



# ESTILO DE VIDA

REMÉDIOS DA  
NATUREZA





# **ESTILO DE VIDA**

**REMÉDIOS DA  
NATUREZA**

**TÍTULO** Estilo de Vida

**CATEGORIA** Pequenos Grupos

**PREPARADO POR** Dr. Rogério Gusmão – Dir. Ministério de Saúde – DSA

**EDITADO POR** Área Departamental de Evangelismo, Escola Sabatina e Ministério Pessoal da União Portuguesa dos Adventistas do Sétimo Dia.

**EDIÇÃO E REVISÃO DE TEXTO** Redação Publicadora SerVir

**PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO** Arte Publicadora SerVir

**IMAGEM DA CAPA** stock.adobe.com

**1ª EDIÇÃO EM PORTUGAL**

Reservados todos os direitos. Não é permitida a reprodução total ou parcial deste livro (texto, imagens e maquete) nem o seu tratamento informático, nem a transmissão de nenhuma forma ou por qualquer meio, seja eletrónico, mecânico, por fotocópia, gravação ou outros meios, sem a autorização prévia e por escrito dos titulares do *Copyright*.

**ISBN 978-989-8799-82-1**

# ÍNDICE

1.	A ÁGUA .....	09
2.	O DESCANSO .....	12
3.	O EXERCÍCIO.....	15
4.	A LUZ.....	18
5.	AR PURO.....	21
6.	A ALIMENTAÇÃO .....	24
7.	A TEMPERANÇA .....	27
8.	ESPERANÇA EM DEUS .....	31
9.	O VESTUÁRIO.....	34
10.	CUIDE DA SAÚDE DO SEU CORAÇÃO.....	37
11.	UMA PESSOA DE INFLUÊNCIA POSITIVA.....	40
12.	O QUE É O STRESSE? .....	43

# PROGRAMA

As quatro etapas de um Pequeno Grupo relacional:

## **CONFRATERNIZAÇÃO**

Receção, colocar a conversa em dia e quebra-gelo.

## **ADORAÇÃO**

Louvor, oração, meditação, testemunhos e estudo.

## **ESTUDO COMPARADO DA BÍBLIA**

Ênfase na aplicação do texto à vida pessoal.

## **TESTEMUNHO**

Planeamento evangelístico do grupo, oração intercessória, duplas missionárias.

## **IDEAIS DO GRUPO**

1. Nome do grupo: \_\_\_\_\_

2. O nosso lema: \_\_\_\_\_

3. A nossa oração: \_\_\_\_\_

4. Hino oficial: \_\_\_\_\_

5. A nossa bandeira: \_\_\_\_\_

6. O nosso texto bíblico: \_\_\_\_\_

# APRESENTAÇÃO

Os Pequenos Grupos são uma estrutura indispensável para o crescimento harmonioso da Igreja. Fazer parte de uma comunidade relacional não é apenas um privilégio, mas uma necessidade para que os Cristãos vivenciem os valores do Reino. Os PGs são essenciais para o pastoreio, o discipulado dos novos conversos, a formação de líderes e o desenvolvimento dos dons espirituais.

Esta série de lições foi preparada para que cada participante dos Pequenos Grupos desfrute de temas variados, por meio de uma linguagem relacional. O conteúdo deste material pretende ajudar os membros da Igreja a crescerem em três áreas essenciais da vida de um discípulo: comunhão, relacionamento e missão.

O nosso desejo é que este material contribua para uma vida de alegria em Cristo, promovendo profundas reflexões e também as mudanças necessárias para o verdadeiro Discipulado.



## QUEBRA-GELO

Você sabia que aproximadamente 70% do seu corpo é água? Que 75% dos seus músculos são água? Que 85% das suas células cerebrais são água? Que 82% do seu sangue compõem-se por água? E que 25% dos seus ossos são água?

## INTRODUÇÃO

Por isso, diz-se que a água é a substância mais importante que o nosso corpo contém. Mais de metade do nosso peso total é água.

A água é o maior componente do sangue. O nosso corpo necessita de água para arrefecer e limpar-se. A perda de 20 a 22 por cento da água do nosso corpo poderia ser muito perigosa. Perdemos por volta de dois litros de água por dia quando respiramos, quando transpiramos, e nos resíduos do corpo, como o suor, a urina, etc.. Toda a água do mundo está dividida assim: 97% é salgada, 2% é gelo e somente 1% da água do mundo é doce, e é dela que bebemos. Por isso, devemos fazer o máximo possível para preservá-la, evitando o desperdício e utilizando-a de forma sábia.

*Texto para estudo:* Apocalipse 22:17.

## DISCUSSÃO

### I. CONHECENDO O TEXTO

#### Que benefícios são produzidos por se beber água?

O reconhecido médico, Dr. F. Batmanghelidj, no seu livro intitulado *Água para a Saúde, para a Cura, para a Vida*, destaca alguns dos benefícios de se manter o corpo corretamente hidratado:

- A água é o principal lubrificante dos espaços entre as articulações, ajudando a prevenir a artrite e a dor nas costas.
- A água aumenta a eficácia do sistema imunológico.
- A água evita que as artérias se obstruam no coração e no cérebro e, portanto, ajuda a reduzir o risco de ataque cardíaco e de derrame cerebral.
- A água está diretamente relacionada com a função cerebral: ela também é necessária para a produção eficaz de neurotransmissores, incluindo a serotonina; é necessária para a produção das hormonas que o cérebro fabrica, como a melatonina; pode evitar o transtorno por *déficit* de atenção e também melhora a nossa capacidade de concentração.
- A água ajuda a evitar a perda da memória à medida que envelhecemos, reduzindo o risco de doenças degenerativas, como o *Alzheimer*, a esclerose múltipla, o *Parkinson* e a doença de *Lou Gehrig* (debilidade e atrofia muscular).
- A água afeta o nosso aspeto afinando a pele e deixando-a com um brilho resplandecente; também reduz os efeitos do envelhecimento.

Portanto, a água é um dos mais importantes elementos curativos que Deus, na Sua sabedoria, pôs na Natureza para que esteja à nossa disposição. Dessa maneira, pode-se afirmar que não existe qualquer remédio com os mais variados e benéficos efeitos da água.

### II. INTERPRETANDO O TEXTO

Deve-se recordar que o importante é manter o ciclo de cada duas horas para que haja o seu efeito restaurador no organismo e produza a desintoxicação e o bom funcionamento do corpo. Para isso, sugere-se o seguinte plano para beber de seis a oito copos de água por dia:

- a) Primeiro copo – 6h
- b) Segundo copo – 8h
- c) Terceiro copo – 10h
- d) Quarto copo – 12h
- e) Quinto copo – 14h
- f) Sexto copo – 16h
- g) Sétimo copo – 18h
- h) Oitavo copo – 20h

### III. APLICAÇÃO DO TEXTO

O nosso corpo também recebe prodigiosos benefícios mediante o uso da água por fora. Os usos mais comuns da água por fora são feitos através dos banhos. Existem três tipos de banhos:

1. Banhos de saúde – São realizados só uma vez a cada 24 horas.
2. Banhos de higiene – Podem ser tomados a qualquer momento.
3. Terapêuticos – Os mais conhecidos são os de hidroterapia, que empregam vapor e água para curar doenças, melhorar a circulação e ajudar a eliminar as toxinas.

***Para pensar:*** Estando saudáveis ou doentes, a água pura é para nós uma das mais excelentes bênçãos do Céu. O seu emprego conveniente favorece a saúde. É a bebida que Deus proveu para matar a sede dos animais e do Homem. Ingerida em quantidades suficientes, a água supre as necessidades do organismo e ajuda a Natureza a resistir às doenças.

## QUEBRA-GELO

O descanso é uma das curas essenciais conhecidas pela Humanidade. Quando fica doente, a primeira coisa que você faz é deitar-se na sua cama até que se recupere, pois o poder restaurador do descanso é uma das chaves para recuperar a saúde. O nosso corpo foi projetado de tal modo que não pode funcionar sem um período adequado de repouso. Para manter um nível ótimo de saúde é necessário equilibrar a atividade e o descanso.

## INTRODUÇÃO

Além do descanso diário, o nosso organismo necessita do descanso semanal (ritmo dos seis) e do anual (período de férias). As consequências do excesso de trabalho podem terminar em fadiga física e mental.

*Texto para estudo:* Êxodo 20:8-11.

## DISCUSSÃO

### I. CONHECENDO O TEXTO

- a. O descanso fortalece o sistema imunológico, contribuindo assim para a proteção contra as doenças.
- b. O descanso promove a eficiência física e mental, melhorando o rendimento acadêmico.
- c. O descanso ajuda na cura das feridas, das fraturas, dos deslocamentos, das infecções, do stresse e dos traumas emocionais.
- d. Durante o descanso, o organismo recupera-se e elimina os resíduos metabólicos fazendo com que as glândulas restaurem a energia dos nossos sistemas biológicos.
- e. O sono regula a libertação de importantes hormonas: crescimento, cortisona, melatonina e também da leptina, que têm influência direta sobre o apetite e o controlo do peso.
- f. O sono atrasa o processo de envelhecimento e alguns dizem que é um dos segredos mais importantes para prevenir as rugas.

### II. INTERPRETANDO O TEXTO

O Dr. Don Colbert, especialista em Prática Familiar e Medicina Nutricional, declara: “A preparação para descansar à noite começa durante o dia.” A seguir, estão algumas orientações sobre como obter um bom descanso:

- a. Faça exercício moderado. Qualquer forma de exercício ajudá-lo-á a aflorar as tensões musculares e aumentar a absorção de oxigénio. O exercício deve ser feito pelo menos três horas antes de ir para a cama.
- b. Respire profundamente. A respiração abdominal é um sedativo disponível e sempre seguro.
- c. Caminhe ao ar livre. Caminhar na quietude do entardecer ou à noite relaxa e dá a oportunidade para meditar sobre a Natureza e o seu Criador.
- d. Tome um banho quente. Tomar um duche ou banho de banheira em água quente tem efeito relaxante para todo o corpo.
- e. Faça uso da massagem. É outra forma excelente de relaxar os músculos cansados e tensos. Se puder, compre uma máquina manual de massagens e aplique-a em si mesmo.
- f. Ouça música em volume baixo. Diz-se que a música acalma o coração irado. Escutar música clássica e cristã prepara o corpo para um sono profundo.
- g. Apague as luzes. A luz transtorna a nossa resposta hormonal à noite. Quando a luz perde a sua intensidade, a hormona melatonina é segregada ao fluxo sanguíneo, fazendo com que a pessoa tenha sono.
- h. Ao jantar, coma pouco. Jante uma comida leve, mas saudável, quatro horas antes de ir para a cama.

### III. APLICAÇÃO DO TEXTO

- Separe tempo para repousar e relaxar.
- Meça as suas forças ao trabalhar.
- Melhore a sua capacidade de trabalho por meio da prática e da capacitação.
- Aprenda a relaxar durante o trabalho.
- Dedique tempo ao seu cônjuge e à família.
- A cada duas horas, interrompa o seu trabalho durante cinco minutos.
- Faça planos, cuidadosamente, para ter férias interessantes.
- Dedique um dia por semana para repousar das suas atividades.

**Para pensar:** “Disse pois: Irá a minha presença contigo para te fazer descansar” (Êxodo 33:14).

## QUEBRA-GELO

Há um ditado que diz: “Quem não encontra tempo para fazer exercício, encontra tempo para estar doente.” A maioria das pessoas “oxida-se” em vez de se desgastar, pois não tem por costume exercitar todos os seus músculos.

## INTRODUÇÃO

O Monte Whitney, na Sierra Nevada, na Califórnia, é o mais alto dos EUA, com 435 metros de altitude. Hulda Crooks subiu a montanha 15 vezes, seguindo com êxito o caminho que tem mais de 33 quilômetros. Uma parte da caminhada inclui um trecho com abismos, numa extensão de 600 metros em zigue-zague.

O que existe de especial nessa mulher? Bem, é que ela tem 80 anos. A Sra. Crooks, que começou a subir montanhas aos 65 anos, é uma cristã sincera e desfruta de excelente saúde. Parte disso é o resultado do exercício físico que ela faz diariamente.

*Texto para estudo:* Génesis 2:15.

# DISCUSSÃO

## I. CONHECENDO O TEXTO

O exercício é um dos componentes mais importantes do estilo de vida. A prática de desporto e os exercícios físicos podem fazer pela Humanidade o que não poderiam alcançar milhões de médicos. O exercício não só afeta o TEMPO que tivemos, como também quão SAUDÁVEIS vivemos. A seguir estão alguns benefícios do exercício:

- a.** Melhora a capacidade aeróbica. Incrementa o número dos glóbulos vermelhos, o que significa mais oxigénio e mais combustível para as células. Como resultado, a pessoa tem mais energia para trabalhar e para resistir às doenças.
- b.** Previne o cancro. O simples movimento e o exercício diminuem o risco de certos cancros, como o da mama, do cólon, e, possivelmente, o do endométrio e da próstata.
- c.** Fortalece o músculo cardíaco. Diminui o ritmo do pulso em estado de repouso. O coração trabalha menos e prolonga-se a vida.
- d.** Normaliza a pressão sanguínea. Se estiver alta, o exercício faz com que baixem ambas – a sistólica e a diastólica. Se estiver baixa, o exercício vai elevá-la a um nível normal.
- e.** Promove uma melhor circulação do sangue. O sangue leva oxigénio e substâncias nutritivas a todo o organismo. Além disso, recolhe os resíduos metabólicos e leva-os aos rins, aos pulmões e à pele, onde são eliminados.
- f.** Relaxa os músculos tensos. Ajuda a eliminar as emoções negativas que se acumularam, reduzindo a irritação e a frustração.
- g.** Carrega de energia elétrica o cérebro e as células nervosas. Produz mais equilíbrio entre o sistema voluntário e o autónomo.
- h.** Ajuda a digestão. Promove a atividade intestinal e reduz a constipação.
- i.** Fortalece os músculos, ossos e ligamentos. Evita a perda de minerais dos ossos, ajudando, dessa forma, a evitar a osteoporose.
- j.** Aguça o poder mental. Aumenta a capacidade de pensar.
- k.** Embeleza a figura. Ajuda a livrar-se do excesso de gordura, não somente ao queimar calorias, mas ao melhorar o metabolismo.
- l.** Atrasa o processo de envelhecimento. Produz antioxidantes.
- m.** Estimula a produção de endorfinas no cérebro. Essa substância provê uma sensação de bem-estar e aumenta a resistência à dor.

## II. INTERPRETANDO O TEXTO

Um antigo provérbio diz: “Todos temos dois médicos: a perna direita e a perna esquerda.” Para utilizar os serviços desses dois médicos, você pode fazer o seguinte:

1. Escolha um lugar e uma hora do dia que sejam cómodos para fazer exercício e cumpra o seu compromisso como se fosse uma reunião de negócios.
2. Faça exercícios aeróbicos duas ou três vezes por semana. O ideal é fazê-los diariamente. O exercício no ginásio, por mais bem dirigido que seja, não pode substituir a recreação aeróbica.
3. Faça exercícios de alongamento por cinco a dez minutos para se aquecer. O alongamento é importante para evitar dores e lesões (exercite os pés, as pernas, o tronco, os braços e a cabeça). Logo a seguir, caminhe ou corra uns 20 a 30 minutos, o suficiente para aumentar o ritmo da sua preparação. Finalmente, siga caminhando lentamente por quatro ou cinco minutos para estar como no início.
4. Se você não está acostumado a exercitar-se, comece por caminhar somente cinco minutos, três vezes por semana, e aumente gradualmente para 30 minutos, três vezes por semana.

## III. APLICAÇÃO DO TEXTO

**Para pensar:** “Em todos esses casos, o exercício físico bem orientado revelar-se-ia um agente curativo eficaz. Nalguns casos, ele é indispensável para a recuperação da saúde. A vontade acompanha o trabalho das mãos. É do que esses inválidos precisam é de que a sua vontade seja despertada. Quando esta se encontra adormecida, a imaginação torna-se anormal, e é impossível resistir à doença” (Ellen G. White, *A Ciência do Bom Viver*, pp. 172 e 173, ed. P. SerVir).

## **QUEBRA-GELO**

Você sabia que o Sol, a estrela que, pelo efeito gravitacional da sua massa, domina o sistema planetário que inclui a Terra?

## **INTRODUÇÃO**

Mediante a radiação da sua energia eletromagnética, aporta direta ou indiretamente toda a energia que mantém a vida na Terra, pois todo o alimento e combustível procedem, em última instância, das plantas que utilizam a energia da luz do Sol.

**Texto para estudo:** Gênesis 1:14.

## DISCUSSÃO

### I. CONHECENDO O TEXTO

O Sol é a principal fonte de energia para o nosso Planeta. Sem a luz solar, não poderia haver vida. Contudo, os benefícios da luz solar são muito pouco compreendidos. A única coisa que sabemos é que o excesso de exposição ao Sol produz cancro. Assim, na nossa sociedade, vivemos isolados do Sol. Mesmo em nossa casa, passamos a maior parte do tempo atrás de uma janela que desvia a preciosa e curativa luz solar.

### II. INTERPRETANDO O TEXTO

O reconhecido Dr. Vernon Foster, no seu clássico livro *New Start* (Novo Começo), apresenta uma série de benefícios da luz solar, os quais influem tanto no ambiente como na pessoa que os recebe. A seguir, enumeraremos alguns deles.

- a. Regula a temperatura e a humidade, mantendo-as em níveis que permitem a existência e a preservação da vida.
- b. Atua como desinfetante e germicida, destruindo fungos, bactérias e germes nocivos à saúde. Os raios infravermelhos (ação física) e os raios ultravioleta (ação química) eliminam todo o tipo de vírus e germes do ambiente.
- c. Fabrica a vitamina “D”, a partir do colesterol e de alguns esteróis derivados das plantas que se depositam debaixo da nossa pele. A vitamina “D” ajuda na absorção intestinal do cálcio e do fósforo (em apenas 15 a 30 minutos de exposição).
- d. Equilibra o nível de melatonina, substância química presente no nosso corpo, que prevalece nas pessoas que experimentam depressão, especialmente durante os meses de inverno, quando é menor a exposição à luz solar.
- e. Estimula a glândula pineal para a produção da melatonina, que, por sua vez, aumenta a produção das glândulas endócrinas, cuja ação é estimular as funções vitais. A melatonina também retarda o avanço do cancro.
- f. Em quantidades adequadas, a luz solar faz com que a pele se mantenha suave e flexível e dá-lhe um brilho saudável, aumentando sua resistência às doenças infecciosas.
- g. Ajuda a manter em níveis ideais a concentração dos gases que respiramos (20% de O<sub>2</sub> e 1% de CO<sub>2</sub>). Esses gases, em maior concentração, podem destruir a vida.
- h. Diminui o ritmo cardíaco em estado de repouso. Fortalece o músculo do coração e aumenta os seus rendimento e eficiência.
- i. Fortalece o sistema imunológico. Aumenta a capacidade dos glóbulos vermelhos para transportar oxigénio; faz com que os neutrófilos sejam mais eficientes na ingestão de germes; e aumenta o número de linfócitos B e T no sangue.
- j. Reduz nos diabéticos o nível de açúcar e tende a normalizá-lo nos que sofrem de hipoglicemia.

k. Provê energia para converter o dióxido de carbono e a água em carboidratos por meio das plantas. Sem este processo, os animais e os seres humanos poderiam chegar a morrer de fome.

### III. APLICAÇÃO DO TEXTO

- Nunca olhe diretamente para o Sol, pois pode provocar danos à retina e ao nervo ótico. Lembre-se de que os olhos se queimam mais facilmente do que qualquer outra parte do corpo. Seja cuidadoso e proteja-os.
- Abra o seu quarto ao Sol. Quem dorme num quarto sem a luz do Sol arrisca a sua saúde e a sua vida.
- Meça a sua exposição ao Sol. Uma prolongada exposição aos raios solares pode danificar a pele, aumentar o risco de cancro de pele e acelerar o processo de envelhecimento.
- Tome banhos de Sol antes das 10h ou depois das 15h, quando os raios solares caem de forma oblíqua. Evite o Sol do meio-dia.
- Escolha o melhor horário, procure o melhor lugar e comece com uma exposição frontal de cinco minutos, depois outros cinco na parte de trás, aumentando em doses de cinco minutos, até um máximo de 30 minutos.

**Para pensar:** Se não houvesse a luz do Sol, toda a vegetação pereceria, a vida animal morreria e a vida humana não poderia existir. Se você deseja que a sua casa seja agradável e acolhedora, ilumine-a com muito ar e Sol. Nenhum aposento é adequado para servir como dormitório, a menos que possa abrir-se de par em par, cada dia, para dar acesso ao ar e à luz do Sol.

## QUEBRA-GELO

Uma pessoa pode viver durante várias semanas sem comer. Pode viver vários dias sem água, mas, sem respirar, ninguém vive mais de dois ou três minutos. As células mais afetadas pela falta de oxigénio encontram-se no cérebro; entre elas, estão especialmente os neurónios que têm a ver com a razão, a vontade, o juízo e as emoções.

## INTRODUÇÃO

O oxigénio contido no ar é essencial para que os alimentos se queimem nas nossas células e produzam a energia necessária para a vida. Entretanto, só temos uma forma de conseguir esse oxigénio: respirando.

O corpo humano é composto por cerca de 100 mil milhões de células, e todas necessitam de oxigénio. É um elemento tão vital que todo um sistema é dedicado a extraí-lo da atmosfera. O circuito completo do oxigénio no nosso corpo requer cerca de um minuto. Se ele faltar, mesmo que seja por um curto período de tempo, podem ocorrer danos irreparáveis no cérebro, e em poucos minutos ocasionar a morte.

**Texto para estudo:** Atos 17:24 e 25.

## DISCUSSÃO

### I. CONHECENDO O TEXTO

- a. O oxigênio que flui através do nosso cérebro ajuda a gerar a corrente elétrica que nos permite pensar.
- b. Provê força muscular ao chegar aos músculos e ao combinar-se com a glicose.
- c. Ajuda a nossa memória, a nossa agilidade mental e a nossa capacidade para trabalhar de forma mais efetiva.
- d. Desperta o apetite, permite uma digestão mais completa dos alimentos e induz a um sono mais sereno e profundo.
- e. Previne o desenvolvimento de alergias, como a asma, a febre do feno e os eczemas.
- f. Cria uma atmosfera saudável e ajuda a ter melhores condições de trabalho.
- g. É vital na formação das proteínas nas plantas.
- h. Proporciona o oxigênio indispensável para que possamos respirar.
- i. É um meio para realizar todo o tipo de combustões. A combustão permite obter a energia celular e o funcionamento de diversas maquinarias.

### II. INTERPRETANDO O TEXTO

**Discuta com o grupo:** O Dr. Don Hawley, especialista em Medicina Interna, afirmou: “A respiração incorreta produz sonolência e suscetibilidade a doenças. A respiração pouco profunda não somente produz um efeito adverso nos pulmões, mas o estômago, o fígado e o cérebro também são afetados. Além disso, a boa respiração acalma os nervos e induz a um sono profundo e reparador.” A seguir estão algumas sugestões:

1. Respire bem. A boa respiração acalma os nervos, estimula o apetite, torna mais perfeita a digestão e produz sono são e reparador. Poderíamos pensar que não temos problemas com a respiração, porém, muitos de nós não respira como deveriam.
2. Inale profundamente pelo nariz e expulse todo o ar pela boca. Note como o seu abdômen fica plano naturalmente. Se o seu abdômen se expande como um globo, você está a respirar corretamente. Inalar pelo nariz é extremamente importante, pois controla a humidade e a temperatura do ar que entra nos pulmões, além de servir como filtro.
3. Mantenha uma boa postura. Levante-se e sente-se de forma ereta e erguida. Mantenha os ombros para trás e para baixo. Custa acostumar-se, mas faça-o em prol da sua saúde.
4. Procure viver num ambiente onde haja árvores e vegetação. Caso contrário, é necessário fazer saídas ao campo (em família é muito mais agradável), onde se possa respirar o ar puro corretamente.

5. Leia em voz alta. Cante e faça exercício para aumentar a eficiência dos seus pulmões.
6. Mantenha o ar a circular. Abra as janelas completamente e deixe que entre o ar nos quartos da sua casa, no seu escritório, etc..
7. Inicie o dia com umas dez respirações profundas, em lugar aberto.
8. Aproveite todas as ocasiões que se apresentem para passear pelo campo. Respire, enchendo os pulmões.

### III. APLICAÇÃO DO TEXTO

**Para pensar:** A influência do ar puro e fresco faz com que o sangue circule de forma saudável pelo organismo. Refresca o corpo e tende a fortalecê-lo e a torná-lo saudável, enquanto, ao mesmo tempo, a sua influência é sentida de modo definido na mente, pois dá um certo grau de compostura e de serenidade. Excita o apetite e faz com que a digestão seja mais perfeita, induzindo a um sono profundo e reparador.

## **QUEBRA-GELO**

A alimentação é o hábito que mais influencia a nossa saúde. Não só o tipo de comida, mas também o momento e a forma de comê-la afetam decididamente o nosso organismo. Portanto, V. G. Heisler, médico da Fundação Rockefeller, já dizia: “A sua dieta, o que você come, influi grandemente na rapidez com que o seu organismo envelhece e, por conseguinte, na duração da vida.” A escolha adequada dos alimentos é muito importante para aqueles que desejam ter saúde, felicidade e longevidade.

O Dr. William Osler, famoso médico canadiano, declarou: “90% de todas as doenças, excluindo acidentes e infecções, estão relacionados com a alimentação.”

**Texto para estudo:** Gênesis 1:29.

# DISCUSSÃO

## I. CONHECENDO O TEXTO

A boa alimentação requer o consumo de alimentos simples, frescos e variados que tenham as seguintes características:

**1. Nutritivo.** Para se obter um menu nutritivo, devem-se considerar as necessidades nutricionais de cada indivíduo na família. Essa necessidade varia de acordo com a idade, o sexo, a estrutura corporal, o peso, a atividade diária, o clima e o estado fisiológico.

**2. Apresentável e atraente.** Combinar as cores e a forma dos alimentos. Exemplo: combinar as ervilhas com os tomates, a cenoura, a carne (vegetal) em molho vermelho com arroz ou puré de batata.

**3. Agradável ao paladar.** O sabor, o cheiro e a consistência devem ser combinados para prover maior prazer ao ingerir o alimento. Evite o uso de pimenta, cominhos, ajinomoto, mostarda e similares.

**4. Económica.** Devem ser preparados os alimentos básicos de menor custo, mas nutritivos, e, de preferência, os alimentos da estação. É necessário que estejam em bom estado para serem totalmente aproveitados e evitar o desperdício.

**5. Não devem implicar perigo para a saúde.** É necessário ter muita higiene na preparação dos alimentos; lavar bem as mãos, usar utensílios limpos, lavar bem todos os alimentos a serem ingeridos crus.

## II. INTERPRETANDO O TEXTO

**a.** Regularize o horário das suas três refeições ao dia: 1ª – COMPLETA, com alimentos reguladores, construtores e energéticos; 2ª – COMPLETA: no máximo três tipos diferentes, com menos proteínas e mais cereais; 3ª – LEVE: o melhor é que seja composta de frutas e torradas. Favorece o sono, permite a restauração do sistema digestivo, evita a absorção de toxinas, contribui para a longevidade e economiza a energia vital.

**b.** Acostume-se a beber água pura nos intervalos (duas horas depois das refeições e meia hora antes delas).

**c.** Troque a frigideira pelo forno; os fritos pelos assados. Tente temperar sem óleo. Quando o alimento estiver pronto, pode-se acrescentar azeite de oliva. Os alimentos preparados frios são os melhores para a saúde.

**d.** Consuma as frutas, de preferência, ao pequeno-almoço e ao jantar. Não misturar as frutas doces com as frutas ácidas.

**e.** Ao pequeno-almoço: comer primeiro as frutas (sozinhas), depois o cereal e a opção proteica. Ao almoço: comer primeiro as saladas cruas, depois outros pratos.

Comer sempre primeiro os alimentos crus. A OMS recomenda o consumo de cinco porções de fruta por dia.

f. As verduras devem ser consumidas em quantidades suficientes ao almoço, na forma de saladas cruas, vegetais cozidos ao vapor, escaldadas, etc..

g. Evite ingerir guloseimas. Tanto esses alimentos como as “comidas rápidas” costumam mais e o resultado de os ingerir é indigestão, dor de cabeça, resfriados, hemorroidas, diabetes, cancros, etc..

### III. APLICAÇÃO DO TEXTO

#### Lições a serem extraídas:

- As refeições devem ser feitas em horários fixos. Para que haja uma boa assimilação, deve-se mastigar bem.
- Coma devagar. Não dê outra garfada no alimento enquanto ainda estiver a mastigar a porção anterior.
- Não consuma líquidos com os alimentos, visto que eles “lavam” a saliva e os sucos gástricos, dificultando a digestão.
- Após o pequeno-almoço ou almoço, dê um intervalo de pelo menos cinco horas para que o alimento seja digerido; nesse intervalo, não coma nada, antes, beba água.
- Lembre-se: “Tome o pequeno-almoço como um rei, almoce como um príncipe e jante como um mendigo.”

**Para pensar:** Devo comer regularmente os alimentos mais saudáveis, para que o meu corpo produza o sangue da melhor qualidade; não deveria trabalhar com intemperança, se está em mim o poder de impedi-lo.

Se tenho violado as leis que Deus implantou no meu ser, devo arrepender-me e levar a cabo uma reforma, colocando-me na condição mais favorável sob os cuidados dos médicos que Deus proveu: o ar puro, a água pura e a valiosa luz do Sol, de propriedades terapêuticas.

## QUEBRA-GELO

A palavra temperança vem do latim *temperantia*, que significa moderação, comedido. A temperança é o uso, com moderação, de tudo o que promove a saúde, e a abstinência de tudo o que é prejudicial. Todos os excessos, ainda que com coisas boas, podem deteriorar o nosso organismo. A nossa saúde física e mental é conservada pelo que comemos. Se o nosso apetite não estiver sob o controle de uma mente ativa e sã, se não formos temperantes em tudo o que comeremos ou bebermos, não manteremos um estado físico e mental saudáveis.

## INTRODUÇÃO

Todo o hábito doentio produzirá uma condição doentia no sistema. Dessa forma, a delicada e vivente maquinaria humana ficará prejudicada e não poderá realizar o seu trabalho devidamente. A complacência com o apetite é a maior causa de debilidade física e mental, e é o fundamento para a degeneração notada em todas as partes.

**Texto para estudo:** Génesis 5:22 e 23.

# DISCUSSÃO

## I. CONHECENDO O TEXTO

1. *Bebidas alcoólicas* – Nos nossos dias, as bebidas alcoólicas são mais utilizadas do que em qualquer outra época. Quando, voluntariamente, o apetite é satisfeito com bebidas embriagantes, o Homem leva aos lábios o trago que rebaixa o que foi feito à imagem de Deus a um nível inferior ao dos animais. Nove em cada dez pessoas que são levadas para a prisão estão relacionadas com as bebidas alcoólicas.

2. *Refrigerantes e café* – Uma lata de refrigerante contém de oito a 10 colheres de chá de açúcar refinado, que reduzem em 50% a capacidade das células brancas de defenderem o organismo contra as doenças. Os refrigerantes do tipo “cola” são ainda mais perigosos, visto terem um terço da cafeína contida numa chávena de café. O estímulo que recebemos do café é produzido pela cafeína e também pelo açúcar. O perigo é que se descobriu que a cafeína produz úlceras nos animais e em alguns seres humanos. O ácido carbónico nos refrigerantes é o que faz com que fiquem efervescentes, tornando-os definitivamente prejudiciais para os olhos, e podem piorar a miopia.

3. *Trabalho em excesso* – Faz mal trabalhar em excesso, mas os resultados da indolência são mais temíveis. A ociosidade conduz à prática de hábitos corruptos e degradados. Pode-se descansar do esforço físico sem estar ocioso, fazendo uma leitura edificante, entre outras atividades.

4. *Ingerir maus alimentos* – Por certo, você deve estar a pensar nos cachorros-quentes, nos hambúrgueres, nas batatas fritas, etc., mas os embutidos, as mortadelas, os iogurtes e os leites “aromatizados”, entre outros, também estão nessa classificação. Não se deixe enganar. O processo de “fortificação” e o acréscimo de “vitaminas e minerais” inorgânicos nada mais é do que eliminar as propriedades naturais dos alimentos para acrescentar elementos químicos, aditivos e conservantes que são prejudiciais à saúde.

## II. INTERPRETANDO O TEXTO

O ser humano é o único ser vivo que, voluntariamente, destrói a saúde com substâncias tóxicas. A nocividade do café, do chá-mate, das bebidas alcoólicas e, acima de tudo, do tabaco e das drogas, foi demonstrada cientificamente.

A intemperança, no verdadeiro sentido da palavra, é o fundamento da maior parte das enfermidades e destrói, anualmente, a vida de dezenas de milhares de pessoas. A intemperança não se restringe ao uso de bebidas alcoólicas. Tem um sentido mais amplo, incluindo a complacência nociva com qualquer apetite ou paixão. Constantemente, somos tentados a exceder-nos. Aqueles que desejam conservar íntegras as suas faculdades devem observar estrita temperança no uso das coisas boas, assim como a total abstinência de toda a complacência prejudicial ou degradante.

## III. APLICAÇÃO DO TEXTO

1. A geração jovem está rodeada de provocações calculadas para tentar o apetite. Especialmente nas grandes cidades, é facilitada toda a forma de complacência com o convite para desfrutar dela.

2. Aqueles que, como o Daniel bíblico, decidem não se contaminar, colherão a recompensa dos seus hábitos temperantes. Com melhor físico e maior poder de resistência, têm “um depósito bancário” ao qual podem recorrer, em caso de emergência.

3. Muitas vezes, insiste-se em que, para tirar da juventude o gosto pela literatura romântica ou indigna, deve ser-lhe proporcionada uma classe melhor de literatura para a imaginação. Mas isso é como tentar curar um alcoólico dando-lhe, em vez de aguardente, bebidas fermentadas mais suaves, como o vinho, a cerveja ou a cidra.

4. O uso dessas bebidas fomentaria continuamente a sede por estimulantes mais ativos. A única segurança para o alcoólico e a única salvaguarda para o Homem temperante é a abstinência de tudo o que é prejudicial.

## **CONCLUSÃO**

A intemperança no comer é, muitas vezes, causa de doença, e do que mais necessita a Natureza é ser aliviada da carga inoportuna imposta sobre ela. Em muitos casos de enfermidade, o melhor remédio para o paciente é um curto jejum que omita uma ou duas refeições, para que descansem os órgãos rendidos pelo trabalho da digestão. Frequentemente, o seguir durante alguns dias uma dieta de frutas tem proporcionado grande alívio a pessoas que trabalhavam intelectualmente; e um curto período de completa abstinência, seguido de um regime alimentício simples e moderado, tem restaurado o doente pelo mero esforço da Natureza. Um regime de abstinência por um ou dois meses convencerá muitos pacientes de que a sobriedade favorece a saúde.

## **QUEBRA-GELO**

As pessoas estão a viver mais ou menos tempo? As pessoas têm esperança hoje?

## **INTRODUÇÃO**

A esperança em Deus é o remédio por excelência – e o mais importante é o princípio. Foi Deus Quem proveu os outros sete remédios naturais gratuitos, por isso, Ele chama-nos e anima-nos a confiar n’Ele e a obedecer às leis por Ele estabelecidas no nosso corpo. A verdadeira recuperação física começa com uma limpeza dos nossos pensamentos e sentimentos, tendo em vista que todas as ações, boas ou más, que afetam a nossa saúde, se originam na nossa mente. Se continuarmos a desejar comidas pouco ou nada saudáveis e praticarmos outros hábitos nocivos, correremos o risco de adoecer.

*Texto para estudo:* Tito 2:13.

## DISCUSSÃO

### I. CONHECENDO O TEXTO

1. Por meio da fé, que “é a certeza de coisas que se esperam, a convicção de factos que se não veem” (Hebreus 11:1), podemos confiar plenamente que Ele fará o que prometeu.

2. O primeiro e mais importante passo é: vá a Cristo como você está. Aceite-O como seu Salvador pessoal. “Vinde a mim, todos os que estais cansados e sobrecarregados, e eu vos aliviarei” (Mateus 11:28). Essa é a sua única esperança. Você errou e foi arrastado pela tentação, mas pode recorrer ao sangue de Cristo e apresentar a Deus os méritos do Salvador crucificado e ressurreto como se fossem seus.

3. Assim, mediante a entrega que Cristo fez de Si mesmo, o Inocente no lugar do culpado, todos os obstáculos são removidos e o amor perdoador de Deus pode fluir em ricas torrentes de misericórdia em favor do Homem caído.

4. Venha a Ele e peça-Lhe perdão pelos pecados do passado. Lembre-se: “Portanto, aquele que sabe que deve fazer o bem e não o faz nisso está pecando” (Tiago 4:17), inclusive os maus hábitos que destroem sua saúde.

### II. INTERPRETANDO O TEXTO

1. “A oração é abrir o coração a Deus como a um amigo. Não que seja necessário para que Deus saiba o que somos, mas a fim de nos capacitar a recebê-l’O. A oração não nos traz Deus do Alto até nós, mas eleva-nos até Ele” (Ellen G. White, *O Caminho para a Esperança*, p. 95, ed. P. SerVir). Jesus disse: “Por isso, vos digo que tudo quanto em oração pedirdes, crede que recebestes, e será assim convosco” (Marcos 11:24). Há uma condição nessa promessa: que peçamos de acordo com a vontade de Deus. Mas é a vontade de Deus limpar-nos do pecado, tornar-nos Seus filhos e colocar-nos em atitude de viver uma vida santa. Portanto, podemos pedir a Deus essas bênçãos, crer que as recebemos e agradecer-Lhe por tê-las recebido. Diga: “Eu creio. Não porque eu sinta algo, mas porque Deus o prometeu.”

2. Estabeleça uma vida de estudo da Bíblia e dos ensinamentos do Senhor Jesus. Para conhecer o Salvador, estude as Escrituras Sagradas, pois Ele disse: “(...) são elas mesmas que testificam de mim” (João 5:39).

3. Desenvolva o hábito de passar tempo com Deus em oração, assim como o faz com um bom amigo. Permita-Lhe conhecer as suas preocupações, lutas e alegrias. Ao fazer isso, você aprenderá a amá-l’O, a esperar e a confiar mais n’Ele.

4. Partilhe com outros a vida de Cristo e as oito regras áureas para a saúde. Ao par-

tilhar essas preciosas verdades e esses princípios com outras pessoas, você receberá uma grande bênção e sentir-se-á satisfeito.

5. Nunca se dê por vencido. Toda a vitória obtida sobre as práticas destrutivas da saúde acrescentará anos com muita qualidade à sua vida e muita felicidade.

6. “Consagra-te a ti mesmo a Deus pela manhã; faz disto a tua primeira tarefa. Que a tua oração seja: “Toma-me, ó Senhor, como todo Teu. Deponho todos os meus planos aos Teus pés. Usa-me hoje no Teu serviço. Habita em mim, e permite que todo o meu trabalho seja feito em Ti” (Ellen G. White, *O Caminho para a Esperança*, pp. 71 e 72, ed. P. SerVir).

Agora que você já se consagrou a Jesus, não volte atrás, não se separe d’Ele, mas todos os dias diga: “Sou de Cristo, pertencço-Lhe!”

### III. APLICAÇÃO DO TEXTO

Vivemos num mundo onde estamos cercados pela ruína, pela enfermidade e pela pobreza. É hora de termos saúde gratuita, apenas cuidando do nosso corpo, pois somos criação de Deus, o único e verdadeiro Deus, que deseja manter contacto pessoal com cada um de nós, visto que Ele é um Ser pessoal, assim como nós o somos. Sigamos EM FRENTE com os oito remédios simples e naturais que estão à nossa disposição. Basta só querer e pedir a ajuda necessária Àquele que a pode dar, o Deus único e Todo-Poderoso!

## QUEBRA-GELO

É importante falarmos do vestuário correto para o Cristão? Porque sabemos que o Cristão deve fazer a diferença no mundo?

## INTRODUÇÃO

O vestuário pode revelar-nos a identidade de uma pessoa. Em muitos países, existem vários grupos étnicos que são diferenciados, entre outras coisas, pelas suas vestimentas (o seu traje regional). Inclusive, há países que têm uma forma de vestir que os caracteriza. Também pode mostrar a ocupação de uma pessoa ou a atividade que está a realizar.

A roupa pode ser usada para:

1. Casa
2. Trabalho
3. Escola
4. Desporto.

**Texto para estudo:** 1 Timóteo 2:9.

# DISCUSSÃO

## I. CONHECENDO O TEXTO

A Bíblia também pode indicar-nos a identidade de uma pessoa, por exemplo:

1. Os Judeus tinham uma roupa com uma característica que Deus lhes tinha dado (Levítico 19:19).
2. As donzelas do povoado usavam um véu como símbolo da sua castidade (Gênesis 24:65).
3. As donzelas filhas de reis usavam um traje (vestido) de diversas cores (II Samuel 13:18).

Também pode mostrar-nos a ocupação de uma pessoa, por exemplo:

1. Os reis vestiam-se com roupas reais (Habacuque 12:21; I Reis 22:10).
2. Os sacerdotes vestiam um traje que Deus lhes tinha especificado e que os distinguia das outras pessoas do povoado (Êxodo 28:1 e 2, 4, 40-43).
3. As prostitutas usavam um véu que provavelmente lhes cobria todo o corpo. Além disso, elas adornavam-se muito, ou seja, queriam parecer sensuais (Apocalipse 17:4; Gênesis 38:14, 19). Tamar mostra-nos a forma de vestir de uma prostituta. Ela não era Judia.

## II. INTERPRETANDO O TEXTO

*Discuta com o grupo:*

1. Se o vestuário revela a identidade e a atividade de uma pessoa, podemos dizer que o Cristão deve vestir-se de uma forma que o identifique, pois faz parte de um povo especial para Deus (I Pedro 2:9).

2. O apóstolo Paulo diz que o vestuário do Cristão deve ser decente, com pudor e modéstia (I Timóteo 2:9).

Adorno: a aparência pessoal.

Decoro: a roupa que adorna a aparência.

Pudor: no sentido de vergonha, ou seja, “discrição”.

Modéstia: a prudência ou o bom senso ao preparar-se.

A aparência pessoal deve revelar-se por uma roupa que adorne, roupa discreta, segundo a prudência da pessoa.

A Bíblia não especifica qual ou que roupa é prudente; não diz as medidas que deve ter um vestido, umas calças, ou roupas de praia, etc., para que seja prudente. Aí é onde devemos usar o nosso bom senso.

3. O apóstolo Paulo também menciona os penteados ostentosos (que, das suas origens do grego, significa um cabelo trançado ou frisado, etc.), com ouro, pérolas e vestidos caros. Paulo não está a dizer que é pecado enfeitar-se. Está a falar com um hebraísmo que se pode dizer assim: não somente com... mas também com...

Podemos ver isso claramente em I Pedro 3:3 e 4 e João 6:27. E o que Paulo quer que entendamos é que primeiro devemos adornar a nossa identidade – ter o adorno interior das boas obras (v. 10).

### III. APLICAÇÃO DO TEXTO

*Discuta com o grupo:*

1. Vemos, então, quão importante é sabermos preparar-nos.
2. As pessoas podem tirar conclusões a partir da nossa maneira de vestir.
3. É por isso que devemos ter bom senso para nos vestirmos de maneira discreta.

*Para pensar:* Podemos ver a roupa que Deus preparou para Adão e Eva. No princípio, eles estavam nus e depressa se cobriram com folhas (Gênesis 3:7), o que Deus não lhes permitiu, porque vemos que lhes fez túnicas de peles (v. 21).

# CUIDE DA SAÚDE DO SEU CORAÇÃO

10

## QUEBRA-GELO

Parece que cada semana sai uma nova recomendação para proteger a saúde do nosso coração. Há tempos que vem sendo recomendada uma dieta baixa em gorduras e um regime diário de exercícios cardiovasculares. Também se recomenda uma revisão frequente do nível de colesterol e dos triglicerídeos.

Afinal de contas, às vezes, não sabemos bem o que comer. De qualquer modo, seguimos ouvindo as notícias sobre saúde, porque nos parece recomendável cuidar melhor da saúde do coração. Na verdade, sabemos que, se o coração deixar de bater, não importa quão saudáveis estejam as outras partes do nosso corpo, pois já não há vida.

## INTRODUÇÃO

A Bíblia também nos instrui a cuidar da saúde do nosso coração, embora não se refira precisamente ao órgão que mora no peito e bombeia o sangue para todo o corpo. Assim como nos esmeramos em cuidar da saúde do nosso coração físico, também nos convém cuidar do estado do nosso coração no sentido bíblico.

*Texto para estudo:* Lucas 6:43-45.

## DISCUSSÃO

### I. CONHECENDO O TEXTO

1. Jesus acaba de dizer, nos versículos anteriores, que não nos foquemos tanto nas faltas das outras pessoas, mas que nos ocupemos mais do nosso próprio crescimento. Contudo, ouvindo isso, poderíamos cometer o erro de pensar que o que temos que mudar são as nossas ações.

2. Poderíamos crer que o que faz falta é um grande esforço para mudar a nossa forma de falar ou de atuar. Mas isso seria um erro. Seria como tentar amarrar maçãs aos galhos de um pinheiro ou colar uvas num carvalho. Não se consegue nenhuma mudança verdadeira.

## II. INTERPRETANDO O TEXTO

### *Discuta com o grupo:*

1. O coração determina a qualidade da vida.

Jesus ensina-nos aqui que a qualidade do nosso coração determina os nossos feitos. Se o seu coração é mau, qualquer esforço que fizer para ser bom só resultará em hipocrisia ou frustração. Se alguém atirar um barril de produtos químicos para a caixa de água que abastece uma cidade, que reação faz mais sentido: tentar purificar toda a água ou tirar o barril? Logicamente, deve-se ir à fonte. Da mesma forma, se desejamos que a nossa vida se aproxime da norma que Deus deseja, o coração tem que mudar. A Lei que Deus nos dá na Sua Palavra serve para radiografar o verdadeiro estado do nosso coração.

Como pode o nosso coração ser transformado, se ele não está em boas condições? A Bíblia dá-nos a resposta em Ezequiel 36:26: “Dar-vos-ei coração novo e porei dentro de vós espírito novo; tirarei de vós o coração de pedra e vos darei coração de carne.” Nessa passagem, vemos a relação entre o coração e a obediência, pois Deus declara que é somente como resultado da transformação do seu coração que os homens poderão obedecer às Suas leis. Mas diz-nos algo mais: diz que é Ele que transforma o coração. Não podemos transformar o nosso próprio coração.

Se você está a tentar viver a vida cristã e agradar a Deus com o mesmo coração que tinha quando nasceu, vai frustrar-se. Você não poderá fazer isso. Precisa de um “transplante de coração”! Você precisa de substituir o seu coração por um coração novo.

Como acontece isso? Como pode receber esse novo coração que só Deus pode dar-lhe?

Paulo dá-nos a resposta em Romanos 10:8-10.

Essa é a resposta. Se você acredita em Cristo, de coração, e reconhece verbal e publicamente o Seu senhorio, Deus mudará o seu coração.

### III. APLICAÇÃO DO TEXTO

#### *Discuta com o grupo:*

1. O coração necessita de proteção para manter a qualidade da vida.

Podemos ver isso pelo texto que estudámos. Aquele que é bom, da bondade que entesoura no coração produz o bem. O coração é como um armazém ou cofre onde guardamos tudo o que mais nos importa. O que você entesoura no seu coração determina a sua qualidade.

Nós aproximamo-nos de Deus com o coração manchado pelo pecado e dizemos-Lhe: “O que farei com ele?” Deus dá-nos um coração novo e nos diz-nos: “Agora faz melhor.” Se quiser usar bem esse coração novo que Deus lhe deu, você tem que escolher bem o que vai entesourar. O que prejudica o seu coração é a falta de proteção.

Salomão diz, em Provérbios 4:23: “Sobre tudo o que se deve guardar, guarda o teu coração, porque dele procedem as fontes da vida.”

O coração precisa de cuidado para não se extraviar, para não se distrair, para não voltar aos velhos caminhos.

Isso significa que há coisas para as quais não devemos olhar. Significa que há conversações em que não devemos envolver-nos. Significa que há certos amigos com quem não devemos passar muito tempo, pois a sua presença faz mal ao nosso coração.

#### *Para pensar:*

a. Quando sepultaram o grande missionário David Livingstone, levaram-no à sua terra natal, para a Inglaterra. No entanto, o seu coração foi enterrado na sua querida África. Ao pé de uma grande árvore, numa aldeia africana, os Índios cavaram um buraco e colocaram ali o coração do missionário a quem amavam e respeitavam, e que tinha dado a sua vida em serviço ao Senhor e a eles.

Se o seu coração fosse enterrado no lugar que você mais ama nesta vida, onde estaria? Ele estaria na sua bolsa ou carteira? Estaria nalgum espaço no escritório? Onde está o seu coração? Cuide dele!

# UMA PESSOA DE INFLUÊNCIA POSITIVA

11

## QUEBRA-GELO

Muitas pessoas, pela sua vida e pelo seu exemplo, influenciaram positivamente a Humanidade. Leonardo DaVinci influenciou a pintura mundial com os seus quadros – “Mona Lisa” e “A Última Ceia”. Isaac Newton afetou o mundo todo com a lei da gravitação universal.

## INTRODUÇÃO

Abraão foi um homem de grande influência no mundo cristão, pois é considerado o amigo de Deus e o pai da fé. Vejamos algumas qualidades que Abraão teve e que o levaram a deixar marcas indeléveis.

*Texto para estudo:* Génesis 12:4-8.

# DISCUSSÃO

## I. CONHECENDO O TEXTO

### *Discuta com o grupo:*

1. Abraão – uma pessoa obediente (Gênesis 12:4). Deus ordenou-lhe que deixasse a sua terra, e ele obedeceu (vv. 1, 4). Deus diz que obedecer é melhor do que os sacrifícios (I Samuel 15:22).

Deus ordenou que sacrificasse o seu filho Isaque, e ele obedeceu (Gênesis 22:1-3).

Deus não permitiu que matasse o seu filho, porque ele obedeceu (Gênesis 22:12).

Deus quer que eu Lhe obedeça, que eu me aparte de tudo aquilo que não Lhe agrada: porfias, ciúmes, inveja, fofoca, alcoolismo, feitiçaria.

Se eu Lhe obedeco, Ele vai engrandecer-me e converter-me numa pessoa de grande influência a favor da minha família, do meu país e do mundo inteiro.

Você quer obedecer ao Senhor? Faça isso agora mesmo, e, a sua vida vai mudar!

## III. APLICAÇÃO DO TEXTO

### *Discuta com o grupo:*

1. Abraão – uma pessoa espiritual (Gênesis 12:7, 8). Abraão ouvia a voz de Deus, porque era espiritual.

Ser espiritual é amar Deus acima dos amigos, dos parentes, dos familiares, do cônjuge e dos filhos.

Ser espiritual é separar tempo para estar a sós com Deus (altar).

Ser espiritual é depender de Deus, levá-l'O em conta em todas as decisões da nossa vida, pequenas ou grandes.

Uma pessoa espiritual ora, lê a Bíblia, vai à igreja e testemunha.

Uma pessoa espiritual ora pela sua família, pelo seu país, pelo mundo inteiro.

Uma pessoa espiritual nunca fracassará. Exemplos: José; David e Golias; Daniel na cova dos leões; os três Hebreus na fornalha de Nabucodonosor.

***Para pensar:*** Hoje é um dia especial, em que você tem a oportunidade de entregar a sua vida a Jesus. Ele quer perdoar os seus pecados e torná-lo numa pessoa de influência, que faz a diferença neste mundo.

Venha hoje para Jesus!

## **QUEBRA-GELO**

É possível que, apesar de você ter-se entregado ao Salvador ou ter procurado ajuda, se sinta hoje aflito, angustiado e pressionado. Também é certo que não é a única pessoa que se sente ou se sentiu assim. Grandes homens, como o rei David, também se sentiram como você.

## **INTRODUÇÃO**

Não podemos negar que todos os homens, mulheres, adolescentes e crianças passam por esse tipo de sentimento. Sentimento esse que pode converter-se num problema, um problema que, hoje em dia, é comumente designado pelo termo “stresse”.

*Texto para estudo:* Salmo 25:16 e 17.

# DISCUSSÃO

## I. CONHECENDO O TEXTO

### *Discuta com o grupo:*

#### 1. O que é o stresse?

O stresse é um fenômeno que se apresenta quando as demandas da vida se tornam muito difíceis. A pessoa sente-se ansiosa e tensa, e percebe-se maior rapidez nos batimentos do coração. É inevitável, porém, experimentar um certo grau de stresse na vida, mas, nas ocasiões apropriadas, ele é benéfico.

#### 2. Porque ocorre o stresse?

Em princípio, trata-se de uma resposta normal do organismo diante das situações de perigo. Em resposta às situações de emboscada, o organismo prepara-se para lutar ou fugir, mediante a secreção de substâncias, como a adrenalina, produzida principalmente nas glândulas chamadas “suprarrenais” ou “adrenais”.

David deve ter experimentado isso quando estava a fugir para salvar a sua própria vida em diferentes circunstâncias da sua existência. A adrenalina dissemina-se em segundos por todo o sangue e é percebida por recetores especiais, em locais distintos do organismo, os quais respondem ao seu estímulo para se preparar para a ação.

**Utilidade do stresse** – Em condições adequadas (se estivermos no meio de um incêndio, se uma fera nos atacar ou um veículo estiver prestes a atropelar-nos), as mudanças provocadas pelo stresse são muito convenientes, pois preparam-nos de maneira instantânea para responder à situação e pôr a nossa vida a salvo. Muitas pessoas, quando enfrentam situações de perigo, desenvolvem uma força que jamais pensariam ter, saltam grandes obstáculos ou realizam manobras prodigiosas.

## II. INTERPRETANDO O TEXTO

### *Discuta com o grupo:*

**Etapa 1:** Reação de alarme – Começa quando o corpo reconhece que deve enfrentar alguma demanda do ambiente que envolva perigo, mudança ou adaptação. Torna-nos mais sensíveis e alerta, a respiração e os batimentos do coração aceleram, os músculos ficam tensos e pode-se apresentar suor, palidez, desespero, etc.. Nessa etapa, utilizamos estratégias para enfrentar.

**Etapa 2:** Resistência – O organismo começa a busca do seu equilíbrio, reparando os danos causados pelo estado de alarme. Quando isso acontece, os recursos físicos e emocionais esgotam-se e tornam-se mais claros os sintomas de desgaste.

**Etapa 3:** Esgotamento – São usados mecanismos de defesa cada vez mais ineficientes. Alguns perdem o contacto com a realidade e mostram sinais de distúrbio ou de transtorno mental.

### III. APLICAÇÃO DO TEXTO

**Ter boa condição física** – Dá mais capacidade para resistir ao stresse e à tensão (resistência cardiovascular, flexibilidade e bom funcionamento muscular).

**Descanso** – Torna a pessoa mais alerta, aumenta os glóbulos brancos, aumentando também a resistência às doenças.

**Exercício** – Dá mais energia, firmeza, melhor aparência, menor risco de doença cardíaca; libera as tensões diárias; e favorece o descanso durante a noite. Propicia a criação de endorfinas, que dão a sensação de bem-estar; protege contra as doenças; alivia a dor; reduz a pressão arterial, a frequência cardíaca, a respiração, a ansiedade e a depressão.

**Alimentação** – Deve ser rica em vitaminas do complexo B, cálcio, magnésio e outras, que fortalecem o sistema nervoso, ajudando a resistir a uma maior quantidade de stresse.

**Gestão das preocupações** – Podemos formar o hábito de eliminar pensamentos preocupantes, pensar o que desejamos e não o que assombra a nossa mente, porque é desagradável, vergonhoso e angustiante. Se um problema tem solução, tomemos uma atitude para resolvê-lo; se não tem, deixemos de pensar nele.

**Confiança em Deus** – Finalmente, temos que aprender a lançar toda a nossa “ansiedade sobre ele (Deus), porque ele tem cuidado de nós” (I Pedro 5:7).

**Para pensar:** Confiar em Deus é uma das melhores formas de controlar o stresse.













PARA PEQUEÑOS GRUPOS

