possamos também ser pacificadores em nosso lar, local de trabalho e em nossa igreja!

### HOJE É UM NOVO DIA

Queridos irmãos e irmãs: compreendemos que nossas emoções instáveis ferem o coração de Cristo? “Não devem os filhos de Deus ser sujeitos aos sentimentos e emoções. Quando flutuam entre a esperança e o temor, o coração de Cristo é ferido, pois lhes tem dado inconfundíveis evidências do Seu amor. Ele quer que sejam firmados, fortalecidos e estabelecidos na mais santa fé. Ele quer que façam a obra que lhes deu; então o coração deles se tornará em Suas mãos como harpa sagrada, cada corda das quais despedirá louvores e ações de graças Àquele que foi enviado por Deus para tirar os pecados do mundo.”<sup>27</sup>

Como têm sido seus pensamentos e emoções, querido leitor? Que tipo de música tem ecoado em sua mente – os harmoniosos acordes de gratidão e louvor, alegria, contentamento e confiança? Ou tem permitido que os dissonantes acordes da preocupação, da tristeza, da raiva, do medo e do descontentamen-

to tomem posse de sua vida e arruinem a sagrada harpa que Deus lhe deu?

Hoje pode ser um novo dia. Hoje podemos mudar nossa química cerebral e começar a restaurar nossa saúde mental, física e espiritual. Hoje podemos escolher alimentar nossa mente com o melhor alimento integral orgânico - a Palavra de Deus! Podemos rejeitar a venenosa comida que Satanás e a mídia estão tentando servir em nosso prato. Ao rendermos nossa vida a Cristo, cada dia e hora, podemos ser positivos independentemente de nossas circunstâncias. À semelhança do apóstolo Paulo, podemos experimentar verdadeira alegria. “Alegrai-vos sempre no Senhor; outra vez digo: alegrai-vos.” (Filipenses 4:4).

### Referências:

- 1 A ciência do bom viver, p. 241.
- 2 Ibidem.
- 3 O lar adventista, p. 430.
- 4 *Arthritis Care & Research* [Artrite: cuidado e pesquisa], vol. 62, Issue 10, pp. 1370-1376, out 2010.
- 5 *Chinese Journal of Clinical Oncology* [Jornal Chinês de Oncologia Clínica], vol. 1, 2004 – vol. 5, 2008.
- 6 *Science Daily* [Ciência diária], 21 dez 2004.
- 7 Mente, caráter e personalidade, vol. 2, p. 519.
- 8 *American Journal of Cardiology* [Jornal Americano de Cardiologia], 15 out 2003; 92(8):901-6.
- 9 *Circulation* [Circulação], 15 fev 1995; 91(4):999-1005.
- 10 *Brain, Behavior and Immunity* [Cérebro, comportamento e imunidade], 8 dez 2007.
- 11 THRASH, Agatha, M.D., *Counseling Sheets* [Páginas de aconselhamento].
- 12 Minha consagração hoje, p. 177.
- 13 Mensagens aos jovens, p. 92.
- 14 Ibidem, p. 290.
- 15 Conselhos aos pais, professores e estudantes, p. 334 e 335 [Ênfase acrescentada.]
- 16 Conselhos sobre escola sabatina, p. 22.
- 17 Mente, caráter e personalidade, vol. 1, p. 126.
- 18 Testemunhos para a igreja, vol. 5, p. 514.
- 19 O Desejado de Todas as Nações, p. 173.
- 20 Patriarcas e profetas, p. 665.
- 21 Ibidem, p. 666.
- 22 Ibidem.
- 23 Ibidem.
- 24 Ibidem, p. 667.
- 25 Ibidem.
- 26 Ibidem.
- 27 Testemunhos para ministros e obreiros evangélicos, pp. 518 e 519.