

# RA

REVISTA  
ADVENTISTA

# A Marca do Sábado de Deus

**15**

SETE FORMAS DE  
SOBREVIVER AO LUTO  
Conheça-as.

**36**

NAS MÃOS DE DEUS!  
Um testemunho  
emocionante.

**42**

PLANO DE AÇÃO  
DA UPASD  
A Igreja cumpre a missão.



PUBLICADORA SERVIR  
MAIO 2020  
N. 876 | ANO 81 | €1,90

# 3<sup>o</sup> Discípulo

Vem e Segue-me

"*Eis que cedo venho.*" A nossa missão é realçar Jesus Cristo usando artigos e ilustrações para demonstrar o Seu amor sem igual, dar as boas-novas do Seu trabalho presente, ajudar outros a conhecê-Lo melhor e manter a esperança da Sua breve vinda.

DIRETOR **António Amorim**

DIRETORA DE REDAÇÃO **Lara Figueiredo**

COORDENADOR EDITORIAL **Paulo Lima**

E-MAIL [revista.adventista@pservir.pt](mailto:revista.adventista@pservir.pt)

COLABORADORES DE REDAÇÃO **Manuel Ferro**

DESIGN GRÁFICO **Rita Mendes Sadio**

DIAGRAMAÇÃO **Joana Areosa**

ILUSTRAÇÕES DA REVISTA © **Adobe Stock**

PROPRIETÁRIA E EDITORA **PUBLICADORA SerVir, S. A.**

DIRETOR-GERAL **Artur Guimarães**

SEDE E ADMINISTRAÇÃO **Rua da Serra, 1 – Sabugo  
2715-398 Almagem do Bispo | 21 962 62 00**

CONTROLO DE ASSINANTES  
[assinaturas@pservir.pt](mailto:assinaturas@pservir.pt) | 21 962 62 19

IMPRESSÃO E ACABAMENTO  
MDI – Design e Impressão, V. N. Famalicão

TIRAGEM **1000 exemplares**

DEPÓSITO LEGAL **Nº 1834/83**

PREÇO NÚMERO AVULSO **1,90€**

ASSINATURA ANUAL **19,00€**

ISENTO DE INSCRIÇÃO NO E. R. C.  
DR 8/99 ARTº 12º Nº 1A ISSN 1646-1886

São bem-vindos todos os manuscritos, solicitados ou não, cujo conteúdo esteja de acordo com a orientação editorial da revista. Todos os artigos devem incluir o nome e a morada do autor bem como o contacto telefónico. Não se devolvem originais, mesmo não publicados.

Não é permitida a reprodução total ou parcial do conteúdo desta revista, ou a sua cópia transmitida, transcrita, armazenada num sistema de recuperação, ou traduzida para qualquer linguagem humana ou de computador, sob qualquer forma ou por qualquer meio, eletrónico, manual, fotocópia ou outro, ou divulgado a terceiros, sem autorização prévia por escrito dos editores.

 **Igreja Adventista  
do Sétimo Dia**

A Revista Adventista, Órgão da Igreja Adventista do Sétimo Dia em Portugal, é publicada mensalmente pela União Portuguesa dos Adventistas do Sétimo Dia desde 1940 e editada pela Publicadora SerVir, S. A..

## maio

D	S	T	Q	Q	S	S
26	<u>27</u>	<u>28</u>	<u>29</u>	<u>30</u>	<u>1</u>	2
3	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>8</u>	<u>9</u>
<b>[10]</b>	<b>[11]</b>	<b>[12]</b>	<b>[13]</b>	<b>[14]</b>	<b>[15]</b>	<b>[16]</b>
17	<u>18</u>	<u>19</u>	<u>20</u>	<u>21</u>	<u>22</u>	23
24	<u>25</u>	<u>26</u>	<u>27</u>	<u>28</u>	<u>29</u>	<u>30</u>
31	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	6

### DIAS ESPECIAIS E OFERTAS

**9-15** CAMPANHA ADRA DE  
CROWDFUNDING ONLINE

**10** SAL

**16** DIA DA SAÚDE

**24** SAL

**29-31** CONFERÊNCIAS BÍBLICAS

### COMUNIDADE DE ORAÇÃO

**4-8** CENTRO DE MEDIA "HOPE" DA  
ÁUSTRIA (AU)

**11-15** UNIÃO ROMENA (RU)

**18-22** REUNIÃO DE PRIMAVERA  
DA EUD

**25-29** EDITORIAL SAFELIZ (EUD)

**[FH]** FÉ DOS HOMENS

**[11]** SEGUNDA-FEIRA

**[C]** CAMINHOS

**[10]** DOMINGO

## junho

D	S	T	Q	Q	S	S
31	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>
<b>7</b>	<b>[8]</b>	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<b>13</b>
14	<u>15</u>	<u>16</u>	<u>17</u>	<u>18</u>	<u>19</u>	<b>20</b>
<b>21</b>	<u>22</u>	<u>23</u>	<u>24</u>	<u>25</u>	<u>26</u>	27
<b>[28]</b>	29	30	1	2	3	4

### DIAS ESPECIAIS E OFERTAS

**6** DIA INTERNACIONAL DOS  
MINISTÉRIOS DA MULHER

**7** SAL

**13** ASSEMBLEIAS ESPIRITUAIS

**20** DIA DOS REFUGIADOS

**21** SAL

### COMUNIDADE DE ORAÇÃO

**1-5** SEMINÁRIO TEOLÓGICO DE  
SAGUNTO (SpU)

**8-12** UNIVERSIDADE ADVENTISTA  
DE FRIEDENSAU (EUD)

**15-19** UNIÃO PORTUGUESA (PU)

**22-26** ASSOCIAÇÃO DA MOLDÁVIA  
(RU)

**[FH]** FÉ DOS HOMENS

**[8]** QUARTA-FEIRA

**[C]** CAMINHOS

**[28]** DOMINGO

**[FH]** RTP2 ENTRE AS 15:00 E AS 15:30 | **ANTENA 1** A PARTIR DAS 22:47

**[C]** RTP2 ENTRE AS 10:00 E AS 10:30 | **ANTENA 1** A PARTIR DAS 06:00

ESTES HORÁRIOS DE EMISSÃO PODEM SER ALTERADOS PELA RTP2 SEM AVISO PRÉVIO.

# Índice

## 04

**EDITORIAL**

“O Sábado de Deus e o gemido da Terra”

## 05

**PRESIDÊNCIA**

Comunicados de fecho das igrejas  
*Declaração oficial do Presidente da UPASD.*

## 27

**ESPAÇO JUVENIL**

O Sábado, o sinal de Deus  
*O Sábado também é para as crianças!*

## 29

**ESPÍRITO DE PROFECIA**

O Sábado na crise final da história da Terra  
*O sinal da lealdade a Deus.*

## 31

**ESPECIAL COVID-19**

Covid-19. E agora...?  
*Saiba como agir.*

## 32

**ESPECIAL COVID-19**

Conselhos práticos para fortalecer o Sistema Imunitário  
*Cuide da sua saúde.*

## 34

**ESPECIAL COVID-19**

Há tratamentos de água para ajudar a recuperar?  
*A água – um aliado na Natureza.*

## 36

**ESPECIAL COVID-19 – TESTEMUNHO**

Nas mãos de Deus!  
*O relato impressionante do cuidado de Deus.*

## 38

**ESPECIAL COVID-19**

Evite levar o vírus para casa  
*Proteja-se!*

## 40

**ESPECIAL COVID-19 – PÁGINA DA FAMÍLIA**

O abraço que não demos  
*Há um abraço que nunca falta!*

## 42

Plano de Ação Excepcional da UPASD  
*Conheça os planos da UPASD para maio e junho.*

## 46

Notícias Nacionais.

# 3+discípulo

Descobrir \* Desenvolver \* Dar

**DESCOBRIR**

## 09

**A marca do Sábado de Deus**

*Evidências bíblicas e biológicas da importância do Sábado.*



**DESENVOLVER**

## 15

**Sete formas de sobreviver ao luto**

*Os conselhos cheios de sabedoria de alguém que sobreviveu à perda.*



**DAR**

## 19

**Em louvor dos dons mais discretos**

*Uma ênfase nova num antigo paradigma de evangelização.*







EDITORIAL

**Pr. António Amorim**

*Presidente da UPASD*

# O Sábado de Deus e o gemido da Terra

Já lhe aconteceu, recentemente, ter dificuldade em se situar no tempo quanto ao dia da semana em que se encontra? Ser sexta-feira e pensar que é terça-feira; ou ser terça-feira e pensar que é domingo? Os acontecimentos ligados à pandemia da Covid-19 desencadeiam-se a um ritmo tão acelerado que perdemos a noção clara do tempo. Isto acontece porque a nossa perceção temporal fica perturbada, com a alteração das rotinas, dos ritmos de trabalho, com as mudanças de prioridades e de preocupações. A doença Covid-19 confunde, ameaça, desestabiliza. Para uns, manifesta-se praticamente sem sintomas; para outros, é irremediavelmente fatal. Dois meses depois do início desta crise de Saúde Pública, as igrejas estão fechadas; já passámos por dois Estados de Emergência, com os condicionalismos e as limitações impostos; e preparamo-nos para uma retoma da vida em sociedade, mas de forma condicionada.

A crise está controlada, mas não eliminada. Vamos ter de conviver com o novo Coronavírus por alguns meses, e esta convivência não é cordial. Por esse motivo, precisamos de saber como nos protegemos e como protegemos os outros. Fazemos o que está ao nos-

so alcance para a proteção, porque essa é a nossa responsabilidade, mas reconhecemos a nossa total dependência e necessidade da proteção de Deus.

Estes acontecimentos dramáticos expressam o sofrimento da Terra. Há dois mil anos, o apóstolo Paulo escreveu: “Porque sabemos que toda a criação geme e está juntamente com dores de parto até agora. E não só ela, mas nós mesmos, que temos as primícias do Espírito, também gememos em nós mesmos, esperando a adoção, a saber, a redenção do nosso corpo.” Romanos 8:22 e 23. A Terra está cansada e aguarda por libertação. Na Carta aos Hebreus, lemos ainda que aguarda-nos um “repouso”. “Portanto, resta ainda um repouso para o povo de Deus. Porque aquele que entrou no seu repouso, ele próprio repousou de suas obras, como Deus das suas.” Hebreus 4:9 e 10. “Sábado” quer dizer “repouso”. É o repouso de Deus, repouso partilhado semanalmente com a Humanidade. Este “Sábado de Deus” semanal reaviva o descanso da Humanidade na graça divina, lembra as promessas libertadoras do Criador e antecipa o descanso de todas as criaturas que gemem e esperam a libertação para a eternidade.



# Comunicados de fecho das igrejas

## COMUNICADO À IGREJA

– 13 de março de 2020

Em função da rápida progressão da infeção provocada pelo novo Coronavírus em Portugal, bem como das consequentes medidas e dos intensos apelos produzidos pelo Governo, nomeadamente na necessidade de contenção nos contactos sociais, a União Portuguesa dos Adventistas do Sétimo Dia vem informar da decisão do encerramento dos seus espaços de culto em Portugal Continental, com efeitos desde as 24 horas de sexta-feira – 13 de março, até ao domingo dia 22 de março, pelas 24h00, sem prejuízo da previsibilidade do seu prolongamento, conforme evolução da situação epidemiológica. A Igreja Adventista do Sétimo Dia tem uma missão de salvação e de redenção em Cristo. O estado normal da Igreja é estar aberta à Comunidade e ao serviço, como manifestação de amor a Deus e ao próximo. Infelizmente, situações extraordinárias, como a que vivemos atualmente, exigem que ela se sacrifique nesse seu estado, para proteção dos seus membros e da Comunidade alargada.

Durante o período em que estivermos impossibilitados de nos encontrarmos pessoalmente, os crentes são encorajados a recolher-se nas suas casas, com as suas famílias, em espírito de oração intercessória. Procuraremos estar próximos através do Canal oficial da Igreja: [www.adventistas.pt/direto](http://www.adventistas.pt/direto).

1. Será emitida neste Canal uma Semana Especial de Oração da Igreja a iniciar-se neste Sábado, dia 14 de março, às 11h30, até ao Sábado dia 21 de março, à mesma hora. As emissões de domingo começarão às 18h00 e de segunda-feira a sexta-feira às 20h30.

2. O Sábado dia 21 de março será um Dia Nacional de Jejum e de Oração Intercessória pelos crentes, pela Igreja, pela Comunidade e pela resolução desta crise.



3. As informações oficiais da Igreja serão transmitidas no Canal [www.adventistas.pt/direto](http://www.adventistas.pt/direto), no Portal [www.adventistas.org.pt](http://www.adventistas.org.pt) e na página do *Facebook* durante esta semana.

Esta crise, que causa perplexidade à Igreja e à Sociedade, apresenta-se como um tremendo desafio de fé. A Igreja não para na sua missão e, mais do que nunca, as pessoas necessitam de palavras de confiança e de conforto. Procuremos todos, como Discípulos de Jesus, usar os nossos meios e instrumentos de comunicação, para encher o coração angustiado dos nossos familiares, amigos, vizinhos – todos os candidatos à salvação! – com o Seu amor e o sentido da Sua proteção.

O tempo que passaremos nas nossas casas, em especial aquele que dedicaríamos às nossas ações na Igreja, é uma oportunidade para agir em favor da mensagem de Deus a todos aqueles que Ele deseja alcançar. É tempo de buscarmos refúgio e alegria no Senhor. É tempo de oração. É tempo de confortar e de cuidar.

“Não to mandei eu? Esforça-te e tem bom ânimo; não pases, nem te espantes, porque o SENHOR, teu Deus, é contigo, por onde quer que andares” (Josué 1:9).

Que o Senhor nos abençoe a todos e que nos voltemos para Ele, que anseia por aliviar todo o sofrimento.

**António Amorim**

*Presidente da UPASD*

## **COMUNICADO À IGREJA**

*– 19 de março de 2020*

A Igreja Adventista do Sétimo Dia vive momentos difíceis, únicos, mas também interessantes. Partilhamos a experiência de ter as nossas igrejas fechadas com praticamente todas as Uniões que compõem a Divisão Inter-Europeia, e com as Uniões de várias outras Divisões. Como é do vosso conhecimento, a Assembleia da República votou a proposta do Presidente da Nação para instaurar o Estado de Emergência Nacional por 15 dias renováveis. Este mecanismo excepcional visa proteger da ameaça da Covid-19 e combater a sua progressão. As liberdades de reunião e de deslocação ficam assim mais limitadas.



A situação atual representa um teste à vivência da fé por parte de cada Adventista e da Igreja em geral. A frase mencionada no comunicado emitido pela UPASD na última sexta-feira anunciando o fecho das nossas igrejas exprime a nossa tristeza, mas também a nossa responsabilidade: “A Igreja Adventista do Sétimo Dia tem uma missão de salvação e de redenção em Cristo. O estado normal da Igreja é estar aberta à Comunidade e ao serviço, como manifestação de amor a Deus e ao próximo. Infelizmente, situações extraordinárias, como a que vivemos atualmente, exigem que ela se sacrifique nesse seu estado, para proteção dos seus membros e da Comunidade alargada.”

O amor da Igreja neste seu sacrifício exprime-se numa proporção direta ao seu sacrifício em permanecer fechada. Esse amor e essa responsabilidade perante a propagação da Covid-19 e o esforço para a deter levam a União Portuguesa dos Adventistas do Sétimo Dia a prolongar esse tempo de fecho das Igrejas até ao dia 30 de abril. A reabertura posterior dos lugares de culto da Igreja Adventista do Sétimo Dia irá depender da regressão da ameaça da Covid-19 em Portugal e das orientações das Autoridades Governamentais e de Saúde. A União Portuguesa dos Adventistas do Sétimo Dia informará, através dos seus Canais oficiais e dos seus Ministros de Culto, sobre os passos a seguir para a reabertura dos lugares de culto, assim como das modalidades das suas reuniões públicas.

Neste momento, é tempo de fazermos o esforço de permanecermos em casa, para nos protegermos e à nossa família, e darmos o nosso contributo para proteger a Nação e o mundo. Temos a oportunidade de fazer do nosso lar um santuário familiar, segundo o plano de Deus. Cada Adventista do Sétimo Dia vê-se, assim, privado da comunhão fraterna física dos seus irmãos e da Comunidade de Fé para louvar e adorar Deus. Jesus Cristo ainda está entre nós. É Ele que nos une pela ação do Espírito Santo.

Enfrentamos, agora, um dos maiores desafios que a Igreja Adventista em Portugal já viveu.

Resumo esse desafio em três pontos:

**a) É tempo de permanecermos unidos.**

A privação da comunhão física dos espaços da Igreja, a privação de contactos sociais fraternos, não podem destruir o espírito de fraternidade que nos liga uns aos outros. Permanecendo em Cristo, permanecemos no Seu amor pelos nossos irmãos e pelo próximo. Agora usamos as redes sociais e o telefone para partilharmos amor e esperança com os nossos irmãos e irmãs. Não podemos esquecer-nos de comunicar através destes meios com aqueles que são mais idosos,





com quem vive só, com quem está doente, com quem vive privações, com quem está fraco na fé, com quem abandonou a Igreja. Contacte o número da Linha Esperança que vai ser anunciado. Visite o *site* da UPASD. Assista às emissões do Canal *Novo Tempo Portugal*.

**b) É tempo de permanecermos fiéis.**

Permanecer em Cristo tem como consequência ser fiel aos Seus mandamentos e aos Seus ensinamentos. A fidelidade para com Deus revela-se na obediência aos Seus mandamentos, na vivência da ética de Cristo, na fidelidade como mordomo de Deus. Procure ser e manter-se fiel.

**c) É tempo de permanecermos em missão.**

Somos Adventistas do Sétimo Dia, porque somos fiéis aos mandamentos de Deus e temos a fé no Advento de Cristo. Acreditamos que, em breve, Jesus voltará. A missão de preparar um povo para o Seu encontro não para durante este Estado de Emergência. A missão de fazer discípulos não para! Façamos discípulos para Cristo entre os membros da nossa família. Façamos discípulos para Cristo pelos contactos através das redes sociais e telefónicas. Estejam atentos ao *Plano de Ação da Igreja* que vos vai ser comunicado para os meses de março e de abril.

Este é o apelo da Palavra do Senhor através de João, o Discípulo amado:

“E agora, filhinhos, permanecei nele, para que, quando ele se manifestar, tenhamos confiança e não sejamos confundidos por ele na sua vinda” (I João 2:28).

Oramos pelas crianças e pelos adolescentes que estão em casa com as suas famílias. Oramos pelas pessoas idosas nas casas e nos lares. Oramos pelos Ministros de Culto neste tempo de mudança da forma do Ministério Pastoral. Oramos pela equipa da *Novo Tempo Portugal*, Rádio e *WebTv*, que assegura o principal meio de comunicação da Igreja neste momento. Oramos pelos profissionais de saúde, que se expõem mais para salvar vidas. Oramos por aqueles que se veem privados de rendimentos. Oramos por quem está doente. Oramos para que o Senhor proteja a Sua Igreja.

Que o Senhor vos abençoe. Que o Senhor abençoe a Sua, e a nossa, Igreja. Que o Senhor abençoe o nosso País e as Nações!

**António Amorim**  
*Presidente da UPASD*



# A MARCA DO SÁBADO DE DEUS



Richard M. Davidson  
*Teólogo*

*Retirado da Adventist Review  
de dezembro de 2018.*

*Tanto na Natureza, como na Bíblia, o Deus da Criação e da verdade tem apresentado fortes evidências do elevado significado moral e físico do princípio sabático e do Seu compromisso de abençoar toda a Criação com o dom do repouso no Sábado.*



## SALMO 92

Em 1988, o acadêmico bíblico israelita Jacob Bazak publicou um artigo sobre o Salmo 92.<sup>1</sup> Após uma palestra erudita que fiz sobre o Salmo 92, descobri que Bazak, que eu tinha liberalmente citado, tinha estado presente entre a audiência. Bazak convidou-me e convidou a minha mulher, Jo Ann, para que o visitássemos na próxima vez que fôssemos a Israel. Ele recebeu-nos de modo maravilhoso quando assim fizemos. Descobrimos que ele não só era um acadêmico eminente, mas também um juiz do Supremo Tribunal de Justiça de Israel. Eu convidei-o para dar uma palestra na Universidade Andrews, se ele fosse de novo aos Estados Unidos da América. Ele assim fez. Quando se preparava para regressar, disse-nos que regressava a Israel como “um missionário em favor dos Adventistas do Sétimo Dia”!

Eu devo a Jacob Bazak a minha primeira percepção a respeito da “marca do Sábado” colocada por Deus sobre o Salmo para o Sábado, o Salmo 92. Ele destacou numerosos aspetos literários do Salmo 92 que enfatizam o número 7, mostrando, assim, a razão por que este Salmo é designado “para o dia de Sábado”.

Por exemplo, o Salmo usa o nome “Senhor” (*YHWH*), ligado à Aliança, exatamente sete vezes; ele contém sete epítetos diferentes para os ímpios,<sup>2</sup> e o mesmo número de qualidades positivas para os justos.<sup>3</sup> Bazak também faz notar que o ponto mediano e o clímax do Salmo (o versículo 8) estão ladeados por sete versículos poéticos de cada lado.<sup>4</sup>

A estrutura geral do Salmo apresenta cinco estrofes, cada uma com seis li-

nhas, exceto no caso da estrofe mais destacada, que contém sete linhas. Como diz Franz Delitzsch: “O centro do Salmo traz a marca do número sabático.”<sup>5</sup> O Salmo 92 integra tão bem o tema teológico (o Sábado) e a forma estrutural (sétupla) que os antigos Hebreus intitularam-no: “Salmo e cântico para o Sábado.”


## MARCAS SABÁTICAS NO PENTATEUCO

O Salmo 92 não é o único texto na Bíblia a apresentar esta marca sabática. Os primeiros cinco livros da Bíblia apresentam-na frequentemente. Em Génesis 2:1-3, Moisés descreve a instituição, por Deus, do Sábado no Éden. Ele marca a passagem com a marca sabática, ao atribuir sete palavras a cada uma das três declarações de Deus que instituem o Sábado. Esta passagem é a primeira de muitas passagens marcadas sabaticamente.

Por exemplo, o *Pentateuco* contém sete Mandamentos sabáticos distintos que cobrem aspetos como a Criação, a redenção e as razões do culto adequado. Os sete Mandamentos são: (1) Criação (Êxo. 20:8-11); (2) redenção (Deut. 5:12-15); (3) preocupações humanitárias (Êxo. 32:12, repetido em Deut. 5:13 e 14); (4) santificação e celebração (Êxo. 31:13-16); (5) libertação de todo o trabalho (Êxo. 35:2 e 3); (6) laços familiares e comunitários (Lev. 19:3); e (7) culto público (Lev. 23:3).

Cada um destes Mandamentos contém a sua marca sabática interna. Focarmo-nos num destes Mandamentos, o Mandamento do Sábado de Êxodo 20, pode servir para ilustrar com precisão, e com persuasão, a profundidade de propósito e a elevação de génio criativo que a Palavra sagrada de





*Na revelação dos Dez Mandamentos, o próprio Deus não só falou como também escreveu as Suas palavras em pedra.*

Deus possui e exhibe, especialmente em relação à marca sabática.

### **O MANDAMENTO DO SÁBADO – ÊXODO 20:8-11**

Na revelação dos Dez Mandamentos, o próprio Deus não só falou como também escreveu as Suas palavras em pedra. O quarto Mandamento, acerca do Sábado, tem impressas marcas sabáticas – elementos sêtuolos – em tanta quantidade e com tanto significado que é difícil saber por onde começar. Um bom ponto de partida pode ser o número total de palavras no Mandamento. Existem várias abordagens possíveis para se contar palavras no texto da Bíblia Hebraica. Mas, seja qual for a regra de contagem que sigamos, acabamos por contar um número total que é um múltiplo de sete, *e. g.*, (1) uma abordagem conta 56 palavras; (2) outra conta 35 palavras.<sup>6</sup> Contar segundo o fluir rítmico do Mandamento indica 42 palavras acentuadas. Repito: todas as abordagens para contagem de palavras no texto hebreu do quarto Mandamento produzem, consistentemente, um total que é sempre um múltiplo do número 7.

A lista dos indivíduos e dos grupos domésticos que recebem a bênção sabática do repouso também está concebida para se focar no número 7: em vez de indicar “filhos” e “es- cravos”, o Mandamento identifica os indivíduos com uma precisão que não apenas mostra o cuidado de Deus por cada um mas também foca o número 7 como sendo um elemento essencial do Mandamento acerca do sétimo dia. Assim, a lista inclui (1) pai, (2) filho, (3) filha, (4) servo, (5) serva, (6) animais, (7) estrangeiro não circuncidado.

Nas planícies de Moab, o discurso de despedida de Moisés dirigido a Israel inclui uma repetição do quarto Mandamento que varia da versão presente em Êxodo 20, mas que também exhibe o seu caráter sêtuolo: os versículos 12-14 contêm 35 palavras hebraicas acentuadas, isto é, cinco múltiplos de sete; depois, o versículo 15, que termina com a divisão do parágrafo, contém 21 palavras acentuadas, isto é, três múltiplos de sete. Todo o Mandamento, incluindo a divisão do parágrafo, contém assim 56 palavras acentuadas, isto é, oito múltiplos de sete. Em geral, os sete

Mandamentos sobre o Sábado na *Torah* apresentam vários múltiplos de sete, incluindo 2, 3, 4, 5, 6, 7 (7 x 2) e 8. Outros aspetos baseados no número 7 do Sábado no *Pentateuco* incluem os sete verbos usados para designar o repouso sabático,<sup>7</sup> cada um deles com a sua nuance sobre essa bendita experiência. No Antigo Testamento, temos também a importante declaração de Isaías sobre a guarda do Sábado (Isa. 58:13 e 14), em que o versículo 13 tem 21 palavras acentuadas (7 x 3) e em que o versículo 14 tem 14 palavras acentuadas (7 x 2).

### SÉTUPLOS NA NATUREZA

O Novo Testamento requer a sua própria exploração, quando sabemos que os evangelistas registaram, exatamente, sete milagres sabáticos de Jesus.<sup>8</sup> Mas a passagem da Palavra escrita para as mensagens do mundo natural pode aumentar a nossa percepção do significado do repouso do Sábado que Deus inscreveu por todo o mundo que Ele nos deu para desenvolver, governar e estudar.

A estrutura química mais estável da Natureza é a estrutura anelar concêntrica com seis partes (com a sétima parte oca implícita no meio).<sup>9</sup> Nos reinos animal e vegetal, foram identificados ritmos de sete dias (circaseptanos) em muitas funções fisiológicas de animais,<sup>10</sup> incluindo ratos e mosquitos, para além de funções em várias plantas e outras formas de vida.<sup>11</sup> Em relação ao Sábado, surge uma questão mais ampla sobre os aspetos sétuplos na Natureza: haverá provas científicas na Natureza que apontem para o Sábado, o sétimo dia da semana, como sendo o dia de repouso?

*Haverá provas científicas na Natureza que apontem para o Sábado, o sétimo dia da semana, como sendo o dia de repouso?*



### O PROJETO PINEAL

Desde 2011, a pesquisa de Kenneth Greenaway, no “Projeto Pineal”, tem-se focado na glândula pineal, uma glândula endócrina do tamanho de uma ervilha, que se encontra no meio do cérebro, e que sintetiza e liberta a hormona melatonina quando cai a noite. Greenaway descobriu evidências que sugerem que a glândula pineal, pelo menos nalguns animais, não só tem um ritmo circaseptano (de sete dias) mas também que este ritmo aponta para um dia específico da semana: o Sábado. No caso dos ratos, por exemplo, o investigador Vollrath (*et al.*) descobriu que a glândula pineal liberta a sua melatonina, que acalma e produz bom humor, num nível máximo aos Sábados.<sup>12</sup>

Greenaway faz notar que os estados psicológicos melhorados maximamente no sétimo dia – que contribuem para o repouso, para a tranquilidade e para uma experiência de adoração intensificada – estão ligados com o Sábado indicado nas Escrituras. Ele também cita outras pesquisas feitas com plantas e animais na Universidade do Minnesota acerca da semana



biológica e de estruturas temporais mais amplas. Esta pesquisa descobriu, repetidamente, que os ritmos ligados ao sétimo dia podem ser amplificados e novamente sincronizados por um único estímulo, *i.e.*, em resposta a um único evento.<sup>13</sup>

Greenaway postula, baseado nessas pesquisas, que o estímulo criado por Deus, ao *abençoar* e ao *santificar* o sétimo dia no momento da criação da vida na Terra, pode ter evocado uma resposta fisiológica, endocrinológica e imunológica na glândula pineal, levando-a a produzir mais melatonina naquele primeiro Sábado, algo que poderia ser amplificado em cada sétimo dia subsequente.<sup>14</sup>

## ANIMAIS QUE GUARDAM O SÁBADO

Insetos e quadrúpedes também fornecem evidências, em vários contextos, da marca do Sábado.

*Castores do sétimo dia:* Larren Cole empregou dezasseis anos a observar e a documentar os hábitos de uma colónia de castores na Floresta Nacional de Modoc, visitando essa colónia diariamente, de manhã e à tarde, durante vários anos, e, posteriormente, esporadicamente, du-

rante muitos mais anos. Cole descobriu que estes castores, ativos nos outros dias da semana, permaneciam nos seus abrigos todas as sextas-feiras à tarde e todos os Sábados. Durante todos os anos em que filmou o seu documentário sobre estes castores, ele nunca os encontrou a trabalhar no Sábado.

*Abelhas do sétimo dia:* Cole também refere o relato de enxames de abelhas a passarem pela sua região no Sul da Califórnia cada dia da semana, menos ao Sábado, a caminho dos laranjais ali situados. Sang Lee, que visita frequentemente o Brasil, também testemunhou, acerca dos enxames de abelhas nesse país, que eles se mantêm ativos de domingo a sexta-feira, mas repousam nas suas colmeias cada Sábado.

*O boi do sétimo dia:* Nickolai Panchuk, um guardador do Sábado preso num campo de trabalho comunista, recebeu finalmente a promessa de que teria o Sábado livre (após muitos anos de maus-tratos), caso conseguisse trazer a água suficiente para o campo de trabalho até ao pôr do Sol de sexta-feira. Nos cinco anos seguintes, naquela prisão soviética, o boi que transportava os bidões de água avançava lentamente durante toda a semana, até à quinta-feira. Mas, nas sextas-feiras, o animal corria para trás e para a frente, da fonte para o depósito de água, tão rapidamente que Nickolai mal o conseguia acompanhar. O Diretor do campo de trabalho acabou por reconhecer: “Aquele pregador fez do boi um guardador do Sábado!”

## UM MODERNO MILAGRE DO MANÁ

O milagre começou em 19 de março de



1939, na Missão Adventista da Namiba, em Angola. A seca extrema tinha inspirado a realização de uma Reunião de Oração em que os membros reclamaram a promessa de Deus de que supriria as suas necessidades, tal como tinha feito com o antigo Israel. Após a oração, a filha de cinco anos do Diretor da Missão saiu para a rua, mas rapidamente voltou com as suas mãos cheias de algo branco que podia ser comida. A sua mãe e outros crentes saíram para o pátio e encontraram o chão coberto de um produto branco que, como o maná bíblico, se parecia com a semente de coentro e tinha um sabor doce, como de bolachas feitas com mel. Este produto caiu apenas nos 16 hectares da propriedade da Missão, tendo sido suficiente para alimentar e nutrir os Adventistas

daquela área até à colheita seguinte.<sup>15</sup> Uma análise laboratorial descobriu que “a amostra pode fornecer uma boa fonte de nutrientes para a alimentação humana, o que corresponde ao que é expectável de uma amostra de maná”.<sup>16</sup>

## SUMÁRIO

Os exemplos observados da marca sabática na Natureza encorajam-nos a interrogarmo-nos sobre quantos mais haverá. A descoberta do seu pleno propósito pode estar além da determinação científica, mas não está além da inspiração para a adoração do Deus das “grandes e maravilhosas” obras (Apoc. 15:3), que sacrificou tudo para nos livrar das nossas obras frustradas e para nos dar a paz do perfeito repouso sabático n’Ele (veja Heb. 4:1-10)!

<sup>1</sup> Jacob Bazak, “Numerical Devices in Biblical Poetry”, *Vetus Testamentum* 38 (1988): 333-337.

<sup>2</sup> “Ímpios” e “obreiros da iniquidade” — duas vezes cada um; “inimigos” — três vezes.

<sup>3</sup> O justo “florescerá como a palmeira”, “crescerá como o cedro no Líbano”, os justos “estão plantados na casa do Senhor”, “florescerão nos átrios do nosso Deus”, “na velhice ainda darão frutos”, serão “viçosos” e “florescentes”. Veja os versículos 12-15 do Salmo 92.

<sup>4</sup> Bazak, p. 335.

<sup>5</sup> C. F. Keil e Franz Delitzsch, *Biblical Commentary on the Old Testament*, trad. J. Martin et al. (Edinburgh: 1857-1878, reimp., 10 vols. Peabody, Mass.: Hendrickson, 1996), vol. 3, p. 67.

<sup>6</sup> (1) Contando cada vocábulo separadamente e incluindo o divisor de parágrafo hebreu; (2) contando cadeias construídas (frases genitivas) como sendo uma palavra; contando vocábulos unidos por *makef* (hífen) como se fossem uma só palavra, excluindo os marcadores de parágrafos.

<sup>7</sup> *Shabbat* (Gén. 2:2); *nuach* (Êxo. 20:11); *naphash* (Êxo. 31:17); *’asah* (Êxo. 31:16); *kallah* (Gén. 2:2); *berek* (Gén. 2:3); *qadash* (Gén. 2:3).

<sup>8</sup> Veja Lucas 4:31-37 — expulsando um espírito impuro; versículos 38 e 39 — curando a sogra de Pedro; Lucas 6:6-11 — o homem com a mão mirrada; Lucas 13:10-17 — a mulher curvada com o espírito de enfermidade; Lucas 14:1-6 — o homem hidrópico; João 5:1-15 — o homem no tanque de Betesda; João 9:1-34 — o homem cego de nascença.

<sup>9</sup> Conversa pessoal com o químico Ryan Hayes na Universidade Andrews, 13 de maio de 2017.

<sup>10</sup> Kenneth G. Greenaway, “Understanding the Biblical Concept of Time and Spiritual Rest” (artigo não publicado, janeiro de 2015), pp. 9 e 10. Cf. S. Hans-Georg et al., “Evidence for a Circaseptan and Circasemiseptan Growth Response to Light-Dark Cycle Shifts in Nucleated and Enucleated Acetabularia Cells, Respectively”, *Proceedings of the National Academy of Science USA Cell Biology* 83 (1986): 8619-8623.

<sup>11</sup> Greenaway, p. 10. Cf. Halberg, “Quovadis: Basic and Clinical Chronobiology: Promise for Health Maintenance”, *American Journal of Anatomy* 168 (1983): 543-594.

<sup>12</sup> L. Vollrath et al., “Mammalian Pineal Gland: 7-Day Rhythmic Activity?” *Experientia* 31, nº 4 (1975): 458-460.

<sup>13</sup> G. Cornelissen e F. Halberg, “The Biological Week and Broader Time Structures (Chronomes): in Memory of Gunther Hildebrandt”, *Perceptual and Motor Skills* 90 (2000): 579-586.

<sup>14</sup> Greenaway, p. 14.

<sup>15</sup> Lora E. Clement, “Let’s Talk it Over”, *The Youth’s Instructor*, 10 de dezembro de 1946, p. 2; E. L. Cardey, “Manna Falls in Africa!” *Signs of the Times*, 4 de março de 1947, pp. 5, 12. Um amigo meu, Alberto Timm, deu-me uma amostra que colheu na propriedade da Missão, onde, segundo ele, continua a cair em pequenas porções cada quarta-feira e cada sexta-feira.

<sup>16</sup> Um colega meu, Gerson Pires de Araújo, relatou-me esta descoberta do Laboratório de Espectrometria de Massa, no Instituto de Química, da Universidade de Campinas (UNICAMP), Campinas, Brasil, em junho de 2011.



# SETE FORMAS DE SOBREVIVER AO LUTO

*Perder alguém que amamos é trágico. Nem sempre estamos preparados para tal. Nem sempre o antecipamos. Não estamos anestesiados quando esse acontecimento ocorre. E não estão disponíveis medicamentos para a dor.*



**Brenda Kis**  
*Colaboradora de  
Adventist Frontier  
Missions.*

*Retirado da Adventist  
Review de agosto  
de 2018.*

Fotografia: bispplash/annie sprött



*Não tente ignorar o luto,  
negá-lo, encobri-lo com  
atividades ou fugir dele.  
Chore diante de Deus!*



O cirurgião ergue o bisturi, o membro é amputado, o sangue corre. Felizmente, a paciente está anestesiada; o cirurgião preparou-a para a sua perda e medicamentos poderosos serão usados para diminuir a dor. Agora, ela tem de renegociar os seus hábitos de vida, reaprender a usar o resto do seu corpo, de forma a compensar a parte que falta.

Perder alguém que amamos é algo semelhante a este acontecimento trágico, exceto que nem sempre estamos preparados para tal. Nem sempre o antecipamos. Não estamos anestesiados quando esse acontecimento ocorre. E não estão disponíveis medicamentos para a dor, de modo a suavizar o nosso desgosto.

Eu, certamente, não estava preparada quando o meu marido simplesmente caiu morto entre a cozinha e a garagem, há já dois anos. Não houve despedida. Não houve um último “Amo-te”. Para tornar as coisas ainda piores, tínhamos acabado de ter uma discussão desagradável, e agora a minha alma suportava o peso da culpa juntamente com o choque. À medida que os paramédicos tentavam devolver a vida à sua forma inerte, eu gritei aos seus ouvidos: “Vive, Mirko, vive!” Mas os seus olhos azuis já nada registavam e um amigo abraçou o meu corpo trememente, enquanto eu encarava as consequências de se viver num mundo mau.

## **SOBREVIVER AO LUTO**

Nos dias, nas semanas e nos meses seguintes, Deus trouxe pensamentos à minha mente e pessoas ao meu lar para conduzirem o meu luto. Eis o que eu aprendi através desta difícil experiência:


**1. APOIE-SE NO SEU LUTO.** Não tente ignorá-lo, negá-lo, encobri-lo com atividades ou fugir dele. Para se restabelecer plenamente, tem de passar plenamente pelo luto. O que significa isso? Significa que encaramos o que aconteceu e pensamos sobre isso no contexto da oração. Chore diante de Deus, comunicando-Lhe os seus sentimentos e os seus temores. Agradeça-Lhe pelos anos que passou com a pessoa falecida, pelo impacto que teve a vossa relação. Confesse o que necessita de confessar no tocante a essa relação e receba o perdão de Deus. Depois, louve Deus pela Sua sabedoria e pela Sua compreensão, pela Sua capacidade de ver o que você não consegue, pelo Seu grande amor pelo ente querido que perdeu e pelos Seus planos, que parecem ter sido frustrados. Lembre-se: você está a orar na dimensão do tempo, mas Deus responde na dimensão da eternidade. Embora o seu mundo pareça prestes a implodir, a eterna provisão de Deus para os Seus filhos ainda está disponível.

**2. CONTE E OUÇA CONTAR HISTÓRIAS SOBRE O SEU ENTE QUERIDO.** Um mês



após o meu marido ter morrido, eu convidei alguns dos alunos da Universidade em que ele ensinava para o meu lar no Sábado. Depois de comermos juntos, sentámo-nos e conversámos sobre a vida do meu marido e sobre o que era mais significativo para cada um de nós, tendo em conta as experiências e a relação que tivéramos com ele. Fizemos uma caminhada ao longo da sua estrada favorita, onde ele e eu passámos juntos muitas horas agradáveis. Vimos um DVD com um dos seus sermões pregados em reuniões campais que se focava na sua história, depois dei a cada aluno uma cópia do DVD e um exemplar de um livro que ele tinha escrito. Os alunos ficaram até ao anoitecer e fomos todos abençoados, ao nos recordarmos juntos do meu marido.

**3. VISITE OS LUGARES QUE O SEU ENTE QUERIDO GOSTAVA DE FREQUENTAR E VOLTE A VIVER ESSA EXPERIÊNCIA.** A próxima vez que for a esses lugares já



*Veja as pessoas  
através dos olhos de  
Deus, feridas pelo  
mesmo inimigo que  
trouxe a morte à  
porta da sua casa.*

não sofrerá tanto. Será capaz de construir uma nova história sem aquela pessoa e sem se sentir culpado por estar a ultrapassar o trauma.

**4. PERMITA QUE A SUA VISÃO SE ALARGUE.** O modo como pensamos sobre os acontecimentos é algo poderoso. Contemple toda a dimensão da história da Terra. Veja-se como um entre milhões de sobreviventes, que até prosperaram depois de terem suportado a sua perda. Se eles sobreviveram, você também pode sobreviver. De facto, pode crescer e tornar-se numa pessoa melhor, mais compassiva e mais compreensiva. Comece a ver as pessoas através dos olhos de Deus, feridas pelo mesmo inimigo que trouxe a morte à porta da sua casa.

**5. FAÇA DO LUTO UM ALIADO, AOTEN-  
TAR ABENÇOAR OUTROS.** Não permita que a vida do seu ente querido seja desperdiçada. Ao pôr em ordem as coisas do meu marido, pensei em formas de as tornar úteis para outros. Eu reciclei a sua roupa, doando-a ao Seminário onde ele lecionava, de modo a ser útil a estudantes estrangeiros que, muitas vezes, vêm estudar sob circunstâncias desafiadoras e com poucos pertences. Os seus ensaios e artigos foram doados ao Centro de Pesquisa Adventista, como recursos para os estudantes. A sua biblioteca foi empacotada e enviada para outro Continente, para escolas mais pequenas que necessitam desse tipo de recursos. Eu escrevi a história da sua vida para os meus filhos e ofereci um exemplar a cada um deles no Dia do Pai. Também pode abençoar outros descobrindo pessoas que necessitam de um postal com uma palavra de encorajamento, de um bolo acabado de fazer,



Fotografia: Unsplash/annie spratt

de uma visita ou de um convite para o seu lar. Sabendo o que é sentir-se só e o que é estar lançado num mundo novo e pouco acolhedor sem o seu ente querido, pode encontrar formas de ministrar a pessoas que também estão a sofrer.

#### **6. EXPERIMENTE COISAS NOVAS NA SUA BUSCA POR UMA NOVA IDENTIDADE.**

Um dos aspetos do luto que eu não antecipei foi uma crise de identidade. Como Sr.<sup>a</sup> Kis, eu sabia quem era e que papel desempenhava. Eu nunca tinha sido uma mulher sozinha, longe das asas do meu pai ou do meu marido. “Quem sou eu agora?”, era a pergunta que vagueava no meu subconsciente. Tinha de encontrar a minha nova identidade.

Logo que terminei de lidar com as coisas do meu marido, pensei acerca das mudanças que queria fazer na minha casa, e comecei a redecorá-la. Mudei o meu penteado e comprei algumas roupas novas. Saí com ou sem companhia. Viajei para novos lugares. Fiz novos amigos e estabeleci novos objetivos.

### ***Leia a Palavra de Deus. Fale com Ele. Peça-Lhe que lhe mostre formas de fazer do seu sofrimento uma conduta para alcançar o mundo para Deus!***

Acima de tudo, lembre-se de que é ainda o amado filho de Deus que sempre foi. Os bons pais não abandonam os seus filhos; em vez disso, eles ajudam-nos a encarar as voltas e reviravoltas da vida. “O meu Deus, segundo as suas riquezas, suprirá todas as vossas necessidades” (Filipenses 4:19) foi uma promessa de que eu me recordei frequentemente.

**7. VIVA NA PRESENÇA DE DEUS.** Quando a solidão procura dominá-lo, fale alto com o Cristo sempre presente. Eu estive continuamente rodeada pela atmosfera do Céu durante o meu luto. Porque Jesus já era o meu melhor Amigo, a Sua presença sentiu-se em todo o meu luto. Embora o meu amigo terrestre mais íntimo tivesse desaparecido, o meu melhor Amigo ainda estava comigo. Este tipo de relação é cultivada quando passamos tempo juntos nas atividades devocionais diárias. Leia a Palavra d’Ele. Fale com Ele. Peça-Lhe que lhe mostre formas de fazer do seu sofrimento uma conduta para alcançar o mundo para Deus.

Os seus sentimentos dir-lhe-ão que algo não está certo, mas eles não devem ter a palavra final. Sinta os seus sentimentos, mas não viva de acordo com eles. Deus necessita do seu testemunho. Você ficou vivo porque há um propósito. Quando o encontrar, poderá viver bem e com alegria!



# EM LOUVOR DOS DONS MAIS DISCRETOS



David Trim

*Diretor do Escritório de Arquivos, Estatísticas e Pesquisa da Conferência Geral*

*Retirado da revista Adventist World de agosto de 2018.*

*“Quão suaves são, sobre os montes, os pés do que anuncia as boas-novas, que faz ouvir a paz, que anuncia o bem, que faz ouvir a salvação, que diz a Sião: O teu Deus reina!”  
(Isaías 52:7.)*





Eles viviam numa casa pequena, uma casa muito pequena – não muito bem construída, com um telhado em zinco, sendo uma habitação-padrão australiana de meados do século XX. A casa ficava no fim da estrada que levava à estação de comboios, estando situada para além da estação. De facto, ela ficava mesmo depois das enormes pilhas de carvão que eram necessárias para manter os comboios a funcionar. A estrada parecia terminar na estação, mas havia, na verdade, um caminho de terra que passava pela estação – um caminho fácil de ignorar, que conduzia apenas a esta pequena e mal construída casa.

Agnes, o seu marido Ted e os mais jovens dos seus oito filhos viviam na casa que ficava para além da estação.<sup>1</sup> O marido de Agnes trabalhava nos caminhos-de-ferro, sendo por isso que eles habitavam naquela casa. Ele estava fora grande parte do tempo, servindo como fogueiro, como então se designava essa função, nas locomotivas a vapor. O fogueiro introduzia com uma pá o carvão na fornalha da locomotiva, sen-

do por isso que ele e a sua família vieram morar junto às pilhas de carvão, no fim da estrada que passava pela estação.

Noutro lado da pequena cidade de Muswellbrook vivia uma das filhas de Agnes, Pam, que era casada e mãe de um rapazinho. Ainda assim, Agnes sentia-se isolada na sua casa situada além da estação. Pam era quase a única pessoa que a visitava. De facto, refletia Agnes por vezes, o seu lar nem sequer era visitado por vendedores ambulantes, o que era pouco comum na Austrália dos anos 50 do século XX, quando muitos vendedores iam de porta em porta, vendendo diversos bens de consumo.

Agnes frequentava o grupo feminino da igreja Presbiteriana local. Um domingo, as mulheres ficaram indignadas por dois grupos de pseudo-Cristãos radicais e heréticos estarem ativos no seu bairro. As Testemunhas de Jeová tinham chegado a Muswellbrook. Mas, pior do que isso, também tinham chegado os Adventistas do Sétimo Dia. As mulheres estavam per-



turbadas com os relatos sobre o modo como estas pessoas podiam bater-lhes à porta. Agnes pensou então: “Talvez seja uma bênção viver no limite extremo da estrada, depois da estação.”

### **ADVENTISTAS NA CIDADE!**

As Testemunhas de Jeová nunca vieram bater à porta de Agnes. No entanto, um dia, quando Pam e o seu filho tinham vindo fazer uma visita, ouviram bater à porta. Nunca ninguém batia à porta daquela casa! Nem sequer o Pastor Presbiteriano de Agnes e de Pam tinha alguma vez feito uma visita. Agnes pensou: “Será engano?” O pensamento seguinte de ambas as mulheres foi: “Devem ser más notícias acerca de Ted, porque apenas os empregados dos caminhos-de-ferro viriam bater à nossa porta: só eles sabem que estamos aqui.”

Cheia de medo, Agnes abriu a porta a um jovem baixo vestido com um fato azul que não se lhe ajustava bem e que não era novo; mas o fato estava bem passado a ferro e o homem que o usava estava bem apresentado. Agnes, surpreendida, exclamou: “Quem é você?” Ele era um Pastor Adventista do Sétimo Dia.

Agnes estava inclinada a dizer-lhe: “Sabe, sou Presbiteriana. Já tenho Igreja. Não necessito das suas estranhas doutrinas.” Mas era tão extraordinário que alguém tivesse vindo até à sua casa e batido à porta, que ela, em vez disso, disse: “Entre!”

Agnes ofereceu ao homem uma chávena de chá, porque isso era o que toda a gente fazia naquela época. O homem declinou, polidamente, e pe-

## *No Adventismo, os Evangelistas Públicos são as nossas celebridades; são figuras quase lendárias; são as nossas “estrelas rock”!*

diu, em vez disso, um copo de água. Depois, ele começou a falar com Agnes e Pam sobre a família delas; acerca dos maridos delas; a respeito dos outros filhos crescidos de Agnes; sobre as esperanças e os temores de ambas as mulheres. O homem começou a falar com elas acerca de uma esperança que estava para além das coisas deste mundo, que podia ultrapassar todos os seus medos. Quando ele teve de partir, Pam estava já pronta para considerar abrir a Bíblia com ele, e assim fez. Durante o mês seguinte, ela estudou a Bíblia com o Pastor Adventista.

Agnes estava mais hesitante. Mas depois de Pam ter partilhado o que tinha aprendido nos estudos bíblicos, Agnes juntou-se a ela. O Leitor pode, provavelmente, adivinhar o fim desta história. Agnes, Ted, Pam, três outros filhos de Agnes e (eventualmente) os filhos de Pam foram batizados na Igreja Adventista do Sétimo Dia.

### **EVANGELISMO DISTINTAMENTE ADVENTISTA**

Eu tenho duas razões para partilhar esta história. Primeira, aquele Pastor era o meu pai, John Trim. A segunda

razão é que esta história suscita algumas reflexões sobre o modo como as pessoas aderem à Igreja Adventista do Sétimo Dia.

No Adventismo, os Evangelistas Públicos são as nossas celebridades, e isso tem sido assim durante a maior parte da nossa história. De Merritt E. Cornell a Mark Finley, de H. M. S. Richards a C. D. Brooks, de John Loughborough a John Carter, os Evangelistas são figuras quase lendárias: são as nossas “estrelas *rock*”. Devido às suas capacidades extraordinárias, o evangelismo público tem sido uma grande bênção para o nosso Movimento, e continua a sê-lo em muitas partes do mundo.

Por vezes, supomos que foi através de grandes campanhas evangelísticas que esta Denominação se originou. No entanto, não foi realmente assim que os nossos primeiros pioneiros lançaram os fundamentos da nossa Igreja. É certo que, por volta da década de 1860, John Loughborough e Merritt Cornell estavam a usar grandes tendas para realizarem reuniões evangelís-

*Na Europa, e cada vez mais na América do Norte e em partes da América Latina, o evangelismo público deixou de ser o método mais eficaz para se alcançar as pessoas.*



ticas e a “tenda grande” tornou-se na nossa assinatura distintiva.

Mas, se recuarmos até ao início da década de 1850, descobrimos que os fundamentos deste Movimento foram lançados por pessoas como Joseph Bates, James White, John Byington, e outros, que viajavam de comboio, paravam em pequenas vilas e estudavam as Escrituras com indivíduos e com famílias.

Os nossos primeiros “evangelistas”, quando entravam numa vila, inquiriam: “Há aqui alguém que acredite na Segunda Vinda de Jesus?” (Formulação “em código” para: “Que tenha sido Millerita?”) Em alternativa, eles podiam perguntar: “Há aqui alguém que seja um zeloso estudante da Bíblia?” Se fosse o caso, eles batiam à porta dessas pessoas e, se fossem bem acolhidos, estudavam a Bíblia com elas. O nosso Movimento não dependia, originalmente, de grandes esforços de evangelismo público.



Em vez disso, os Adventistas entravam no lar das pessoas e estudavam pessoalmente com elas.

### OS LIMITES DO EVANGELISMO PÚBLICO

Este não é apenas um ponto de vista sobre um facto histórico; é algo importante para a Igreja dos dias de hoje. Em muitas partes do mundo, o evangelismo público é impossível por causa de leis restritivas. Pelo menos dois mil milhões de pessoas no mundo nunca terão a oportunidade de frequentar um seminário sobre profecia ou uma grande reunião evangelística – a não ser que os seus Governos alterem milagrosamente as suas políticas. Na Europa, e cada vez mais na América do Norte e em partes da América Latina, o evangelismo público deixou de ser o método mais eficaz para se alcançar as pessoas.

Não importa quão bem organizada é uma campanha; quão significati-

va é a sua base financeira e logística; quão bons são os meios audiovisuais empregues; quão poderosa é a pregação; quão inspirados pelo Espírito são aqueles que estão na organização, no apoio e na realização dessa campanha. A maior parte das pessoas não assiste a reuniões públicas, a menos que tenha uma relação prévia com o grupo que as realiza.

Na Europa, esta tem sido a história durante muitos anos. No entanto, uma pesquisa recente realizada por membros da Escola de Religião da Universidade Adventista do Sul (*Southern Adventist University*) revela que, mesmo nos Estados Unidos da América, o evangelismo público alcança apenas uma secção cada vez menor da população.<sup>2</sup>

Quando os esforços públicos evocam embaraço ou indiferença, há o perigo de se desistir de evangelizar. Se o evangelismo for *apenas* evangelismo público, então torna-se muito fácil dizer: “Bem, dado que o evangelismo não funciona, vamos focar-nos no interior da Igreja. O que mais há a fazer?”

### EVANGELISMO É MAIS DO QUE APENAS EVANGELISMO PÚBLICO

Mas *há* outra forma de evangelismo: ir ao encontro das pessoas, incluindo bater-lhes à porta, travar amizade com elas e estudar a Bíblia com elas. Foi isso que o meu pai fez. Não quero fazer dele um homem perfeito. Ele não o era, embora posso dizer, com verdade, que nunca encontrei um homem que fosse mais Cristão do que ele. Entre as suas limitações – para aquela época, e

## *Mas há outra forma de evangelismo: ir ao encontro das pessoas, incluindo bater-lhes à porta, travar amizade com elas e estudar a Bíblia com elas.*

para a sua vocação –, contava-se a de que ele não tinha o dom do evangelismo público.

O seu primeiro trabalho, depois de se formar no curso ministerial da Faculdade de Avondale, foi participar numa grande campanha evangelística liderada por George Burnside, sobejamente conhecido, ainda hoje, na Austrália e na Nova Zelândia. A pregação evangelística extremamente poderosa de Burnside ajudou extraordinariamente a edificar a Igreja naqueles dois países nas décadas de 1940 e 1950.

Tendo sido nomeado assistente de Burnside, foram dadas ao meu pai algumas igrejas locais para pastorear. Ele realizou as suas reuniões evangelísticas, mas com pouco sucesso. O meu pai disse-me, mais tarde, que não tinha prazer em fazê-lo, embora tivesse tentado tudo para ser bem-sucedido.

O meu pai era tímido por natureza, e, por vezes, sentia-se pouco à vontade quando se empenhava em evangelismo público. O que ele gostava mais era de estudar a Bíblia com as pessoas e ensinar os membros da sua igreja a realizarem estudos bíblicos. Ele aprendeu que havia formas

de quebrar as barreiras, para que as pessoas ficassem predispostas a estudarem a Bíblia com ele – e também mais predispostas a, subsequentemente, assistirem a reuniões evangelísticas Adventistas. Ele descobriu que podia usar a Rádio e os jornais para mostrar o Adventismo como ele realmente é: amigável e centrado em Cristo, e não algo a ser temido ou evitado.

Ele também tinha uma paixão pelo evangelismo médico e pela promoção da temperança. Ele percebeu que ensinar as pessoas sobre o modo como vencer a dependência do tabaco e do álcool significava que essas pessoas passariam a confiar nele. Na década de 1970, percebeu que ensinar as pessoas a controlar a sua pressão arterial e os seus níveis de stresse, a fazer exercício e a cozinhar de modo saudável abria as portas ao Adventismo. Ensinar-se a viver de forma saudável, aqui e agora, abria o caminho para se ensinar a viver eternamente.

### **O MÉTODO DE CRISTO**

O meu pai estava a usar o método de ministrar de Cristo – um método que recebeu a sua designação da profunda observação de Ellen G. White: “Só o método de Cristo dará verdadeiro êxito ao aproximarmos-nos do povo. O Salvador misturava-Se com os homens como Alguém que desejava o seu bem. Manifestava simpatia por eles, ajudava-os nas suas necessidades e ganhava a sua confiança. Depois ordenava-lhes: ‘Segue-Me’.”<sup>23</sup> O meu pai usou com eficácia o método de Cristo em três países, sendo o pioneiro no evangelismo médico comu-





nitário na Nova Zelândia e na Índia, e ajudando a desenvolver esse tipo de evangelismo na Austrália. Ele usou os Meios de Comunicação Social para promover a Igreja na Austrália e na Nova Zelândia.

Mas o meu pai parecia sempre ter sabido que não é suficiente comunicar bem, fazer o Adventismo parecer o mais amigável possível ou ajudar as pessoas a realizarem escolhas saudáveis que baixam o seu stresse e previnem a sua admissão nos nossos maravilhosos hospitais Adventistas. Todas essas coisas seriam feitas por Jesus, se Ele estivesse aqui. De facto, foi isso que Jesus fez quando esteve aqui, e é isso que Ele quer que façamos agora.

Mas importa não esquecer a última parte da citação de *A Ciência do Bom Viver*: depois de Jesus Se misturar com as pessoas, de simpatizar com elas e de satisfazer as suas necessidades, Ele ordenava-lhes: “Segue-Me!” Também nós, a dado momento, temos de levar as pessoas a seguir o Mestre.

O meu pai estava consciente do “trabalho de levar as pessoas a seguir Jesus”. Ele queria melhorar a vida das pessoas e, assim, tornar a Igreja Adventista do Sétimo Dia atraente para elas. Mas ele também queria que aqueles que ele ajudava seguissem Jesus; pelo que, sempre que possível, procurava estudar a Bíblia com eles.

Um texto muito familiar aos Adventistas articula as palavras de Cristo dirigidas a João, e a nós: “Eis que estou à porta, e bato: se alguém ouvir a minha voz, e abrir a porta, entrarei em sua casa, e com ele cearei, e ele comigo” (Apocalipse 3:20). Cristo está a bater à porta; nós, os Seus seguidores, temos também de bater às portas!

#### **TOTAL ENVOLVIMENTO DOS MEMBROS**

Eis a minha razão final para partilhar esta história. Muitos de nós não têm o dom espiritual para serem evangelistas. Nem todos podemos pregar a milhares de pessoas; esse é um dom espiritual raro. Se o evangelismo for *apenas*

*“Quão suaves são, sobre os montes, os pés do que anuncia as boas-novas.”*



Fotografia: Unsplash priscilla du preez

o evangelismo público, conduzido por clérigos profissionais (frequentemente evangelistas profissionais), nunca poderá resultar no envolvimento total dos membros da nossa Igreja.

No entanto, se temos outros dons espirituais, não devemos concluir que não temos uma parte ativa a desempenhar no grande movimento do Segundo Advento – não devemos concluir que não somos necessários para a partilha do Evangelho.

Há três anos, quando estava a visitar o meu pai, que tinha sido admitido num lar de terceira idade por ter a doença de *Parkinson* em estado avançado, a minha mãe disse-me: “Está aqui uma mulher que o teu pai e eu conhecemos quando começámos o nosso ministério.” Nós sentámos o meu pai numa cadeira de rodas e conduzimo-lo ao andar de baixo, onde a minha mãe saudou uma senhora de idade. Era Pam! Uma das suas filhas estava de visita, juntamente com uma das suas netas.

Pam contou-me a história com que eu comecei este artigo. Depois, com lágrimas nos olhos, ela citou-me este texto: “Quão suaves são, sobre os montes, os pés do que anuncia as

boas-novas.” Ela disse-me: “David, nós louvamos Deus todos os dias pelo seu pai, porque ele foi além da estação e das pilhas de carvão e bateu à nossa porta. Toda a nossa família será salva por causa disso.”

O meu pai partilhou connosco que tinha sido tentado a não visitar o lar de Agnes. Era o entardecer num dia quente do verão australiano e ele estava cansado. No entanto, disse-nos ele: “Eu tinha prometido ao Senhor que iria visitar *todas* as casas.” Por isso, foi visitar a última casa no fim da estrada.

Os nossos dons espirituais podem levar-nos a um trabalho diferente deste de bater às portas. Mas o ponto-chave é que há trabalho para cada discípulo de Jesus fazer na partilha das boas-novas sobre o nosso Senhor e Salvador. Cabe-nos descobrir qual é a nossa parte nessa obra e realizá-la, tal como John Trim fez em Muswellbrook há 65 anos.

“Eu estou à porta, e bato.”

<sup>1</sup>  
Os nomes neste artigo foram alterados.

<sup>2</sup>  
Allan Parker, “Does Evangelism Still Work?”, *Ministry*, agosto de 2017.

<sup>3</sup>  
Ellen G. White, *A Ciência do Bom Viver*, cap. 9, p. 94, ed. P. SerVir.



Paula Amorim  
Diretora-Associada da Área da Família da  
UPASD para os Ministérios da Criança

# O SÁBADO, O SINAL DE DEUS



» VERSÍCULO 3D «



Descodifica, e escreve,  
o versículo bíblico com  
a ajuda do código que  
encontras na página 28.

” [Ezequiel 20:20.]

» HISTÓRIA 3D «

Lê Mateus 12:1-8 e, com uma caneta vermelha e outra verde, coloca os sinais de errado  e de certo , para entenderes este episódio em que Jesus ensina sobre o Sábado.

Jesus e os Seus discípulos caminhavam junto ao mar no dia de Sábado.

Os discípulos tiveram fome, colheram espigas e comeram o cereal.

Os Fariseus disseram a Jesus que os discípulos não estavam a quebrar as regras da guarda do Sábado.

Jesus fez-lhes uma pergunta: “O que fez Jónatas e os amigos esfo-meados, quando comeram os pães da proposição dos sacerdotes?”

Jesus, o Senhor do Sábado, disse-lhes que os discípulos estavam ao serviço de Deus, pelo que comer para saciar a fome era um gesto de misericórdia válido no dia de Sábado.

## » DESCUBRE MAIS «

O Sábado é um sinal ou uma marca de Cristo como Criador do mundo e de toda a vida (João 1:1-3, 14). Na Criação, Cristo deu-nos um ritmo semanal que faz parar, no Sábado, todo o trabalho, para se celebrar um dia de repouso e de encontro com Deus, o nosso Criador (Génesis 2:2 e 3). Todos os ciclos do tempo são controlados pelas leis da Natureza dadas por Deus, à exceção da semana, que termina com o Sábado. Esta é um ciclo da Criação, é a marca do Deus Criador, que só Ele controla. Verifica neste vídeo algumas dessas leis que marcam os tempos dados por Deus: <https://m.youtube.com/watch?v=SZOSbm4F-PY>.



## » DESENVOLVE SEMPRE «

Ao obedecermos ao quarto Mandamento da Lei de Deus, sobre o Sábado, demonstramos total entrega ao Criador e mostramos aos outros que confiamos inteiramente n'Ele. É como um selo de garantia, que mostra que Deus é Senhor de toda a nossa vida.

## » DÁ-TE À MISSÃO «

O Sábado é, acima de tudo, um tempo que marca um encontro com Deus em família. Neste dia, depois de terem ido à igreja,

façam um programa de louvor em família. E, se o tempo estiver bom, e se for possível, saiam para um local na Natureza que vos lembre de que Deus é o Criador e de que a Sua obra ainda nos fala do Seu grande amor. Façam do Sábado um dia deleitoso, um sinal do nosso estilo de vida, que envolve uma total pertença a Deus!

## » ATIVIDADE 3D «

### O Sábado, sinal de Deus.

No quarto **Mandamento**, **Deus** disse às **famílias** para se **lembrarem** do dia de **Sábado**, para **guardar**, **descansar**, **santificar** e **abençoar** este tempo **santo** de encontro com Deus.

Encontra as palavras sublinhadas no quadro seguinte.

W	T	S	A	B	A	D	O	U	P	K	D
A	Z	A	W	N	B	L	R	A	G	T	B
O	E	N	X	D	S	G	F	G	H	O	N
R	T	T	I	O	A	U	L	D	B	S	G
A	S	I	V	D	I	A	M	E	P	A	F
O	S	F	A	J	L	D	O	S	O	N	U
Ç	E	I	C	G	I	A	S	C	K	T	E
N	W	C	V	X	M	R	U	A	X	O	C
E	M	A	N	D	A	M	E	N	T	O	R
B	A	R	A	I	F	G	D	S	U	R	Q
A	Y	A	O	N	C	H	Y	A	A	A	Z
A	F	L	E	M	B	R	A	R	E	M	O



que eu sou



os meus sábados



e servirão de sinal



o Senhor vosso Deus



É santificai



entre mim e vós



para que saibais





“Pouca atenção é dada à Bíblia, e o Senhor deu uma luz menor para guiar homens e mulheres à luz maior.” – EGW, Evangelismo, p. 257.

# O SÁBADO

## NA CRISE FINAL DA HISTÓRIA DA TERRA

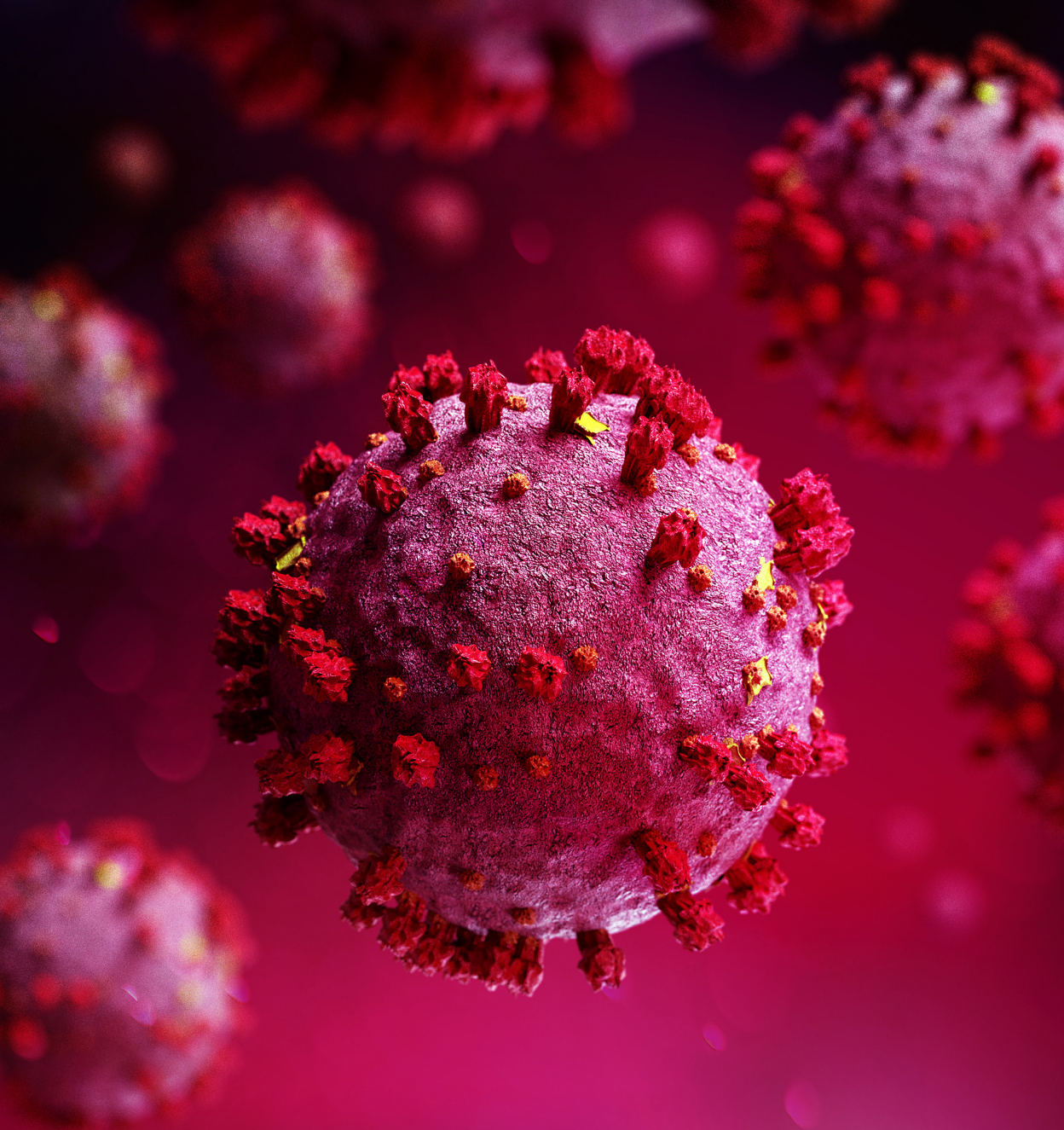
“O Sábado é um elo de ouro que une a Deus o Seu povo. Mas o Mandamento do Sábado tem sido violado. O dia santificado por Deus tem sido profanado. O Sábado foi, pelo Homem do pecado, deslocado do seu legítimo lugar, sendo exaltado em lugar dele um dia comum. Foi praticada na Lei uma brecha que tem que ser reparada” (*Testemunhos Seletos*, vol. 3, pp. 18 e 19).

“O Sábado será a pedra de toque da lealdade, pois é o ponto da verdade especialmente contestado. Quando a prova final sobrevier aos homens, traçar-se-á a linha divisória entre os que servem Deus e os que não O servem. Enquanto a observância do falso sábado, em conformidade com a lei do Estado, e contrária ao quarto Mandamento, será uma declaração de fidelidade ao poder que está em oposição a Deus, a guarda do verdadeiro Sábado, em obediência à lei divina, é uma prova de lealdade para com o Criador. Enquanto uma classe aceita o sinal de submissão aos poderes terrestres e recebe o sinal da besta, a outra, preferindo o sinal da obediência à autoridade divina, recebe o selo de Deus” (*O Grande Conflito*, pp. 504 e 505, ed. P. SerVir).

“A questão do Sábado será o ponto controverso no Grande Conflito final em que o mundo inteiro há de ser en-

volvido. Os homens exaltarão os princípios do diabo acima dos que regem os Céus. Aceitaram o falso sábado instituído por Satanás como o sinal da sua autoridade. Entretanto, Deus imprimiu o Seu selo ao Seu estatuto real. Cada instituição sabática traz o nome do seu Autor, a marca indestrutível que revela a Sua autoridade. A nossa missão é levar o povo a compreender isso. Devemos mostrar-lhe no que importa ter o sinal do Reino de Deus ou do reino da rebelião, porque cada qual se reconhece súbdito do reino cujo distintivo aceita. Deus chamou-nos para desfraldar o estandarte do Seu Sábado, que está a ser calcado a pés. Que importância tem, pois, que o nosso exemplo de guardar o Sábado seja correto?” (*Testemunhos Seletos*, vol. 3, p. 19.)

“O verdadeiro Sábado tem que ser restituído à sua legítima condição de divino dia de repouso. No capítulo 58 de Isaías, está esboçada a obra que o povo de Deus deve executar. Deve engrandecer a Lei e torná-la gloriosa, edificar os lugares antigamente assolados, levantar os fundamentos de geração em geração. Aos que hão de realizar esta obra, Deus diz: ‘chamar-te-ão reparador de brechas e restaurador de veredas.’ (...) [vv. 12-14]” (*Testemunhos Seletos*, vol. 3, p. 19).



# ESPECIAL COVID-19

## SAÚDE

# COVID-19 E AGORA...?

## COMO PODEREI PROTEGER-ME?

Qualquer que seja a sua situação, é muito importante manter o discernimento, evitando o pânico.

Considere dois aspectos para sua protecção: o seu estado de saúde e que medidas poderão completar a acção do seu organismo.

O primeiro aspecto reporta-se às condições em que se encontra o seu Sistema Imunitário (defesas) e ao seu estilo de vida. Estes aspectos são abordados noutra local deste documento.

Reportemo-nos, então, às medidas gerais que estão ao seu alcance para se proteger do novo Coronavírus, ou vírus da COVID-19:

1. Lave frequente e cuidadosamente as mãos, usando sabão líquido (nunca diluído) e secando-as em papel.

2. Desinfecte as mãos com álcool a 70%, ou solução de hidrogel alcoólico na mesma graduação, antes e depois de tocar ou usar objectos tocados por outras pessoas, tais como puxadores, pegas nos transportes públicos, carinhos de compras, teclados públicos, volantes e guiadores, além de outros.

3. Evite permanecer ou conviver com pessoas portadoras de sintomas respiratórios.

4. Repense as suas viagens.

5. Mantenha bem arejado e ventilado o espaço em que se encontra.

Dr. Emanuel Esteves  
Médico



## COMO PODEREI PROTEGER OS OUTROS?

Tenha em atenção todas as medidas que evitarão a propagação do vírus a outras pessoas. Mesmo que não tenha sintomas, poderá ser portador ocasional do vírus e, sem querer e sem saber, transmiti-lo a outros (familiares, amigos, colegas, membros da mesma Comunidade, clientes). Por isso:

1. Aplique as medidas atrás referidas. A sua protecção também protege os outros.

2. Ao tossir, ou espirrar, não o faça para o ar, nem para a mão. Use o seu antebraço, ou um lenço de papel (a descartar de imediato, desinfectando as mãos também de imediato).

3. Se tiver sintomas (febre + tosse seca + dificuldade respiratória), ligue para a **Linha Saúde 24, 808 24 24 24**, e siga rigorosamente as instruções que lhe forem dadas.

4. Nesse caso, evite misturar-se com outras pessoas. Fique em casa e proteja os seus familiares. Como medida adicional, está o uso de máscara, descartável e manuseada sempre pelos elásticos, descartando-a para o lixo.

5. Sempre que tiver de permanecer em locais (especialmente fechados) onde estejam outras pessoas, use máscara (ou, na sua falta, escudo facial – viseira).

6. Ainda no caso de ter sintomas, reforce as medidas que contribuem para o bom funcionamento do seu Sistema de Defesas.



## SAÚDE

Dra. Cláudia Neves  
Médica da Associação Portuguesa  
de Medicina Preventiva (APMP)



# CONSELHOS PRÁTICOS PARA FORTALECER O NOSSO SISTEMA IMUNITÁRIO

O nosso Sistema Imunitário é uma parte essencial do nosso corpo para nos defender das doenças, incluindo as infecciosas, como os vírus. Assim, se adotarmos alguns hábitos simples, que tornam o Sistema Imunitário mais eficaz, teremos menos probabilidades de ficar doentes, mesmo que em contacto com o Coronavírus.

## ALIMENTAÇÃO

- Coma diariamente cinco porções<sup>1</sup> de fruta/legumes/hortaliças.
- Quanto mais colorida for a sua refeição, mais variada e saudável será.
- Sempre que possível, coma fruta e saladas cruas, devidamente lavadas.
- Prefira cereais integrais (arroz, pão, massas).
- Alguns nutrientes importantes para reforçar o Sistema Imunitário: selénio (castanha-do-Pará, sementes de girassol); zinco (gérmen de trigo, grãos integrais, castanhas); vitamina C (laranja, tangerina, morango, limão, goiaba, kiwi, brócolos, couve-de-Bruxelas).

- Coma um bom pequeno-almoço, um almoço médio e um jantar ligeiro (para os que jantam).
- Não coma entre as refeições.

## ÁGUA

- Beba água fora das refeições: oito a 10 copos por dia.
- Beba água logo que acorda, em jejum.
- Não espere ter sede para beber água.
- Aproveite os benefícios do uso externo da água, como o banho diário.
- O banho de contraste reforça o nosso Sistema Imunitário (duche com três minutos de água quente e 30 segundos de água fria; repetir este ciclo três vezes, terminando com água fria), mesmo que esteja doente. Deve ser feito antes de uma refeição.

## ATIVIDADE FÍSICA

- Mantenha-se fisicamente ativo, com exercício físico ligeiro a moderado (ex.: marcha rápida > 4km/h), se estiver bem de saúde.

- Se não faz exercício regularmente, deve começar com alguns minutos por dia, e ir aumentando até 30-45 minutos por dia, cinco dias por semana.

- Pode fracionar o exercício ao longo do dia (ex.: 15 minutos de manhã e 15 minutos ao fim do dia).

## AR PURO

- Faça exercícios respiratórios uma vez por hora: inspirando profundamente durante cinco segundos (de pé) e expirando durante cinco segundos; repetir o exercício cinco a seis vezes. Fazê-lo preferencialmente ao ar livre, com ar puro.

## DESCANSO APROPRIADO

- Já dizia o ditado que “Deitar cedo e cedo erguer dá saúde e faz crescer”; deitar cedo e levantar cedo fortalece o Sistema Imunitário.

- Um adulto deve dormir sete a oito horas por noite, e deitar-se cedo (21h30-22h00).

## CONTROLAR O STRESSE

- Não se esqueça de que o stresse é um dos fatores que afeta o nosso Sistema Imunitário.

- Tenha atividades de lazer, com a família, perdoe e peça perdão.

## VITAMINA D<sup>2</sup>

- É aconselhado tomar um suplemento de vitamina D, na dose de 5000UI/dia, para manter o Sistema Imunitário operacional, sobretudo nesta fase de isolamento social, em que é difícil a exposição solar.

## CONFIANÇA EM DEUS

É a confiança em Deus, gerada e alimentada através da comunhão com Ele,

que pode ser um remédio para prevenir doenças, graças ao estado de espírito e à visão positiva que infunde na pessoa. Essa confiança também pode ajudar a enfrentar a doença e a recuperar dela.

Para que a oração se torne num hábito, e dê resultados saudáveis, ela precisa de ser vista como realmente é: um meio de manter a amizade e a comunhão com Deus.

Ellen G. White descreveu-a como sendo o “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-lo. A oração não nos traz Deus do Alto até nós, mas eleva-nos até Ele” (*O Caminho para a Esperança*, p. 95, ed. P. SerVir).

Orar e meditar na Palavra de Deus ajuda-nos a recuperarmos a nossa saúde, quando estamos doentes. A psiquiatra Marilyn Baetz, da Universidade de Saskatchewan, escreveu acerca da oração e da reflexão: “Isto pode reduzir o stresse e ajudá-lo a ficar melhor quando está doente. Mas também deve fazer com que isso faça parte da rotina do seu dia-a-dia.”

Que possamos fazer de Deus, nesta fase difícil, a nossa âncora no meio da tempestade, e estar em paz, mesmo que estejamos doentes.

### 1

1 porção equivale a 80g de fruta ou legumes, ou uma peça de fruta de tamanho médio, ou meia chávena de legumes cozidos, ou uma chávena de legumes crus (OMS).

### 2

*Vitamin D supplementation to prevent acute respiratory tract infections: systematic review and meta-analysis of individual participant data*, BMJ 2017; 356 doi: <https://doi.org/10.1136/bmj.i6583> (Published 15 February 2017) Cite this as: BMJ 2017; 356:i6583.



# HÁ TRATAMENTOS DE ÁGUA PARA AJUDAR A RECUPERAR?

*“O tratamento pela água, sábia e habilidosamente aplicado, pode ser o meio de salvar muitas vidas.”*  
– Medicina e Salvação, p. 277.

Há pouco mais de cem anos, em 1918, começou a pior pandemia de gripe na história recente da Humanidade. Durou cerca de três anos, atacando mais de um quarto da população mundial. Estima-se que 500 milhões de pessoas foram afetadas e 50 milhões de pessoas morreram. Durante este tempo, houve vários grupos de pessoas que aplicaram tratamentos de água e repouso com resultados muito positivos, traduzidos numa redução enorme na mortalidade.

Não foi por acaso que Ellen G. White escreveu: “Há muitas formas de aplicar a água para aliviar a dor e combater a doença.” – *A Ciência do Bom Viver*, p. 171, ed. P. SerVir. Vamos ver algumas delas.

## DUCHE FRIO OU MORNO (COMO PREVENÇÃO)

Um duche frio ou morno cada dia, pela manhã, ou à noite, parece-lhe bem?

A nossa reação, provavelmente, seria um grande NÃO. Mas, em vez de nos tornar mais sujeitos a resfriados, um duche frio fortalece-nos contra os mesmos. Como? Ele melhora a circulação, levando o sangue à superfície e a todas as partes do organismo. Revigora a mente e o corpo. A pena inspirada disse que uma “saúde perfeita requer perfeita circulação”. – *A Ciência do Bom Viver*, p. 218, ed. P. SerVir.

## DUCHE DE CONTRASTE (COMO PREVENÇÃO E TRATAMENTO)

Para estimular a circulação e melhorar a ação do Sistema Imunitário, também há o duche de contraste, que é muito eficaz. Aumenta o fornecimento de oxigénio e de nutrientes aos tecidos. Também aumenta a atividade dos glóbulos brancos e a sua capacidade para combater infeções. É um tratamento simples, que pode fazer-se até duas vezes por dia.



Pode ainda ser usado como uma medida de prevenção.

Comece o duche com a pressão máxima possível de água quente, durante três minutos, seguido por água fria, durante trinta segundos. Repetir três vezes – quente-frio, quente-frio, quente-frio – acabando sempre com água fria. A água quente deverá ser bem quente, mas sem queimar.

Deve-se manter o espaço aquecido e não se deve fazer o tratamento imediatamente após uma refeição. Depois de acabar o tratamento, é importante manter-se quente e repousar durante quinze a trinta minutos.

### FOMENTAÇÕES PARA O TÓRAX COM FRICÇÃO FRIA (COMO TRATAMENTO)

Quando tiver tosse ou congestão pulmonar, a aplicação, no tórax, de uma toalha molhada e quente, seguida de uma breve fricção com uma toalha fria, pode ser muito benéfica para a recuperação.

Molhe duas toalhas em água muito quente. Torça-as bem até que não pinguem. Pode aquecê-las mais no micro-ondas. Coloque uma das toalhas por baixo do tórax e a outra por cima. Coloque também



os pés numa bacia grande com água quente. (Se tiver diabetes ou uma doença circulatória nas pernas, não deve usar água muito quente nos pés.) Tape o corpo inteiro com dois cobertores. Aplique uma toalhinha molhada em água gelada, bem torcida, na testa. Se tiver dor de garganta, aplique também uma em volta da garganta.

Depois de três minutos, fricção a zona do peito com uma toalhinha molhada em água gelada durante trinta segundos. Repita a aplicação do quente, seguido pelo frio, pelo menos três vezes, mantendo a água nos pés na temperatura desejada.

É muito importante ter cuidado para não queimar a pele. Mantenha o quarto aquecido. Não se deve recorrer a este tratamento sem aconselhamento médico, no caso de haver uma doença cardíaca. Depois de acabar o tratamento, mantenha-se quente e repouse durante trinta minutos.

Não é maravilhoso ver o que Deus indicou?

“O tratamento pela água, sábia e habilidosamente aplicado, pode ser o meio de salvar muitas vidas.” – *Medicina e Salvação*, p. 277.



# Testemunho

UM ENCORAJAMENTO À IGREJA

## NAS MÃOS DE DEUS!



**Manuel Cordeiro**  
*Enfermeiro*

*Em todo este período, senti angústia face ao desconhecido, mas, pela graça de Deus, nunca senti medo.*

O tema COVID-19 inundou as nossas redes sociais desde o início do ano, mas, em Portugal, foi desde o início de março que começámos a ter infetados. Apresento aqui não só o meu testemunho, mas também o meu agradecimento por todas as orações que foram elevadas ao Céu, intercedendo por mim.

Entre 17 de março e 8 de abril estive de quarentena, em isolamento e hospitalizado. Os sintomas foram dos mais ligeiros até ao incómodo da febre e da dor. Mas, ainda que tenha sido difícil, não é sobre isso que vos vou escrever. Escrevo, sim, sobre o que me foi possível aprender com Deus durante estes dias.

**Envie-nos o seu testemunho para:**  
[revista.adventista@pservir.pt](mailto:revista.adventista@pservir.pt)

Devo dizer que o Sábado será sempre o Sábado do Senhor. No decorrer destas três semanas, o Sábado foi sempre um dia de quase ausência de sintomas. Por outro lado, o primeiro dia da semana foi sempre o início de algo, que partilharei mais à frente.

Nos dias em que a febre não baixava, nem mesmo após ter tomado o terceiro antipirético, ou nos dias em que a dor era elevada, veio-me sempre à mente o texto de I Coríntios 10:13: “Não veio sobre vós tentação, senão humana; mas fiel é Deus, que não vos deixará tentar acima do que podeis, antes com a tentação dará também o escape, para que a possais suportar.” Também me lembrava de João 16:33: “Tenho-vos dito isto, para que em mim tenhais paz; no mundo tereis aflições, mas tende bom ânimo, eu venci o mundo.” Graças a estes textos, eu mantinha alguma tranquilidade.

Após ter passado o primeiro Sábado (de 21 de março) quase sem sintomas, o domingo foi um dia de 12 horas consecutivas de febre. Pelas três da madrugada (já na segunda-feira), sentado na cama, derramava a minha angústia perante Deus e perguntava-Lhe até quando duraria a febre. Nesse preciso momento, deixei de ter frio e a temperatura começou a baixar. Senti inicialmente que, como com Daniel, Deus tinha enviado o Seu anjo no início da minha oração. No dia seguinte, foram cinco horas de febre acima dos 39°C, que me levaram quase ao desespero, pois, mesmo orando, a febre não cedia. Percebi, mais tarde, durante o meu internamento,

que era o próprio Deus Quem controlava a minha temperatura e a mantinha elevada, para que o vírus pudesse ser destruído, fazendo-a baixar quando eu estava próximo do limite. Lembrei-me, então, do texto de Job 38:4: “Onde estavas tu, quando eu fundava a terra? Faze-me saber, se tens inteligência.” Percebi que, mesmo com toda a minha experiência na área da Saúde, o meu conhecimento está muito longe de se comparar com a Ciência divina.

Quando a minha filha, por duas vezes, me pediu um abraço e me disse que tinha saudades de se encostar no meu peito e ouvir o meu coração, tive que me lembrar de que não o podia fazer para que ela não sentisse o que eu tinha sentido. Enquanto falava, percebi ainda melhor o amor de Jesus por nós. É claro que aqui a questão coloca-se ao contrário, pois Jesus é puro e isento de pecado, e, por isso, se viesse à nossa presença, seríamos destruídos. Percebi quão duro é para o Pai celeste não vir até nós para nos abraçar, pois seríamos destruídos por estarmos em pecado. Mas, ainda assim, lembrei-me do que foi dito a Moisés quando pediu para ver a glória de Deus: “Eu farei passar toda a minha bondade por diante de ti, e proclamarei o nome do Senhor diante de ti; e terei misericórdia de quem eu tiver misericórdia, e me compadecerei de quem eu me compadecer. E disse mais: Não poderás ver a minha face, porquanto homem nenhum verá a minha face, e viverá” (Êxo. 33:19 e 20). Não me foi possível ver a face de Deus, mas foi notória a Sua benignidade para comigo.

Em todo este período, senti angústia face ao desconhecido, mas, pela graça de Deus, nunca senti medo. Apesar de não saber qual o propósito que Deus tem para mim, senti-me como Ananias, Misael e

Azarias na presença de Nabucodonosor, que, prestes a serem lançados na fornalha, afirmaram com segurança: “Eis que o nosso Deus, a quem nós servimos, é que nos pode livrar; ele nos livrará da fornalha de fogo ardente, e da tua mão, ó rei. E, se não, fica sabendo, ó rei, que não serviremos a teus deuses nem adoraremos a estátua de ouro que levantaste” (Dan. 3:17 e 18). Foram momentos de elevada dificuldade e de grande sofrimento que eu não sabia como iriam terminar, mas a minha confiança estava depositada em Deus e nunca em qualquer outra fonte.

Numa fase inicial, achava que não era necessário que as pessoas soubessem do meu caso e orassem por mim, mas os sintomas foram-se agravando, até que toda a Igreja, em Portugal e no estrangeiro, comesasse a orar por mim. Concluí que teria sido possível ter recuperado ainda mais rapidamente, se não tivesse achado que podia ser independente da Igreja no meu sofrimento e na minha recuperação.

Finalmente, percebi que, apesar de não ter comigo a minha Bíblia (nem sequer no telefone, que se tinha avariado), eu conhecia estas e outras promessas! Já tinha, algumas vezes, falado com colegas e amigos sem a minha Bíblia, mas nunca tinha sentido a necessidade de reclamar as promessas em meu favor sem ter a minha Bíblia comigo. Entretanto, percebi que sabia mais da Bíblia do que alguma vez tinha pensado. Compreendi que a razão disso foi o facto de ter decorado, semana após semana, todos os versos áureos nas classes infantis, os quais, muitas vezes, apresentei à igreja no Décimo Terceiro Sábado. Confirmei, assim, que as classes infantis na Igreja são um forte fundamento para a espiritualidade de cada um de nós!



# EVITE LEVAR O VÍRUS PARA CASA!

*O que deve fazer  
para manter o vírus  
fora de casa?*

*Damos-lhe algumas  
dicas que poderão  
ajudá-lo.*

## PROTOCOLOS DE ENTRADA EM CASA

### AÇÕES FACE AO SARS-COV-2



▶ Ao voltar a casa, tente não tocar em nada.



▶ Tire os sapatos.



▶ Desinfete as patas do seu animal de estimação, se estava a passeá-lo.



▶ Tire a roupa exterior e meta-a num saco, para lavar. (Recomendável lavar a mais de 60°.)



▶ Deixe a bolsa, a carteira, as chaves, etc., numa caixa à entrada.



▶ Tome um duche ou, se não puder, lave bem todas as zonas expostas. Mãos, pulsos, cara, pescoço, etc..



▶ Lave os óculos e o telemóvel com água e sabão ou com álcool.



▶ Limpe com lixívia a superfície do que tenha trazido de fora antes de o guardar. Preparar a lixívia: 20ml por litro de água. Não se esqueça de usar luvas.



▶ Tire as luvas com cuidado, deite-as fora e lave as mãos.



▶ Lembre-se de que não é possível fazer uma desinfecção total. O objetivo é minimizar o risco.



# PROTOSCOLOS DE CONVIVÊNCIA COM PESSOAS EM RISCO

## AÇÕES FACE AO SARS-COV-2



▶ Dormir em camas separadas.



▶ Utilizar sanitas diferentes e desinfetá-las com lixívia. Preparar a lixívia: 20ml por litro de água.



▶ Não partilhar toalhas, talheres, copos, etc..



▶ Limpar e desinfetar diariamente as superfícies de alto contacto. Interruptores, mesas, costas das cadeiras, puxadores, etc..



▶ Lavar roupa, lençóis e toalhas muito frequentemente.



▶ Manter a distância.



▶ Ventilar (arejar) frequentemente os quartos.



▶ Telefonar para o número indicado, se se tiver mais de 38° de febre e dificuldade em respirar.



▶ Não quebrar a quarentena durante duas semanas. Cada saída de casa é um reinício do contador.



**COVID-19**



808 24 24 24

# PROTOSCOLOS DE SAÍDA DE CASA

## AÇÕES FACE AO SARS-COV-2



▶ Ao sair, vista um casaco de mangas compridas.



▶ Apanhe o cabelo, não leve adereços. Tocar menos na cara.



▶ Se tem máscara, coloque-a no fim, imediatamente antes de sair.



▶ Tente não usar os transportes públicos.



▶ Se vai passear o seu animal de estimação, procure que não se roce em superfícies no exterior.



▶ Leve lenços descartáveis, use-os para cobrir os seus dedos ao tocar em superfícies.



▶ Amarrote o lenço e deite-o num saco fechado no caixote do lixo.



▶ Se tossir ou espirrar, faça-o para o cotovelo, não para as mãos nem para o ar.



▶ Tente não pagar em numerário; no caso de usar numerário, desinfete as mãos.



▶ Lave as mãos depois de tocar em qualquer objeto e superfície, ou leve gel desinfetante.



▶ Não toque na cara até ter as mãos limpas.



▶ Mantenha a distância das pessoas.





## PÁGINA da Família



**Maria da Luz Cordeiro**  
*Diretora da Área Departamental da Família da UPASD*

Neste tempo de quarentena, entre todos os vídeos que podemos encontrar na Internet que nos mostram os desafios de tantos profissionais de saúde, um, particularmente, sensibilizou-me bastante. O vídeo mostra um pai a chegar à entrada da sua casa. O seu filhinho, gritando o seu nome, corre velozmente para ele, em busca de um abraço e de um beijo. É doloroso assistir à reação deste pai, que, esticando prontamente o seu braço, num gesto suplicante, impede o seu filho de se aproximar dele. Aninha-se no chão e soluça por causa da triste realidade de não poder tocar no seu filho. Mais doloroso ainda é perceber a reação deste menino pequenino, que, em resposta ao gesto do

pai, interrompe de forma estanca a sua corrida e transmite, pela sua postura, a desilusão, a confusão, a incompreensão e a tristeza. Solene, impactante! Um episódio real. De todos os desafios que esta pandemia nos possa ter trazido, a sentida carência dos afetos confirma que não fomos criados para vivermos sós. A palavra presencial, o olhar, o toque, o calor humano, são ingredientes gravados no nosso ADN, fundamentais ao nosso bem-estar. Percebemos agora, mais do que nunca, que necessitamos desses afetos na família, entre amigos, na igreja, no local de trabalho ou, mesmo, quando nos cruzamos com um desconhecido. Afetos demonstrados em palavras, em atenções,

# O ABRAÇO QUE NÃO DEMOS



em gestos que estavam discretamente a alimentar esta “máquina” que somos nós, sem que percebêssemos o seu real valor. Independentemente da frequência com que estes afetos eram demonstrados na vida de cada um de nós, o isolamento social que esta pandemia nos impôs criou saudade no coração daqueles que viviam habituados a esta expressão frequente de amor, de carinho e de estima. Acima de tudo, espero que este isolamento social tenha despertado aqueles ou aquelas que, distraídos pela correria da vida, ainda não se tinham apercebido que existem “coisas” mais importantes. É para esses que hoje escrevo.

Para esses que viviam no contrarrelógio stressante de uma sociedade consumista e apressada, saindo de casa muito cedo e voltando muito tarde. Para esses que, iludidos, achavam que as bênçãos que possuíam dependiam apenas da força dos seus braços. Para esses que tomavam como garantidas a dedicação e a fidelidade do seu cônjuge. Para esses que compensavam os seus filhos com “trilhas”, tentando colmatar a sua ausência. Para esses que, não tendo um minuto a mais na sua agenda diária, protelavam indefinidamente a visita aos seus pais idosos. Para esses que, com a mente repleta de grandes negócios, ignoravam completamente os seus empregados. Para esses que se aventuravam a sair de casa todas as manhãs sem pedirem a bênção, a proteção e o cuidado de Deus para si e para os seus. Para esses... para mim... e para vós... este tempo especial é-nos dado. Tempo de solenes escolhas. Tempo de fazermos um *upload* na nossa mente para que “*andemos em novidade de vida*”.<sup>1</sup> Isso, façamos um

*reset*, reestruem a nossa vida, compreendamos o que é mais importante e juntemos, a partir de agora, “*tesouros no céu*”.<sup>2</sup> Quantos, apanhados de surpresa, compreenderam a fragilidade da vida? Quantos perceberam a importância do beijo que não deram ao saírem de casa? Quantos têm o coração sufocado de remorso pela última palavra proferida? Quantos choraram os seus mortos, angustiados, porque não puderam dizer-lhes “adeus”? Quantos perceberam que não há nada mais valioso do que a saúde e a família? Nestes dias, li esta frase, da qual desconheço o autor: “*Não podemos voltar ao normal, porque o normal era exatamente o problema. Precisamos de voltar melhores. Menos egoístas. Mais solidários. Mais humanos.*” Eu diria: precisamos de voltar às origens. Precisamos de voltar para Deus! Os melhores tempos de bonança que esta vida nos possa oferecer ficarão sempre aquém daquele lugar que Cristo foi preparar.<sup>3</sup> Todas estas aflições que vivemos são sinais evidentes da iminente volta de Jesus. Reestruturar a nossa vida em função do Seu regresso ao nosso Planeta é a postura mais sábia que podemos ter. E se, hoje, a pandemia do pecado nos faz estancar a corrida veloz que desejávamos fazer para os braços do Pai, não nos esqueçamos de que Ele não está ausente. Ele sofre connosco! Ele está perto! Tão perto que, muito em breve, será “*ouvida a voz do arcanjo, e ressoada a trombeta de Deus, o Senhor descenderá dos céus*”<sup>4</sup> e então poderemos dar, finalmente, o abraço que não demos!

<sup>1</sup>  
Romanos 6:4.

<sup>2</sup>  
Mateus 6:20.

<sup>3</sup>  
João 14:1-3.

<sup>4</sup>  
I Tessalonicenses 4:16.

# PLANO DE AÇÃO EXCEPCIONAL DA UPASD

## MAIO DE 2020

DIAS	PROGRAMA GERAL	PROGRAMA NOVO TEMPO PORTUGAL	PROGRAMAS ESPECÍFICOS
1		Famílias Felizes (20H30) Tempo de Louvar (21H00)	Concurso Bíblico para crianças: “Quem Quer Ser Bibliônário?” (18H00) JA Talks (22H00)
2		Momentos de Louvor/Oração (9H30) Escola Sabatina (10H00) Culto Divino (11H30) Escola Bíblica (17H30)	Concurso Bíblico para jovens adultos: “Quem Quer Ser Bibliônário?” (15H00) Concertos JA: “Sábado à Tarde”: a solo (16H00-17H30, emissão Novo Tempo Portugal)
3		Vamos Falar de Saúde? (20H30) Em Busca da Verdade (21H00)	Conecta-te: Reflexões Espirituais JA (18H00)
5			JA FIT8: Horário Sports (18H00) ADRA: Roteiros de Conversas Online (18H00) Reunião Zoom/Facebook de Apoio a Universitários Adventistas (19H00)
6		Encontro com Deus (20H30)	JA Dicas de Culinária (18H00)
7			JA FIT8: Horário Sports (18H00) Programa Webinar Rede New Start (20H00)
8		Famílias Felizes (20H30) Tempo de Louvar (21H00)	JA Talks (22H00)
9	Campanha ADRA de Crowdfunding Online (início)	Momentos de Louvor/Oração (9H30) Escola Sabatina (10H00) Culto Divino (11H30) Escola Bíblica (17H30)	Concertos JA: “Sábado à Tarde”: a solo (16H00-17H30, emissão Novo Tempo Portugal)
10		Vamos Falar de Saúde? (20H30) Em Busca da Verdade (21H00)	SAL (9H30-12H00; 14H30-16H30) Conecta-te: Reflexões Espirituais JA (18H00)
12			JA FIT8: Horário Sports (18h00) Reunião Zoom/Facebook de Apoio a Universitários Adventistas (19H00)
13		Encontro com Deus (20H30)	JA Dicas de Culinária (18H00)

14			<b>JA FIT8: Horário Sports</b> (18H00) <b>Programa Webinar Rede New Start</b> (20H00)
15	<b>Campanha ADRA de Crowdfunding Online</b> (término)	<b>Famílias Felizes</b> (20H30) <b>Tempo de Louvar</b> (21H00)	<b>Concurso Bíblico para crianças: “Quem Quer Ser Biblionário?”</b> (18H00) <b>JA Talks</b> (22H00)
16	<b>Dia da Saúde</b>	<b>Momentos de Louvor/Oração</b> (9H30) <b>Escola Sabatina</b> (10H00) <b>Culto Divino</b> (11H30) <b>Escola Bíblica</b> (17H30)	<b>Concurso Bíblico para jovens adultos: “Quem Quer Ser Biblionário?”</b> (15H00) <b>Painel de Saúde “Oncologia e Espiritualidade – Novo Tempo.pt</b> (16H00–17H30)
17		<b>Vamos Falar de Saúde?</b> (20H30) <b>Em Busca da Verdade</b> (21H00)	<b>Conecta-te: Reflexões Espirituais JA</b> (18H00)
19			<b>JA FIT8: Horário Sports</b> (18H00) <b>ADRA</b> (Roteiros de Conversas <i>Online</i> , 18H00) <b>Reunião Zoom/Facebook de Apoio a Universitários Adventistas</b> (19H00)
20		<b>Encontro com Deus</b> (20H30)	<b>JA Dicas de Culinária</b> (18H00)
21			<b>JA FIT8: Horário Sports</b> (18H00) <b>Programa Webinar Rede New Start</b> (20H00)
22		<b>Famílias Felizes</b> (20H30) <b>Tempo de Louvar</b> (21H00)	<b>JA Talks</b> (22H00)
23		<b>Momentos de Louvor/Oração</b> (9H30) <b>Escola Sabatina</b> (10H00) <b>Culto Divino</b> (11H30) <b>Escola Bíblica</b> (17H30)	<b>Concertos JA: “Sábado à Tarde”: a solo</b> (16H00–17H30, emissão <i>Novo Tempo Portugal</i> )
24		<b>Vamos Falar de Saúde?</b> (20H30) <b>Em Busca da Verdade</b> (21H00)	<b>SAL</b> (9H30–12H00; 14H30–16H30) <b>Conecta-te: Reflexões Espirituais JA</b> (18H00)
26			<b>JA FIT8: Horário Sports</b> (18H00) <b>Reunião Zoom/Facebook de Apoio a Universitários Adventistas</b> (19H00)
27		<b>Encontro com Deus</b> (20H30)	<b>JA Dicas de Culinária</b> (18H00)
28			<b>JA FIT8: Horário Sports</b> (18H00) <b>Programa Webinar Rede New Start</b> (20H00)
29	<b>Conferências Bíblicas</b> (20H30)		<b>Concurso Bíblico para crianças: “Quem Quer Ser Biblionário?”</b> (18H00) <b>JA Talks</b> (22H00)
30	<b>Conferências Bíblicas</b> (20H30)	<b>Momentos de Louvor/Oração</b> (9H30) <b>Escola Sabatina</b> (10H00) <b>Culto Divino</b> (11H30) <b>Escola Bíblica</b> (17H30)	<b>Concurso Bíblico para jovens adultos: “Quem Quer Ser Biblionário?”</b> (15H00) <b>Concertos JA: “Sábado à Tarde”: a solo</b> (16H00–17H30, emissão <i>Novo Tempo Portugal</i> )
31	<b>Conferências Bíblicas</b> (20H30)		<b>Conecta-te: Reflexões Espirituais JA</b> (18H00)



# JUNHO DE 2020

DIAS	PROGRAMA GERAL	PROGRAMA NOVO TEMPO PORTUGAL	PROGRAMAS ESPECÍFICOS
2			<b>JA FIT8: Horário Sports</b> (18H00) <b>ADRA</b> (Roteiros de Conversas <i>Online</i> , 18H00) <b>Reunião Zoom/Facebook de Apoio a Universitários Adventistas</b> (19H00)
3		<b>Encontro com Deus</b> (20H30)	<b>JA Dicas de Culinária</b> (18H00)
4			<b>JA FIT8: Horário Sports</b> (18H00) <b>Programa Webinar Rede New Start</b> (20H00)
5		<b>Famílias Felizes</b> (20H30) <b>Tempo de Louvar</b> (21H00)	<b>JA Talks</b> (22H00)
6		<b>Momentos de Louvor/Oração</b> (9H30) <b>Escola Sabatina</b> (10H00) <b>Culto Divino</b> (11H30) <b>Escola Bíblica</b> (17H30)	<b>Concertos JA: “Sábado à Tarde”: a solo</b> (16H00–17H30, emissão <i>Novo Tempo Portugal</i> ) <b>Dia Internacional dos Ministérios da Mulher</b>
7		<b>Vamos Falar de Saúde?</b> (20H30) <b>Em Busca da Verdade</b> (21H00)	<b>SAL</b> (9H30–12H00; 14H30–16H30)
9			<b>JA FIT8: Horário Sports</b> (18H00) <b>Reunião Zoom/Facebook de Apoio a Universitários Adventistas</b> (19H00)
10		<b>Encontro com Deus</b> (20H30)	<b>JA Dicas de Culinária</b> (18H00)
11			<b>JA FIT8: Horário Sports</b> (18H00) <b>Conecta-te: Reflexões Espirituais JA</b> (18H00) <b>Programa Webinar Rede New Start</b> (20H00)
12		<b>Famílias Felizes</b> (20H30) <b>Tempo de Louvar</b> (21H00)	<b>Concurso Bíblico para crianças: “Quem Quer Ser Biblionário?”</b> (18H00) <b>JA Talks</b> (22H00)
13	<b>Assembleias Espirituais</b>	<b>Momentos de Louvor/Oração</b> (9H30) <b>Escola Sabatina</b> (10H00) <b>Culto Divino</b> (11H30) <b>Escola Bíblica</b> (17H30)	<b>Assembleias Espirituais Regionais</b> (15H00)
14		<b>Vamos Falar de Saúde?</b> (20H30) <b>Em Busca da Verdade</b> (21H00)	<b>Conecta-te: Reflexões Espirituais JA</b> (18H00)
16			<b>JA FIT8: Horário Sports</b> (18H00) <b>ADRA</b> (Roteiros de conversas <i>online</i> , 18H00) <b>Reunião Zoom/Facebook de Apoio a Universitários Adventistas</b> (19H00)
17		<b>Encontro com Deus</b> (20H30)	<b>JA Dicas de Culinária</b> (18H00)

18			<b>JA FIT8: Horário Sports</b> (18H00) <b>Programa Webinar Rede New Start</b> (20H00)
19		<b>Famílias Felizes</b> (20H30) <b>Tempo de Louvar</b> (21H00)	<b>JA Talks</b> (22H00)
20	<b>Dia dos Refugiados</b>	<b>Momentos de Louvor/Oração</b> (9H30) <b>Escola Sabatina</b> (10H00) <b>Culto Divino</b> (11H30) <b>Escola Bíblica</b> (17H30)	<b>Concertos JA: "Sábado à Tarde": a solo</b> (16H00-17H30, emissão <i>Novo Tempo Portugal</i> )
21		<b>Vamos Falar de Saúde?</b> (20H30) <b>Em Busca da Verdade</b> (21H00)	<b>SAL</b> (9H30-12H00; 14H30-16H30) <b>Conecta-te: Reflexões Espirituais JA</b> (18H00)
23			<b>JA FIT8: Horário Sports</b> (18H00) <b>Reunião Zoom/Facebook de Apoio a Universitários Adventistas</b> (19H00)
24		<b>Encontro com Deus</b> (20H30)	<b>JA Dicas de Culinária</b> (18H00)
25			<b>JA FIT8: Horário Sports</b> (18H00) <b>Programa Webinar Rede New Start</b> (20H00)
26		<b>Vigília de Oração pelas Famílias</b> (20H30-22H00)	<b>Concurso Bíblico para crianças: "Quem Quer Ser Biblionário?"</b> (18H00) <b>JA Talks</b> (22H00)
27		<b>Momentos de Louvor/Oração</b> (9H30) <b>Escola Sabatina</b> (10H00) <b>Culto Divino</b> (11H30) <b>Escola Bíblica</b> (17H30)	<b>Concurso Bíblico para jovens adultos: "Quem Quer Ser Biblionário?"</b> (15H00) <b>Concertos JA: "Sábado à Tarde": a solo</b> (16H00-17H30, emissão <i>Novo Tempo Portugal</i> )
28		<b>Vamos Falar de Saúde?</b> (20H30) <b>Em Busca da Verdade</b> (21H00)	<b>Conecta-te: Reflexões Espirituais JA</b> (18H00)
30			<b>JA FIT8: Horário Sports</b> (18H00) <b>Lançamento da Plataforma de Universitários</b> <b>Reunião Zoom/Facebook de Apoio a Universitários Adventistas</b> (19H00)

## RECURSOS

- Plano de Contingência da UPASD
- Recursos de Tesouraria "Mordomos, Sempre!"
- Lição semanal da Escola Sabatina digital do Rol do Berço aos Adolescentes

[www.adventistas.org.pt](http://www.adventistas.org.pt)





## Batismos em Avintes

22 MAR 2020 | EZEQUIEL DUARTE, DIRETOR DO DEPARTAMENTO DE COMUNICAÇÃO DA IASD-AVINTES

No segundo sábado do ano de 2020, o Céu uniu-Se à Terra em regozijo pela descida às águas batismais de sete novas almas.

A igreja Adventista do Sétimo Dia de Avintes recebeu, assim, na sua Comunidade, uma nova família, composta por avó, pai, mãe e dois filhos. Uma família que,

após ter tomado contacto com a verdade do Sábado, nunca mais largou esta esperança. Depois de intensos estudos bíblicos orientados pelo Pr. Paulo Cordeiro, esclarecendo, através da Bíblia, todas as dúvidas que nasciam com a descoberta dos textos sagrados, o Espírito Santo atuou em cada um deles, para tomarem esta decisão por Cristo.

Também dois jovens, já bastante ativos na igreja, o Gonçalo Evaristo e o Tiago Fernandes, após participarem na Classe Batismal com a irmã Graça Ferreira, tomaram a sua decisão por Jesus e escolheram o dia 11 de janeiro de 2020 para nascerem de novo.

A Comunidade Adventista do Sétimo Dia de Avintes dá as boas-vindas a estes sete novos membros.

## DESCANSOU NO SENHOR

### Maria de Assunção Pereira Vicente

16 MAR 2020 | ROGÉRIO COSTA, FILHO, IASD-ALVALADE



Já passaram alguns meses após o falecimento da minha mãe, Maria de Assunção Pereira Vicente, que nasceu no dia 22 de setembro de 1924, em Monte Frio, Arganil. Anos mais tarde, ainda jovem, vai trabalhar na casa dos pais do Pastor António Baião, onde toma conhecimento da Igreja Adventista do Sétimo Dia. Passa a frequentar a igreja de Lisboa-Central na companhia da família Baião, mas não por muito tempo. Corria o ano de 1955 quando reencontra a família Baião, através da irmã Natércia, e volta ao contacto com a Igreja, agora em Alvalade, onde se batizou mais tarde.

Tendo ficado viúva em 1963, anos depois viajou até Luanda, onde voltou a casar, passando então pelo Lobito e pelo Huambo (Nova Lisboa). Durante a sua estadia em Angola, sempre dedicou a sua vida ao ministério através da música. De facto, a minha mãe amava cantar, participando no Coral da Igreja dirigido pela irmã Odete Cordas. Também trabalhou com as crianças no ministério infantil. Guardava gratas recordações deste tempo com o casal pastoral Cordas. De volta a Portugal, em 1975, começou a frequentar a igreja das Caldas da Rainha, onde foi monitora das classes infantis até aos 84 anos. O seu maior desejo era contar histórias bíblicas às crianças e, por onde passava (Genebra, Lausanne e Amesterdão, igrejas que os netos e bisnetos frequentam), não perdia a oportunidade de



o fazer. Todos gostavam de ouvir as histórias da São. Os seus dois últimos anos foram passados no LAPI, onde veio a falecer no dia 22 de agosto de 2019, com a idade de 94 anos. O coração da minha mãe vibrava por Jesus e vivia para Ele. Não se cansava de falar aos vizinhos da sua aldeia, Columbeira, do amor de Jesus e da esperança de O encontrar na Sua vinda. Também nós aguardamos o Seu regresso, para podermos juntos adorar o nosso Senhor e Salvador pela eternidade.

## Eulália do Carmo Rosado Polme

18 MAR 2020 ARTUR MACHADO,  
PASTOR DA IASD-AMADORA



A irmã Eulália Polme, nascida a 27 de julho de 1932, foi um consagrado membro de Igreja e uma verdadeira Discípula do Senhor. Pessoa dotada de uma grande energia e de um grande dinamismo, a sua personalidade comunicativa e alegre contribuiu para que, na partilha do Evangelho com os seus vizinhos, muitos deles tenham recebido a mensagem, se tenham convertido e tenham integrado a Igreja Adventista do Sétimo Dia. O seu exemplo de vida tocou todos aqueles com

quem contactava, em particular os membros das igrejas da Amadora e de Vila Real de Santo António, onde passou a última fase da sua existência.

A irmã Eulália Polme foi uma digna herdeira de todas as santas mulheres que vêm descritas na Bíblia, pela sua fidelidade ao Senhor. A doença pôs um fim à sua existência, mas não ao seu exemplo, nem ao legado espiritual que nos deixou. Nesse sentido, são apropriadas as palavras do apóstolo João: “Bem-aventurados os mortos que desde agora morrem no Senhor. Sim, diz o Espírito, para que descansem dos seus trabalhos, e as suas obras os sigam” (Apoc. 14:12).

A irmã Eulália adormeceu no dia 22 de outubro de 2019 e a cerimónia fúnebre foi conduzida pelo Pastor Hernâni Moura. Para os filhos, José Polme e Huldry Polme, e para o neto, Igor Emmanuel Polme, enviamos o nosso carinho e a nossa amizade, juntamente com a esperança de que voltaremos a encontrar a nossa irmã, no momento do regresso do nosso Senhor Jesus Cristo, para não mais nos separarmos, mas para vivermos eternamente com o nosso Deus, e uns com os outros!



**RA**  
REVISTA  
ADVENTISTA

**OFEREÇA UMA ASSINATURA!** Como assinar? **219 626 200** ou **assinaturas@pservir.pt**

SIM, desejo oferecer uma assinatura da *Revista Adventista*: **1 ANO** [12 EDIÇÕES] = **19,00€** [IVA E PORTES INCLuíDOS]

Desejo receber a visita de um agente comercial

NOME

E-MAIL

LOCALIDADE

NIF

PAGO POR TRANSFERÊNCIA BANCÁRIA AO SANTANDER.  
**NIB 0018-0000-5087-6696-0010-7**

CHEQUE N°

JUNTO ENVIO CHEQUE NO VALOR DA ASSINATURA,  
À ORDEM DE PUBLICADORA SERVIR, S.A.

BANCO

AUTORIZO O TRATAMENTO INFORMÁTICO DOS MEUS DADOS PARA  
EFEITOS COMERCIAIS DA PSERVIR COM BASE NA LEI EM VIGOR.

ANEXAR ESTE CUPÃO AO COMPROVATIVO DE PAGAMENTO (A ASSINATURA SERÁ VÁLIDA APÓS COBRANÇA DA MESMA.) E ENVIAR PARA:  
**PUBLICADORA SERVIR, S. A. – CONTROLO DE ASSINANTES – RUA DA SERRA, Nº 1 – SABUGO – 2715-398 ALMARGEM DO BISPO.**

# #realyou

seguidor de JESUS hoje

**Congresso Internacional AMICUS  
24 - 27 setembro 2020**

Somos a obra-prima de Deus.  
Cristo Jesus, para que possamos  
realizar todas as boas obras que Deus planeou para nós. Efésios 2:10.

**Online**  
~~Lignano Sabbiadoro~~  
~~(porto de Venezia), Itália~~



Igreja Adventista  
do Sétimo Dia

**realyouamicus.org**

**RA**  
REVISTA  
ADVENTISTA

**GOSTOU DA LEITURA DA RA? DÊ O SEU TESTEMUNHO, OFERECENDO UMA ASSINATURA.  
BENEFICIE ALGUÉM COM ESTA OFERTA ENRIQUECEDORA E RECOMPENSADORA!**

Como assinar? **219 626 200** ou **assinaturas@pservir.pt**

NOME

MORADA

CÓDIGO-POSTAL

LOCALIDADE

E-MAIL

CONTACTO

PREENCHA OS **DADOS DO OFERTANTE** NO **VERSO DO CUPÃO.**

**DADOS DO ASSINANTE**