

# Revista Adventista

Especial *Semana de Oração*

Revista Mensal · Ano 75 · Nº 808 · €1,90

Setembro 2014

## Unicamente o Método de Cristo

*Servindo os outros  
como Jesus serviu*



"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-l'O melhor e manter a esperança da Sua breve vinda.

## Índice

MENSAGEM - TED WILSON

### 03 Saudações do Presidente

MENSAGEM - BRUNO VERTALLIER

### 04 Mensagem do Presidente

MENSAGEM DO TESOUREIRO

### 05 Podemos Comprar a Felicidade?



PRIMEIRO SÁBADO

### 06 Ministrando

DOMINGO

### 09 Experimentando o Poder da Fé

SEGUNDA-FEIRA

### 12 Alcançando a Pessoa Inteira

TERÇA-FEIRA

### 14 Vivendo uma Vida Fiel



QUARTA-FEIRA

### 16 Mantendo uma Atitude Positiva

QUINTA-FEIRA

### 19 Alcançando as Cidades



SEXTA-FEIRA

### 22 Alcançando o Mundo

SEGUNDO SÁBADO

### 24 Seguindo os Métodos de Cristo

LEITURAS PARA AS CRIANÇAS

PRIMEIRO SÁBADO

### 27 O Doutor "Servindo Com um Sorriso"

DOMINGO

### 28 Jeremias Dorminhoco!

SEGUNDA-FEIRA

### 29 Missão Incansável!

TERÇA-FEIRA

### 30 Saúde Tutti-Frutti

QUARTA-FEIRA

### 31 A Alegre Mariana

QUINTA-FEIRA

### 32 Testemunhas aos Pares

SEXTA-FEIRA

### 33 Evangelho em Sapatos

SEGUNDO SÁBADO

### 34 O Avô Ade

# Saudações do Presidente



**U**ma das passagens mais conhecidas sobre como seguir o exemplo de Jesus encontra-se no livro *Ciência do Bom Viver*: “Unicamente os métodos de Cristo trarão verdadeiro êxito no aproximar-se do povo. O Salvador misturava-Se com os homens como uma pessoa que lhes desejava o bem. Manifestava simpatia por eles, ministrava-lhes às necessidades e granjeava-lhes a confiança. Ordenava então: ‘Segue-Me’” (p. 143).

Cristo preocupava-Se com a pessoa como um todo – física, mental, social e espiritualmente. Ele quer que prosperemos através do nosso relacionamento com Ele e através do nosso serviço junto dos outros, mediante um ministério de amor pleno de cuidado e de atenção. Jesus ministrava às pessoas onde elas estivessem – nas cidades, nas aldeias, na rua, nos seus lares, junto aos poços e até na cruz. Não tinha receio de ir onde quer que houvesse uma alma para ser salva.

“Unicamente o método de Cristo” é o lema das leituras da Semana de Oração deste ano. Durante a semana veremos quanto do ministério de Cris-

to envolveu a cura e de que modo o ministério de promoção da saúde e do bem-estar tem um papel vital para se alcançar outros para Ele. Convido-vos a unirem-se a mim esta semana, conforme forem lendo estes artigos cuidadosamente preparados, para pedir ao Senhor que nos guie na forma como devemos aplicar estes poderosos princípios para alcançar outros.

Se tem crianças no seu lar (ou se, simplesmente, gosta de grandes histórias), não querará perder as leituras escritas para crianças por Linda Koh, diretora do Departamento dos Ministérios da Criança da Conferência Geral.

Que o Senhor nos abençoe ao nos unirmos, enquanto família da Igreja mundial, para estudar e orar durante esta Semana de Oração especial, à medida que usamos unicamente os métodos de Cristo em antecipação da breve volta de Jesus. ♣

**Ted N. C. Wilson**

*Presidente da Conferência Geral*



## Mensagem do Presidente da Divisão Inter-Europeia

**C**remos nós que Jesus tinha um método para alcançar as pessoas? Seria muito simplista aceitar uma ideia como esta. Significaria que ter um método seria suficiente para trazer pessoas até Jesus. Eu tenho a certeza de que todos nós já experimentámos diferentes métodos, até mesmo aquele que pensamos ser o método de Jesus. Funcionou? Quantas almas você trouxe a Jesus? Isto é muito mais complicado do que parece e exige o nosso total investimento no empreendimento de Deus. Jesus era poderoso, porque Ele tinha o amor e a compaixão do Pai e Ele derramava esse amor e essa compaixão sobre as pessoas. Jesus estava constantemente a abençoar as pessoas. Ele estava ao seu lado, ele defendia-as. Ele contou-lhes histórias em que elas se podiam reconhecer sem se sentirem apontadas a dedo ou envergonhadas diante dos seus companheiros. Jesus respeitava muito os pecadores, sem entrar em compromissos com o pecado e sem rebaixar as pessoas. Jesus ajudava as pessoas a porem-se novamente de pé e a libertarem-se dos seus pecados. Jesus era caridoso. Ele ia ao ponto de arriscar perder a Sua boa reputação, misturando-Se com pessoas que não tinham uma boa reputação. Ele trazia estas pessoas de volta à vida real e convidava-as a serem também generosas com o seu próximo. Jesus nunca parou, dia e noite, de curar e de orar, para que as pessoas fossem salvas. Durante esta Semana de Oração, por favor não esteja tão ansioso por descobrir o método de Jesus, de modo a sentir-se mais esperto do que os outros. Nós não vamos em busca do método de Jesus, mas queremos descobrir como Ele era bom com as pessoas e como as alcançava onde elas se encontravam. Jesus era bom e tolerante com as pessoas. Ellen G. White também era boa e tolerante com as pessoas. Recentemente, quando estive na Austrália e visitei o lar de Ellen White, “Sunny side”, contaram-me uma bela história sobre o modo como a irmã White lidava com os seus

vizinhos. Um dia ela ouviu dizer que uma família que morava perto dela estava necessitada de auxílio e que as crianças dessa família nem sempre conseguiam comer a ponto de realmente matar a fome.



Ela preparou uma refeição e levou-a àquela família. Quando regressou à casa da dita família para ir buscar os seus utensílios, ela perguntou: “Então, como estava a comida?” Os membros da família responderam: “Nós não estamos habituados à comida vegetariana, pelo que não apreciámos muito a refeição.” Ellen White perguntou-lhes: “Então o que gostam de comer?” “Gostamos de carne”, foi a resposta. Ela voltou a sua casa, preparou uma galinha assada e ofereceu-a àquela família. Eles ficaram deliciados. Ellen G. White era uma vegetariana convicta já naquela data, mas mostrou amor e compreensão. Esta também é uma mensagem para nós. Não há nenhum método que diga mais sobre a nossa relação com Jesus do que mostrar bondade e compaixão. Ser-nos-ão oferecidas muitas oportunidades para testemunharmos sobre a nossa fé e as nossas crenças, se primeiro olharmos para as pessoas como sendo também filhas de Deus, desejosas de descobrirem o que significa serem salvas gratuitamente pelo nome e pela graça de Jesus. Caro Leitor, tem que aceitar que Aquele que salva é Jesus. Sejamos verdadeiros discípulos Seus e vejamos a beleza do poder transformador de Jesus, não só sobre nós, mas também sobre os outros. Descubramos a pessoa de Jesus, de modo a que Ele faça de nós os mais amorosos mensageiros em favor daqueles que precisam desesperadamente de conhecer o seu Salvador. Desejo-lhe uma Semana de Oração dinâmica. Poderá até viver aquilo a que eu chamei “a experiência da galinha”. Fique abençoado nas mãos de Deus! ♣

• **Bruno Vertallier**

*Presidente da Divisão Inter-Europeia*

## Podemos Comprar a Felicidade?



**É** interessante saber que, há já algum tempo, os cientistas estudam esta questão: Existe uma relação entre o dinheiro e a felicidade? Numa pesquisa realizada pelo Instituto de Gestão de Harvard, nos Estados Unidos, e pela Universidade da Colúmbia Britânica, no Canadá, os cientistas chegaram a uma conclusão interessante: Eles descobriram que a alegria, ou a felicidade, sentida quando se gasta dinheiro, aumenta, se esse dinheiro é dado a outro ou se é gasto com alguém que não o próprio. Numa determinada experiência, os investigadores deram a dois grupos de estudantes a mesma soma de dinheiro. Enquanto se ordenou aos membros de um grupo que gastassem essa soma consigo mesmos, ordenou-se aos membros do outro grupo que gastassem o dinheiro com outras pessoas. No fim da experiência, os investigadores interrogaram os estudantes e descobriram que os membros do grupo que dispensara a sua soma de dinheiro com outras pessoas tinham sentido muito mais felicidade do que os membros do grupo que puderam gastar o dinheiro consigo mesmos.

Esta experiência é um reflexo daquela que já experimentámos diversas vezes, aquela experiência que é resumida em Atos 20:35: “Há mais alegria em dar do que em receber.” Dar gera a alegria! Mas, em que consiste esta alegria em dar? Dar ajuda-nos a desviarmos o olhar de nós mesmos, para o colocarmos sobre os outros. Dar exprime particularmente bem a natureza de Deus. De facto, dar é uma característica muito importante da natureza de Deus: “Pois Deus amou de tal maneira o mundo, que deu o seu Filho único...” (João 3:16). A nossa disposição para dar revela também a realidade da nossa relação com Deus. Nós reconhecemos que recebemos de Deus aquilo que damos e que queremos investir esse dinheiro de acordo com os desígnios de Deus.

A oferta especial que será recolhida no fim desta Semana de Oração será utilizada exclusivamente para financiar projetos missionários que fazem par-

te do programa da Missão Global. Estes projetos não são geralmente implementados por pastores, mas por membros de Igreja, em colaboração com uma “igreja mãe” ou com as Associações e as Uniões respetivas. A ênfase será colocada na evangelização da chamada “Janela 10/40”, isto é, o território compreendido entre o 10º e o 40º graus de latitude, que vai da África do Norte até à Ásia Oriental. Os habitantes deste território encontram-se entre os mais pobres do mundo, e muitos deles nunca ouviram falar de Jesus. O trabalho missionário nas grandes cidades também se tem tornado cada vez mais importante. Especialmente na Ásia e no Médio Oriente, podem encontrar-se muitas cidades com vários milhões de habitantes, nas quais não existe uma única igreja Adventista. Os líderes da nossa Igreja decidiram fazer do trabalho nas cidades um aspeto essencial das suas atividades missionárias.

No território da nossa Divisão, diversos projetos missionários também são apoiados pela Missão Global. No ano passado, a ênfase foi colocada sobre projetos realizados em Espanha, na Roménia, na Itália e na Alemanha. Por exemplo, vários projetos foram executados na Alemanha para levar o Evangelho aos nossos concidadãos muçulmanos.

Caros amigos da Igreja Adventista, caros irmãos e caras irmãs, desejo que possam experimentar, nesta Semana de Oração, as bênçãos de Deus de um modo especial e que possam de novo testemunhar “como o seu divino poder nos deu tudo o que diz respeito à vida e piedade, pelo conhecimento daquele que nos chamou por sua glória e virtude; pelas quais, ele nos tem dado grandíssimas e preciosas promessas, para que, por elas, fiquéis participantes da natureza divina, havendo escapado da corrupção, que, pela concupiscência, há no mundo” (II Pedro 1:3 e 4). ✦

• **Norbert Zens**

*Tesoureiro da Divisão Inter-Europeia*



## Primeiro Sábado

# Ministrando

DEIXE QUE DEUS FAÇA O MILAGRE DE CAFARNAUM PARA SI.

TED N. C. WILSON

**N**a cidade de Cafarnaum havia um inválido deprimido, rejeitado e desamparado. Tinha caído no desespero e perdido toda a esperança de recuperação. Cheio de amargos remorsos, sabia que a sua doença era o resultado do pecado. Era um triste caso de doença física, mental, social e espiritual. Tinha tido a esperança de que os líderes religiosos pudessem levar-lhe alívio; contudo, as suas esperanças foram destruídas quando eles, friamente, o pronunciaram incurável. Desamparado e desanimado, passava dia após dia sofrendo dor e remorso.

Mas, então, ouviu falar em Jesus. Ouviu dizer que outros, tão pecadores e desamparados como ele, tinham sido curados. Os seus amigos encorajaram-no, dizendo que o levariam até Jesus, mas as suas esperanças caíram por terra quando se lembrou de como o pecado tinha causado a sua doença. O que ele mais desejava era alívio do fardo do pecado. Queria ver Jesus e receber a certeza do perdão. Não havia tempo a perder – a sua carne já estava a definhar. Pediu aos seus amigos que o transportassem até Jesus, e eles ficaram felizes por ajudar (ver Marcos 2:3). Que maravilha, ter amigos

espiritualmente motivados que nos ajudam a ver Jesus!

Quando o pequeno grupo chegou a casa de Pedro, onde Jesus estava a ensinar, encontraram um grande desafio: a multidão era tão densa que nem sequer conseguiam ouvir o Salvador. Tentaram, várias vezes, abrir caminho, mas nada conseguiram.

### Desesperado por ver Jesus

O paralítico está desesperado. Como podia estar tão perto de Jesus e, no entanto, estar tão longe? Ele está convencido de que Jesus é a sua única esperança de receber paz e perdão. Ele faria qualquer coisa

para ver Jesus. Formulando, rapidamente, um plano arrojado, o homem suplica aos seus amigos que o levem para o telhado.

Marcos 2:4 relata que os seus amigos abriram um buraco no telhado. Imagine a confusão dentro da casa de Pedro, à medida que a poeira e os detritos começaram a cair do teto. As Escrituras dizem: “Fazendo um buraco, baixaram o leito em que jazia o paralítico.”<sup>1</sup>

Há uma cama que desce pelo teto até aos pés de Jesus! Jesus olha para os olhos suplicantes do inválido. Ele compreende perfeitamente a situação, pois tinha sido Cristo que tinha dado esperança a esta pessoa. O homem espera pelas palavras de perdão vindas de Jesus. Que fé que ele e os seus amigos tinham – uma fé que atravessou o teto!

Marcos 2:5 relata as preciosas palavras de Cristo: “Filho, perdoados estão os teus pecados.” As palavras são música para os ouvidos do inválido. O fardo de desespero é levantado dos seus ombros. Ele tem a paz do perdão. “Com uma fé simples aceitou as palavras de Jesus como a oferta de uma nova vida.

Não insiste em nenhum outro pedido, mas permanece num silêncio de bem-aventurança, demasiado feliz para se exprimir em palavras. A luz do Céu irradiava-lhe da fisionomia e o povo contemplava a cena com assombro.”<sup>2</sup>

### Qual é Mais Fácil?

Os egoístas líderes religiosos, que se encontravam no quarto, trocam olhares uns com os outros, recordando-se da sua cruel rejeição daquele pobre inválido. Nos seus corações, acusam Jesus de blasfêmia e pensam que podem usar isso como pretexto para sentenciarem Cristo à morte. Fixando o Seu olhar neles, enquanto lê os seus pensamentos, Jesus pergunta: “Qual é mais fácil? Dizer ao paralisado: ‘Estão perdoados os teus pecados’; ou dizer-lhe: ‘Levanta-te, e toma o teu leito, e anda’? Ora, para que saibais que o Filho do homem tem, na terra, poder para perdoar pecados (disse ao paralisado), a ti te digo: ‘Levanta-te, toma o teu leito, e vai para tua casa’” (Marcos 2:9-11).

O homem dá um salto com a força da juventude. Um sangue portador de vida corre pelas suas veias e ele irradia saúde. O maravilhoso amor de Jesus! Ele cura a culpa do pecado e dá nova vida!

O mesmo poder que cria a vida restaura aquele homem instantaneamente. A cura do corpo realizada por Cristo é prova do Seu poder para renovar o coração.

### Muitos Procuram o Mesmo

Hoje, muitos encontram-se paralisados pelas preocupações, pelo medo e pela culpa. Sentem-se desanimados e desamparados. Carregam pesados fardos e procuram alívio. “Há por toda a parte corações clamando por qualquer coisa que não possuem”, escreveu Ellen White no maravilhoso livro *Ciência do Bom Viver*. “Anelam um poder que lhes dê domínio sobre o pecado, um poder que os liberte da servidão do mal,

que lhes proporcione saúde e vida e paz. Muitos dos que uma vez conheceram o poder da Palavra de Deus, têm-se achado onde não há nenhum reconhecimento d’Ele e anseiam pela divina presença.

“O mundo necessita atualmente daquilo que tem sido necessário já há mil e novecentos anos – a revelação de Cristo. É preciso uma grande obra de reforma, e é unicamente mediante a graça de Cristo que a obra de restauração física, mental e espiritual se pode efetuar.

“Unicamente os métodos de Cristo trarão verdadeiro êxito no aproximar-se do povo. O Salvador misturava-Se com os homens como uma pessoa que lhes desejava o bem. Manifestava simpatia por eles, ministrava-lhes às necessidades e granjeava-lhes a confiança. Ordenava então: ‘Segue-Me’.”<sup>3</sup>

### Seguindo o Seu Exemplo

O nosso Salvador estava interessado na pessoa como um todo – física, mental, social e espiritualmente. Ele quer que prosperemos através do nosso relacionamento com Ele e do nosso serviço para com os outros mediante um ministério de amor pleno de cuidado e de atenção – seguindo o Seu exemplo. Jesus ministrava às pessoas onde elas estivessem – nas cidades, nas aldeias, na rua, nos seus lares, junto aos poços, e até na cruz – e não tinha receio de ir onde quer que houvesse uma alma para ser salva. Se queremos ministrar como Jesus fez, faremos o mesmo.

Jesus ia ter com as pessoas. Para que possamos cumprir o nosso chamado profético como Igreja remanescente dos últimos dias, temos de ir partilhar as boas-novas onde as pessoas estão, tal como fez Jesus.

Vivemos agora num mundo com mais de 50% da população mundial a residir nas cidades. Deixem-me fazer um apelo do fundo do coração: Independentemente da sua linha de trabalho, por favor junte-se à sua igreja na grande obra de alcan-

çar as pessoas que estão nas cidades deste mundo. Siga o exemplo de Cristo e estenda a mão aos necessitados onde vivem as massas. Una-se ao povo de Deus à volta do mundo na ênfase especial colocada sobre a “Missão nas Cidades”.

O livro *Medicina e Salvação* desafia-nos com estas palavras: “Não há mudança nas mensagens que Deus enviou no passado. O trabalho nas cidades é a obra essencial para este tempo. Quando as cidades forem trabalhadas como Deus deseja, o resultado será pôr-se em operação um poderoso movimento como nunca foi testemunhado.”<sup>4</sup>

Irmãos e irmãs, ainda não vimos esse “poderoso movimento”. Vamos, sinceramente, estudar, orar, humilhar-nos e procurar a direção de Deus para nós como povo, suplicando-Lhe o derramamento da chuva serôdia do Espírito Santo, para que possamos ver acontecer esse “poderoso movimento”. Queremos ver Jesus regressar. Este mundo está desgastado, e eu creio, de todo o meu coração, que a vinda literal de Cristo está para breve! Vamos seguir o exemplo de Cristo e vamos para as cidades alcançar as pessoas onde elas estão.

### Um Ministério Holístico e Revigorado

Como Adventistas do Sétimo Dia, acreditamos no conceito holístico da pessoa, em que esta é vista como uma totalidade, acreditamos em ministrar àqueles que estão à nossa volta de uma forma integral. Muito antes da atual promoção da saúde da pessoa por inteiro, Deus, o Criador da raça humana e de tudo o que é bom nesta Terra, declarava que queria que estivéssemos “saudáveis de todas as maneiras”. Deus quer que sejamos, hoje, revigorados e reformados através do poder do Espírito Santo. Quer que compreendamos que somos uma criatura complexa feita à Sua imagem pela Sua mão e pelo Seu sopro.

Esta compreensão da “pessoa na sua totalidade” leva a uma abor-

dagem inclusiva para alcançar as pessoas, especialmente aquelas que estão nas cidades. Esta abordagem envolve o uso de centros de influência, igrejas locais, membros de igreja e equipas de jovens, todos envolvidos em várias iniciativas de contacto: Promoção da saúde, trabalho médico-missionário, clínicas, seminários de saúde, restaurantes vegetarianos, colportores evangelistas, pequenos grupos, trabalho missionário de porta a porta, serviço comunitário e social que siga os métodos de Cristo, atividades da Assistência Social Adventista e da ADRA, evangelismo integrado nos média, centros de aconselhamento, estudos bíblicos dados por membros, por jovens e por obreiros bíblicos, evangelismo infantil, evangelismo e testemunho pessoal, evangelismo público, e muitos outros métodos que ainda estão para ser promovidos pelo Espírito Santo. Precisamos de pastores, de profissionais de saúde e de membros de igreja, todos a trabalharem em conjunto num “ministério unificado”, conforme está indicado pelo Espírito de Profecia.

No manuscrito 117 de 1901, de Ellen White, lemos: “Cada ministro do Evangelho deve estar preparado para fazer trabalho médico-missionário prático. O trabalho médico-missionário deverá estar tão intimamente ligado ao ministério de evangelismo como o braço está unido ao corpo. A relutância mostrada na promulgação dos princípios da reforma da saúde é causada pela má vontade em renunciar ao eu. Nas nossas grandes cidades, a obra médico-missionária tem de andar de mãos dadas com o ministério do Evangelho. Ela abrirá portas para a entrada da verdade.”

Deus também está a chamar-nos para revigorarmos o uso do ministério da saúde inclusivo nas grandes cidades do mundo. Precisamos de organizações denominacionais e de ministérios de apoio que estejam a trabalhar juntos no contacto com as comunida-

des e que estejam a ganhar almas nas grandes cidades à volta do mundo.

Enquanto Cristo ministrava às pessoas das cidades, Ele estava ativo, “ensinando nas sinagogas deles, e pregando o evangelho do reino, e curando todas as enfermidades e moléstias entre o povo” (Mat. 9:35). Ele ensinava e exemplificava como ser “saudável de todas as maneiras”. Ele advogava e proclamava que se escolhesse a vida plena e depois mandava as pessoas “anunciarem ao mundo”.

### Um Grande Anseio

Mateus 9:36 explica que Cristo, quando viu as pessoas, teve grande compaixão delas, “porque estavam aflitas e exaustas” (BEG). Hoje, o mundo está aflito e exausto. Há um grande anseio por algo que seja real e sólido, que leve à paz e à segurança, que una as pessoas como um pastor une o seu rebanho. Hoje, Cristo está a chamar a si e a mim para que escolhamos uma vida completa, para sermos saudáveis de todas as formas através da presença do Espírito Santo em nós, para que possamos ser pastores para aqueles que estão desgarrados.

Deus chama-nos a sermos parte do Seu grande, unido e entrosado grupo de seguidores dedicados para mostrar compaixão àqueles que estão aflitos e exaustos, que estão quebrados física e espiritualmente. A necessidade é grande e não há suficientes apoiantes. Cristo proclamou em Mateus 9:37 e 38 que o potencial para a ceifa estava ali, mas os missionários dedicados eram poucos, pelo que deveríamos orar para que o Senhor mandasse obreiros para a ceifa.

Está disponível, tal como os amigos do parálítico, para perseverar no trabalho de levar outros a Cristo? Está empenhado em continuar em frente, aconteça o que acontecer? Está disposto a aceitar o chamado de Cristo para ser saudável de todas as maneiras? Quão persistente é? Está

disposto a permitir que o Espírito Santo traga um reavivamento e uma reforma à sua vida para que esteja pronto a ministrar como Jesus?

Cristo em breve voltará! Convido-o, agora, no início desta Semana de Oração, a concentrar-se “Unicamente nos Métodos de Cristo”, a dedicar-se completamente a Ele e a estar disponível para ir onde quer que Ele chame, e a fazer o que Ele lhe pedir que faça, para alcançar outros para Ele. ✎

1. Textos creditados a Almeida Revista e Corrigida.
2. Ellen G. White, *O Desejado de Todas as Nações*, p. 217, ed. P. SerVir.
3. Ellen G. White, *Ciência do Bom Viver*, p. 143, ed. P. A.
4. Ellen G. White, *Medicina e Salvação*, p. 304.



**Ted N. C. Wilson**  
é Presidente da Igreja Mundial dos Adventistas do Sétimo Dia

### QUESTÕES PARA

## Refletir e Partilhar

1. Imagine-se sendo um dos amigos do parálítico em Marcos 2. Estaria disposto a fazer um buraco no telhado, ou seria isso um completo disparate? Como é que podemos ser amigos “fiéis” para com as pessoas à nossa volta?
2. Pense nas pessoas que vivem na sua comunidade e na sua vizinhança. Como é que as pode alcançar, usando unicamente os métodos de Cristo de uma forma prática? Debata as suas ideias com outros membros da sua igreja.
3. Como podemos ministrar a outros quando nós próprios nos sentimos incapazes de lidar com a vida? Como podem unicamente os métodos de Cristo mudar o nosso próprio relacionamento com Jesus e remodelar as nossas ideias do ministério?



# Domingo

## Experimentando o Poder da Fé

A “LISTA DE FAMOSOS” DO CÉU TEM UM LUGAR PARA SI.

**MARK A. FINLEY**

**D**urante os últimos 25 anos, os investigadores têm estado a examinar, mais estreitamente, a relação entre a fé e a crença religiosa. A fé faz uma diferença positiva na nossa saúde física, mental e espiritual. Embora a investigação continue e não tenhamos todas as respostas, sabemos o suficiente para estarmos certos de que a fé tem importância. Universidades de renome, instituições nacionais de saúde pública e organizações de saúde com fundos privados estão todas a chegar a conclusões semelhantes. Um forte sistema de crenças pode ser a base de uma saúde melhor.

Eis dois exemplos específicos do que uma dose de espiritualidade pode fazer por nós:

Um inquérito feito na Califórnia revelou que as pessoas que participam em atividades patrocinadas pela Igreja são significativamente menos stressadas no que se refere a finanças, saúde e outras preocupações da vida diária do que as que não são espirituais. Outros estudos mostraram que a espiritualidade contribui para reduzir o suicídio, o abuso do álcool e das drogas, e os índices criminais e de divórcios. De acordo

com um estudo da Universidade de Colúmbia, as mulheres com mães crentes têm 60% menos probabilidades de sofrerem de depressão do que aquelas cujas mães não são tão religiosas. Outro estudo mostrou que as filhas que fazem parte da mesma denominação religiosa que as suas mães são menos propensas (71%) a sofrerem de melancolia, enquanto que os filhos são 84% menos propensos.<sup>1</sup> Portanto, como resultado deste e de muitos outros estudos similares, os cientistas estão a chegar à conclusão de que um forte sis-

tema de crenças pode ser a base de uma saúde melhor.

### **A Fé Faz a Diferença**

Vamos explorar a fé bíblica genuína: “Ora a fé é o firme fundamento das coisas que se esperam, e a prova das coisas que se não veem” (Heb. 11:1).<sup>2</sup> A fé olha em frente, uma vez que é “o firme fundamento das coisas que se esperam”. A palavra “fundamento” indica que a fé é a base da nossa vida. Mas a fé também olha para cima, porque é a “prova das coisas que se não veem”.

A fé é a certeza de que, por fim, Deus realizará os nossos sonhos. A fé crê que Deus nos fortalecerá para triunfarmos sobre todas as dificuldades e ultrapassarmos todos os obstáculos, até ao dia em que receberemos a nossa recompensa final no Seu reino eterno.

Ellen White esclarece a natureza da fé bíblica: “A fé é a confiança em Deus, ou seja, a crença de que Ele nos ama e conhece perfeitamente o que é para nosso bem.”<sup>3</sup> Por conseguinte, a fé dá energia a todo o nosso ser e coragem ao nosso coração. A fé renova a esperança. A fé eleva a

nossa visão daquilo que é para aquilo que pode ser. A fé crê nas promessas de Deus e recebe as dádivas de Deus antes de elas se realizarem. Fé é cura.

#### A “Lista de Famosos” do Céu

Essa foi a espécie de fé que permitiu aos heróis do Velho Testamento enfrentarem todas as diferentes circunstâncias desafiadoras e manterem-se leais a Deus. Abel, Enoque, Noé, Abraão, Jacob, José, Moisés e

os outros heróis de Hebreus 11 tinham uma coisa em comum: fé – uma fé que os sustentou e apoiou durante a sua vida.

Hebreus 11 dá uma lista dos heróis da fé através dos séculos. Os seus nomes estão mencionados na “Lista de Famosos” do Céu.

É surpreendente que o primeiro exemplo de fé é o de alguém que morre. Aqui não há qualquer libertação miraculosa: “Pela fé, Abel ofe-

receu a Deus maior sacrifício do que Caim, pelo qual alcançou testemunho de que era justo, dando Deus testemunho dos seus dons, e, por ela, depois de morto, ainda fala” (versículo 4). As Escrituras dizem-nos que Abel era um indivíduo justo, mas a sua fé fez com que fosse morto. Se não tivesse tido fé, teria vivido. Caim não tinha fé e viveu. Abel tinha fé e morreu. Isso poderá parecer estranho para algumas pes-

**FÉ NÃO É DIZER A DEUS O QUE EU QUERO, CRENDO QUE ELE MO DARÁ. FÉ É UMA INABALÁVEL CONFIANÇA EM DEUS, ESTEJAMOS NÓS EM QUE CIRCUNSTÂNCIAS ESTIVERMOS.**



soas que têm uma compreensão errada da fé genuína. A fé nem sempre tem, como resultado, um fim à maneira de *Hollywood*, mas a fé verdadeira persiste.

Vamos pensar em Enoque, que é o seguinte na linha real da fé: “Pela fé, Enoque foi trasladado, para não ver a morte, e não foi achado, porque Deus o trasladara; visto que, antes da sua transladação, alcançou testemunho de que agradara a Deus” (versículo 5). Se Enoque não tivesse tido fé, teria morrido. Enoque tinha fé e viveu, mas Abel tinha a mesma qualidade de fé e faleceu. Através de Hebreus 11, cada um destes justos na fé nos ensina como confiar em Deus. Enoque confiou n’Ele na sua vida, e Abel confiou n’Ele na sua morte.

Veja o contraste entre Noé e Abraão: “Pela fé, Noé, divinamente avisado das coisas que ainda se não viam, temeu, e, para salvação da sua família, preparou a arca” (versículo 7). A fé de Noé levou-o a fazer exatamente o que Deus disse, embora, para a maioria das pessoas do seu tempo, isso deva ter parecido ridículo. Obediente, Noé seguiu as instruções de Deus. Ele confiava em Deus. Durante 120 anos, construiu uma arca, a despeito do facto de que não havia chuva. Temos de concordar: isso é fé!

A experiência de Abraão foi o oposto: “Pela fé, Abraão, sendo chamado, obedeceu, indo para um lugar que havia de receber por herança; e saiu, sem saber para onde ia” (versículo 8). A fé de Abraão levou-o a deixar a segurança do seu país e a aventurar-se pelo desconhecido.

Que contraste! Abel morreu pela fé e Enoque sobreviveu por ela. Noé permaneceu pela fé e Abraão aventurou-se por causa dela. E o contraste continua durante todo o capítulo.

Sara concebeu uma criança pela fé quando já tinha 90 anos. Anos mais tarde, Abraão levou a criança, Isaque, ao Monte Moriá, por ordem de Deus, para o sacrificar. O Senhor honrou a fé de Abraão e resgatou o rapaz. O

mesmo Deus que pediu aos pais para acreditarem que lhes daria uma criança, pediu-lhes para crerem quando Ele ordenou que a sacrificassem.

Fé não é dizer a Deus o que eu quero, crendo que Ele mo dará. Fé é uma inabalável confiança em Deus, estejamos nós em que circunstâncias estivermos. Podemos estar a enfrentar uma doença que ameaça a nossa vida ou gozar de boa saúde. Podemos estar perfeitamente satisfeitos na nossa casa ou a enfrentar e a temer uma mudança. Podemos estar a prosperar financeiramente ou a lutar para pagar uma hipoteca. Podemos estar felizes no nosso casamento ou num relacionamento stressante. Podemos estar a sentirmo-nos muito próximos de Deus ou distantes d’Ele. A fé não depende dos nossos sentimentos ou circunstâncias (Heb. 3:17-19).

Cada um dos heróis da fé em Hebreus 11 tinha um fio comum que corria pela sua vida: *Confiavam em Deus*.

### Aumentando a Nossa Fé

O que fazer quando a sua fé é fraca? Ouça o que diz Romanos 12:3: “Conforme a medida de fé que Deus repartiu a cada um.” Quando decidimos, conscienciosamente, ir junto do nosso amoroso e Todo-Poderoso Deus e confiar n’Ele, Ele põe no nosso coração uma medida de fé.

Assim, fé é um dom que Deus nos dá. Quanto mais exercitarmos esse dom, mais ele crescerá. À medida que aprendermos a confiar n’Ele entre as provas e os desafios que enfrentamos na vida, a nossa fé aumentará. Há alturas, na nossa vida, em que a fé cresce nas circunstâncias mais difíceis. Por vezes, os momentos de maior desespero são os momentos de maior fé.

A nossa fé também cresce ao meditarmos na Palavra de Deus. À medida que as verdades da Bíblia enchem a nossa mente, a nossa fé aumenta. As Escrituras confirmam

esta realidade divina: “De sorte que a fé é pelo ouvir, e o ouvir pela palavra de Deus” (Rom. 10:17).

Quanto mais saturarmos a nossa mente com as Escrituras, mais crescerá a nossa fé.

A confiança em Deus dá energia a todo o nosso ser. Fortalece-nos física, mental, emocional e espiritualmente. Mesmo em ocasiões em que temos uma doença grave, a nossa fé plana acima daquilo que é para alcançar aquilo que será. Apossamo-nos da “bem-aventurada esperança” e regozijamo-nos na glória do regresso de Cristo, quando a doença será banida para sempre.

Até esse dia, vivemos pela fé em Jesus, Aquele que é a verdadeira fonte de toda a cura. ✦

1. Em *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 1997.
2. Textos da versão Almeida Revista e Corrigida.
3. Ellen G. White, *Educação*, p. 253.



Reformou-se como Vice-Presidente da Conferência Geral em 2010. Continua a servir como assistente do Presidente da Conferência Geral, e como editor da *Adventist Review*

### QUESTÕES PARA

## Refletir e Partilhar

1. Estamos rodeados por uma sociedade saturada de média que nos bombardeiam diariamente com anúncios e publicidade. Como é que nos podemos manter pessoas de fé num ambiente desses?
2. Porque é que Deus pediu a Abraão para oferecer o seu filho Isaque como sacrifício no Monte Moriá? Não teria sido isso cruel e irracional? Será a fé sempre racional?
3. Debata, na sua igreja, formas de ajudar a crescer a experiência de fé dos nossos filhos, jovens e jovens adultos. Como podemos tornar-nos promotores de fé?



## Segunda-feira

# Alcançando a Pessoa Inteira

PETER N. LANDLESS

**O** dia começou como a maioria dos dias na vida de um médico de família ocupado. Juntamente com outras tarefas, também tinha sido marcada uma cirurgia para essa manhã. A paciente era nova na pequena comunidade da cidade rural que servimos durante os nossos primeiros anos de serviço missionário. Quando eu estava a sair de casa, o toque do telefone indicou que havia uma emergência que tinha de receber atenção antes do procedimento cirúrgico. Liguei para o hospital e disse-lhes que chegaria uns momentos atrasado, mas que estaria lá mais ou menos na altura em que a paciente estivesse preparada e a anestesia aplicada.

Cheguei ao hospital e, quando me estava a preparar para a cirurgia, perguntei casualmente se a paciente já estava a dormir. A enfermeira, nervosa, encorajou-me a ver por mim próprio. Imagine a minha surpresa ao ver a anestesista, a enfermeira instrumentista, e os assistentes todos junto a uma paciente bem acordada e deitada na mesa de operações!

Quando perguntei porque é que a paciente ainda não estava anestesiada, a resposta dos meus colegas foi: “Pergunte à paciente!” Assim fiz.

A paciente era uma pessoa simpática, com um sorriso genuíno que penetrava o véu da pré-medicação. Ela respondeu: “Disseram-me que ora sempre com os seus pacientes antes de fazer uma cirurgia, e não permiti

que os seus colegas comessem a anestesia antes que orasse comigo.”

Claro que orei com ela. A ocasião acabou por se tornar numa maravilhosa oportunidade de testemunhar tanto à paciente, como aos meus colegas – ilustrando o método e a abordagem ordenados pelos Céus para se alcançar a pessoa na sua totalidade.

### Somos Seres Holísticos

A saúde está tão inextricavelmente entretecida em tudo o que fazemos e somos que parece ir a par com o facto de sermos Adventistas do Sétimo Dia. Deus demonstrou o Seu interesse na saúde do Seu povo a partir da Criação. Ele criou um ambiente magnífico para sustentar o bem-estar das Suas criaturas. Providenciou alimento nutritivo, ar

fresco, água pura e a oportunidade para os nossos pais fazerem exercício enquanto cuidavam do jardim. Ele cuidou da sua saúde espiritual, e andava e falava com eles no frescor da tarde.

Desde o princípio, a espiritualidade e a saúde estavam interligadas. Mesmo depois da Queda, do Dilúvio, e do cativeiro no Egito, Deus demonstrou a Sua preocupação pela saúde do Seu povo, ao dar-lhe orientações específicas relativamente à saúde. Elas protegeram-nos contra muitas das doenças que grassavam entre os Egípcios e entre os outros povos.

Na plenitude do tempo, Deus modelou o desenvolvimento holístico da vida do nosso Senhor Jesus. As Escrituras confirmam que “o menino [Jesus] crescia, e se fortalecia em espírito, cheio de sabedoria; e a graça de Deus estava sobre ele” (Luc. 2:40). “E crescia Jesus em sabedoria, e em estatura, e em graça para com Deus e os homens” (v. 52). Aqui, o médico, Lucas, correlaciona o físico, o emocional, o mental e o social e aponta para o Ser holístico em cuja imagem fomos criados.

Através da mensagem de saúde dada a esta Igreja por meio de Ellen White, Deus, no Seu benevolente amor, enfatizou que somos seres holísticos. A visão dada em Otsego, Michigan, a 6 de junho de 1863,

trouxe uma mensagem clara de que é um dever espiritual cuidar do templo do corpo, sendo a integração do corpo, da mente e do espírito claramente confirmada. Estes mesmos princípios passaram o teste do tempo e o escrutínio da Ciência. Os princípios do descanso, da luz solar, da nutrição equilibrada, da confiança em Deus, do exercício físico, da temperança e de se respirar ar puro e fresco têm o propósito de manter o equilíbrio integral.

A visão de Otsego salienta que o principal propósito de cuidar da nossa saúde é o de permitir que sirvamos Deus e os nossos semelhantes. Gozaremos de melhor saúde, mas esta saúde não é um fim em si mesma. Somos salvos para servir, como Ellen White escreveu: “Atingimos um tempo em que todo o membro da Igreja deveria utilizar a obra médico-missionária. O mundo é um hospital repleto de enfermidades, tanto físicas como espirituais. Por toda a parte, morrem pessoas à míngua de conhecimentos das verdades que nos foram confiadas. Os membros da Igreja carecem de um despertamento, para que possam reconhecer a sua responsabilidade de comunicar a outros essas verdades.”<sup>1</sup>

Isto era verdade então, e ainda o é mais urgentemente hoje. Este é um chamado para o ministério de saúde inclusivo, pessoal e corporativo como Igreja; um chamado para partilhar e cuidar graciosamente, enquanto se prega, se ensina, se cura e se faz discípulos.

### O Propósito da Mensagem de Saúde Holística

A mensagem de saúde holística, firmemente baseada na compreensão bíblica e na revelação inspirada, trata um dos problemas fundamentais da existência humana: a doença e o sofrimento daí resultante. Embora a alimentação seja importante, isto não se refere apenas à alimentação. Ellen White delinea o propósito da reforma da saúde: “Ensinando os princípios da saúde, mantendo diante do povo o grande objetivo da reforma – que o seu desígnio é assegurar o mais alto desenvolvimento do corpo, da mente e da alma. Mostrei que as leis da Natureza, sendo

as Leis de Deus, são designadas para o nosso bem; que a obediência às mesmas promove a felicidade nesta vida, e contribui no preparo para a vida por vir.”<sup>2</sup>

A mensagem de saúde é centralizada em Deus, facto que a transforma de uma mera informação *sobre* saúde numa filosofia *de* saúde completamente integrada. Há uma componente moral no facto de sermos mordomos deste dom holístico da vida, como Paulo ilustra: “Portanto, quer comais, quer bebais, ou façais outra qualquer coisa, fazei tudo para glória de Deus” (I Cor. 10:31).

Somos mantidos e curados pelo poder de Deus. Toda a plenitude de que desfrutamos vem d’Ele. Pela Sua graça, podemos desfrutar da plenitude no meio do nosso sofrimento. Paulo relata isto quando, no seu sofrimento, o Senhor lhe assegura: “A minha graça te basta, porque o meu poder se aperfeiçoa na fraqueza” (II Cor. 12:9).

Mesmo no nosso sofrimento, “o nosso primeiro dever para com Deus e para com os nossos semelhantes é o do desenvolvimento próprio. Cada faculdade com a qual o Criador nos dotou deve ser cultivada no mais alto grau de perfeição, a fim de que sejamos capazes de realizar a maior soma de bem que nos seja possível”.<sup>3</sup>

À medida que desenvolvemos todo o nosso potencial, o nosso serviço para Deus será multifacetado, cuidando, verdadeiramente, de todas as necessidades da experiência humana. Um importante componente na partilha de uma mensagem reside em se exemplificar os princípios ensinados. Este é o método de Cristo, na prática. Há que associar-se com as pessoas, cuidar delas, compadecer-se, ministrar às suas necessidades e, depois, incentivá-las a seguirem Jesus.

### O que é “Alcançar a Pessoa Inteira”?

Através da Bíblia, encontramos exemplos inesquecíveis de Deus a alcançar a pessoa na sua totalidade. Ele deu a Israel uma Lei moral e completou o círculo, ao providenciar instruções de saúde que salvam vidas. A derradeira revelação sobre o cuidado pela pessoa na sua totalidade foi demonstrada na

vida, no ministério e nos milagres de Jesus. O Salvador teve compaixão pelos cansados e oprimidos (Mat. 9:36). Ele alimentou miraculosamente as massas esfomeadas (Mat. 14:15-20) e instou com os Seus discípulos para que dessem um copo de água fria ao sedento (Mat. 10:42). Restaurou o endemoninhado, devolvendo-o a um estado em que estava vestido, em seu juízo e sentado aos Seus pés (Luc. 8:35).

Como Igreja, fomos abençoados com o conhecimento de como viver plenamente a vida. É nosso dever sagrado cuidar do templo do corpo e, depois, gastarmo-nos e sermos gastos em serviço para com um mundo em sofrimento, um mundo que clama por uma revelação cheia de graça vinda de Jesus através dos Seus seguidores. Como seres holísticos, devemos honrá-’O com o corpo, a mente e o espírito para “conservar todas as faculdades nas melhores condições para o mais elevado serviço a Deus e aos homens”.<sup>4</sup>

1. Ellen G. White, *Testemunhos para a Igreja*, vol. 7, p. 62.

2. Ellen G. White, *Ciência do Bom Viver*, p. 147, ed. P. A..

3. Ellen G. White, *Conselhos Sobre Saúde*, p. 107.

4. Ellen G. White, *Ciência do Bom Viver*, p. 319, ed. P. A..



**Peter N. Landless** é diretor do Departamento dos Ministérios da Saúde da Conferência Geral, em Silver Spring, Maryland.

## QUESTÕES PARA

# Refletir e Partilhar

1. O que diria a alguém que acredita que a saúde não tem nada a ver com a espiritualidade?
2. Neste mundo cheio de pecado, incontáveis pessoas sofrem de doenças debilitantes. Qual pensa que seria a atitude de Jesus para com esses indivíduos?
3. Quais são algumas das formas específicas que poderíamos usar para cuidar da pessoa na sua totalidade?



# Terça-feira

## Vivendo uma Vida Fiel

**DON MACKINTOSH**

**T**anto na comunidade religiosa como na comunidade científica, tem-se desenvolvido um interesse crescente pela vida de Daniel, o profeta da Antiguidade. Em parte, este interesse está a ser impulsionado pelo crescente aumento das doenças nas nações ocidentais.

A vida e a saúde de Daniel eram baseadas nas leis morais e nas leis de saúde divinas, e ele emerge como um modelo de integridade num mundo corrupto. Ele e os seus companheiros chegaram a arriscar a sua vida para manter a fidelidade às leis de Deus.

Vamos dar uma breve vista de olhos ao que alguns estudos estão agora a afirmar sobre as práticas de saúde de Daniel indicadas na Bíblia.

### **Escolhendo a Melhor Alimentação**

Quando lhe foi oferecida a comida do rei, Daniel escolheu, em vez dela, comer alimentos vegetais (Dan. 1:16), a dieta originalmente prescrita para a Humanidade na Criação (Gén. 1:29).

Quando, recentemente, os investigadores acompanharam a implementação de uma alimentação vegetariana durante 21 dias, descobriram que a sua adoção levou a “melhor saúde cardiovascular e metabólica”.<sup>1</sup> Além disso, aqueles que seguiram esse plano alimentar tiveram melhor controlo do açúcar no sangue,<sup>2</sup> facto que os investigadores descobriram estar

diretamente relacionado com o nível de autocontrolo e de força de vontade.<sup>3</sup> Em resumo, se o açúcar no sangue estiver sempre num nível ótimo, a nossa capacidade de controlar as nossas ações e de alcançar os nossos objetivos melhora bastante.

A alimentação vegetariana que Daniel e os seus amigos pediram tê-los-á protegido de comerem alimentos de origem animal, que são ricos em ácido araquidónico, um químico que se provou aumentar o mau humor e as emoções negativas.<sup>4</sup> A alimentação de Daniel, baseada na Bíblia, aumentou a sua capacidade mental e, portanto, colocou-o numa posição em que ele pode servir de exemplo para os princípios e propósitos de Deus.

Daniel escolheu água para beber, em vez de vinho, o que também lhe poderá ter dado agudeza mental. Beber água não só aumenta a memória nos jovens<sup>5</sup> – um estudo recente da Universidade de East London sugeriu que beber apenas três copos de água antes de fazer um teste, melhora o tempo de reação em 14%.<sup>6</sup> Não é para

admitir que Daniel e os seus amigos acabassem por ter uma vantagem cognitiva dez vezes maior!

### **Oração e Meditação**

Daniel tinha uma vida de oração e de meditação na Palavra de Deus.

Os investigadores têm ficado assombrados pela forma como apenas o refletir em temas religiosos pode reforçar o autocontrolo.<sup>7</sup> Outro estudo indicou que a oração é “uma forma de exercício anaeróbico para o autocontrolo”,<sup>8</sup> com apenas três horas de oração a levar a “melhoria da atenção” e com 11 horas de oração a levar a “aumento de ligações neurológicas entre as regiões do cérebro que são importantes para manter a concentração, ignorar distrações, e controlar impulsos”.<sup>9</sup> O resultado do estudo foi que os participantes tiveram “mais matéria cinzenta no córtex pré-frontal”,<sup>10</sup> bem como um aumento de “fluxo sanguíneo no córtex pré-frontal”,<sup>11</sup> o centro cerebral para as funções executivas que diferenciam os humanos dos animais.

Assim, aqueles que seguem as práticas de oração privada que Daniel recebeu de Deus (Dan. 10), além das práticas de oração coletiva (Dan. 1 e 2), podem esperar resultados semelhantes.

A saúde cerebral de Daniel e o seu sucesso estavam, certamente, funda-

mentados na sua confiança em Deus. Como resultado, ele devotava uma firme obediência às leis morais e às leis de saúde de Deus (Dan. 9:4, 13). A fidelidade de Daniel às leis de Deus beneficiou não apenas a ele próprio, mas também aqueles que ele servia, como foi provado pelas ações de Dario, rei dos Medos, que o pôs como responsável pelos seus negócios para que “não sofresse dano” (Dan. 6:2), uma frase que se referia à perda de rendimentos. A elevada consideração de Daniel pela Lei de Deus fez com que fosse honesto, não apenas na sua vida prática, mas também na gestão das finanças do rei e do reino.

### Honestidade

A investigação contemporânea sobre a honestidade revelou que aqueles que estão expostos, mesmo que apenas recentemente, à Lei de Deus também estão aptos a ter um nível mais elevado de honestidade.

Os participantes de um dos estudos foram divididos em dois grupos. A um grupo pediu-se que se recordassem dos Dez Mandamentos, e ao outro que se recordassem de 10 livros que tivessem lido durante o ensino secundário. Entre o grupo que se recordou dos 10 livros, foi encontrado um alto nível de fraudes. No grupo a que foi pedido que recordassem os 10 Mandamentos, não foi observada qualquer fraude.

A experiência foi repetida, mas desta vez foi recordado aos participantes ou os códigos de honra da sua escola ou os Dez Mandamentos. Uma vez mais, aqueles que se centraram nos Dez Mandamentos foram significativamente mais honestos. Mesmo quando a experiência foi feita com um grupo de ateus assumidos, foram encontrados os mesmos resultados.<sup>12</sup>

Embora Daniel tivesse enfrentado muitas situações stressantes, ele manteve sempre um espírito de gratidão, passando, até, tempo a dar graças quando ouviu falar do decreto que o enviaria para a cova dos leões (Dan. 6:10)!

Foi agora provado que a capacidade para manter uma atitude de gratidão faz com que haja menos problemas de

saúde, uma melhor visão da vida e a capacidade de progredir em direção a objetivos pessoais nas áreas académica, de relacionamentos, de saúde e outras.<sup>13</sup> A Ciência recomenda que sejam mantidos “Diários de gratidão” para se obter uma melhor saúde do cérebro e do corpo.

### Guardando a Herança Recebida

Embora muitos fatores tenham influenciado os primeiros anos de vida de Daniel, a reforma de Josias pode também ter tido um papel positivo. Daniel era muito jovem quando Josias fez o povo voltar à fidelidade para com Deus e para com a Sua Lei.

O compromisso de Daniel em observar a vontade de Deus recorda-nos a determinação do jovem rei Josias de elevar a Lei de Deus e promover o estilo de vida proposto por Deus (ver II Reis 22; 23). Como resultado da sua redescoberta da Lei de Deus, Josias experimentou pessoalmente um reavivamento e uma reforma, que conduziram toda a nação no caminho do reavivamento. Josias recebeu uma das mais altas recomendações das Escrituras: “E antes dele, não houve rei semelhante, que se convertesse ao Senhor, com todo o seu coração, e com toda a sua alma, e com todas as suas forças, conforme toda a lei de Moisés” (II Reis 23:25).

A fidelidade patente no estilo de vida de Josias teve um paralelo na fidelidade patente no estilo de vida de Daniel e dos seus amigos, que, anos mais tarde, exilados numa terra estranha, se propuseram e planejaram viver uma vida de integridade na corte de Babilónia.

Ellen White escreveu: “O caráter de Daniel é apresentado ao mundo como um admirável exemplo do que a graça de Deus pode fazer de homens caídos por natureza e corrompidos pelo pecado. O registo da sua vida nobre, abnegada, é uma animação para a Humanidade em geral. Dela podemos reunir força para resistir nobremente à tentação e, firmemente e na graça da mansidão, suste-nos pelo direito sob a mais severa provação.”<sup>14</sup>

Que Deus nos possa ajudar a sermos fiéis, como Daniel, na nossa esfera de influência. ✎

1. Richard J. Bloomer, Mohammad M. Kabir, John F. Trepanowski, Robert E. Canale, e Tyler M. Farney, “A 21-Day Daniel Fast Improves Selected Biomarkers of Antioxidant Status and Oxidative Stress in Men and Women”, *Nutrition and Metabolism* 8 (2011):17. Disponível online em: [www.nutritionandmetabolism.com/content/8/1/17](http://www.nutritionandmetabolism.com/content/8/1/17).
2. *Ibid.*
3. M. T. Gailliot, R. F. Baumeister, C. N. DeWall, J. K. Maner, E. A. Plant, D. M. Tice, L. E. Brewer, B. J. Schmeichel, “Self-control Relies on Glucose as a Limited Energy Source: Willpower Is More Than a Metaphor”, *Journal of Personality and Social Psychology* 92, Nº 2 (fevereiro 2007): 325-336. Disponível online em [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17279852](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17279852).
4. Bonnie L. Beezhold, Carol S. Johnson, and Deanna R. Daigle, “Vegetarian Diets Are Associated With Healthy Mood States: a Cross-sectional Study in Seventh-Day Adventist Adults,” *Nutrition Journal* 9 (2010):26. Disponível online em: [www.nutritionj.com/content/9/1/26](http://www.nutritionj.com/content/9/1/26).
5. D. Benton and N. Burgess, “The Effect of the Consumption of Water on the Memory and Attention of Children”, *Appetite* 53, Nº 1 (agosto 2009): 143-146. Disponível online em: [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19445987](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19445987).
6. “How Drinking a Glass of Water Can Make Your Brain 14 Percent Faster”, disponível online em [www.dailymail.co.uk/health/article-2366353/How-drinking-glass-water-make-brain14-faster.html](http://www.dailymail.co.uk/health/article-2366353/How-drinking-glass-water-make-brain14-faster.html).
7. “Religion Helps Us Gain Self-control, Study Suggests”, *Science DailyNews*, 24 Jan., 2012. Disponível online em: [www.sciencedaily.com/releases/2012/01/120124113045.htm](http://www.sciencedaily.com/releases/2012/01/120124113045.htm).
8. Roy F. Baumeister and John Tierney, *Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength* (Nova Iorque: Penguin Press, 2011), p. 180.
9. Kelly McGonigal, *The Willpower Instinct: How Self-control Works, why It Matters, and What You Can Do to Get More of It* (Nova Iorque: Avery, 2012), p. 25.
10. *Ibid.*, p. 24.
11. *Ibid.*, p. 25.
12. Dan Ariely, *The (Honest) Truth About Dishonesty: How We Lie to Everyone – Especially Ourselves* (Nova Iorque: Harper, 2012), pp 39-44.
13. Robert A. Emmons and Michael E. McCullough, “Counting Blessings Versus Burdens: an Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-being in Daily Life”, *Journal of Personality and Social Psychology* 84, Nº 2 (fevereiro 2003): 377-389. Disponível online em: <http://psycnet.apa.org/index.cfm?fa=buy.optionToBuy&id=2003-01140-012>.
14. Ellen G. White, *Fundamentos da Educação Cristã*, p. 79.



**Don Mackintosh** é diretor de Saúde e capelão do Campus do Weimar Institute na Califórnia.

### QUESTÕES PARA

## Refletir e Partilhar

1. Que mudanças de estilo de vida deverá fazer para seguir melhor os princípios de saúde ordenados por Deus?
2. Poderemos fazer sempre essas mudanças baseados apenas na nossa força de vontade?
3. Se não, onde poderemos encontrar ajuda?



## Quarta-feira

# Mantendo uma Atitude Positiva

FAZ PARTE DO PACOTE TOTAL DA SAÚDE.

**DES CUMMINGS, JR.**

O evento em questão é a Maratona de Honolulu de 2010. As câmaras de televisão e os repórteres estão colocados na linha da meta para captarem o muito esperado momento do recorde mundial. A atleta excepcional é Gladys Burrill. Os olheiros têm seguido o seu progresso durante todo o percurso e agora o que está na linha da meta identifica-a à distância. Os fãs inclinam-se sobre as cordas. Quando ela aparece ao longe, os aplausos intensificam-se e os gritos de incentivo enchem o ar!

De repente, Gladys abranda, depois para. Os gritos dos fãs transformam-se em gemidos. As perguntas enchem o ar: “Porque é que ela parou?” “Estará lesionada?” “Qual será o problema?” Depois de uma longa pausa, Gladys transforma as dúvidas novamente em aplausos, ao retomar o seu passo e ao passar a meta com uma *performance* de recorde mundial.

Gladys Burrill, de 92 anos, tornou-se na mulher mais idosa a completar uma maratona oficial. O Livro de *Recordes do Guinness* confirmou o feito e a Assembleia Estadual do Hawaii honrou-a com um certificado e uma cerimónia de entrega.

Mantém-se o mistério: Porque é que ela parou tão perto da linha da meta? O seu tempo poderia ter sido dois minutos mais rápido, se não fosse aquela demora. Gladys explicou que, a uns cem metros da linha da meta, tinha parado para orar, porque, nas suas próprias palavras: “Pensei que a minha vida ia mudar quando eu chegasse à meta. Eu sabia que algumas pessoas precisavam de encorajamento. É fácil desanimarmos e sermos negativos. É tão importante pensar no positivo! Faz uma diferença tão grande na forma como nos sentimos e em como encaramos tudo.”

“Tive muitos obstáculos na vida”, continua Gladys, “mas Deus estava sempre ao meu lado”. Quando ela tinha 11 anos, contraiu pólio mas, mais tarde, recuperou. Sendo mãe de cinco filhos, perdeu Kevin com um tumor cerebral. Depois, apenas dois anos antes de alcançar o recorde mundial, o seu marido faleceu.

Devido à inspiração da sua atitude positiva, a imprensa apelidou-a de “Glady-ador”! As parangonas das notícias da NBC diziam: “O Segredo da Maratonista de 92 anos? ‘Pense Positivo’.”

Gladys é Adventista do Sétimo Dia e é um exemplo vivo dos benefícios da mensagem de saúde Adventista. A sua alimentação é vegetariana; o seu estilo de vida é ativo. Mas a sua atitude positiva foi o que captou a imaginação da imprensa.

Uma atitude positiva é vital para a saúde total. Paulo aconselhou os Cristãos de Tessalónica a praticarem três atitudes que enchem a vida de um espírito positivo: “Regozijai-vos sempre. Orai sem cessar. Em tudo dai graças” (I Tes. 5:16-18). Vamos rever cada um por si.

## Alegria

A vida de Jesus foi cheia de alegria. Ele queria transmiti-la aos Seus discípulos: “Falo-vos desta maneira para que se alegrem comigo e para que tenham uma alegria perfeita” (João 15:11, BBN). Ellen White fez eco deste tema: Somos chamados a “apanhar os reflexos do sorriso de Deus, e refleti-los sobre outros”.<sup>1</sup>

Devido a problemas nas costas, o meu pai tinha muitas dores. Muitas manhãs, tinha dificuldade em andar, mas, não obstante, tinha sempre um sorriso para as pessoas. Quando lhe perguntavam como estava, respondia, normalmente: “Ótimo!”

Para mim, parecia hipocrisia projetar alegria no meio da dor. Por isso perguntei-lhe: “Pai, como é que podes dizer às pessoas que estás ótimo quando eu sei que estás cheio de do-

res? Como é que podes sorrir em vez de te queixares?”

A sua resposta foi: “O sorriso é um ministério. Ele permite-me orientar a minha atenção para os outros e não para mim.” Eu aprendi que o seu segredo para se manter positivo era memorizar promessas das Escrituras para partilhar com outros.

Um dos textos bíblicos favoritos do meu pai era o Salmo 34:5: “Olharam para ele, e foram iluminados; e os seus rostos não ficarão confundidos.” O sorriso do meu pai e as promessas bíblicas eram uma dádiva positiva que continua a abençoar a minha vida.

Um sorriso é a prova de uma atitude positiva. Os investigadores da Universidade Estatal de Wayne, nos Estados Unidos, mediram a relação entre a intensidade do sorriso e a longevidade. A equipa da Wayne chegou

à conclusão de que as pessoas com sorrisos largos viveram uma média de cerca de cinco anos mais do que aquelas que tinham sorrisos fracos.

A atitude de alegria vai para além do sorriso. É uma dádiva que nos impulsiona através da dor. Em tempos difíceis, ela permite que sigamos o plano de Deus ao visualizarmos a vitória. Jesus suportou a cruz “pelo gozo que lhe estava proposto” (Heb. 12:2). Como comentou Ellen G. White: “A fé no amor de Deus e na Sua providência que dirige todas as coisas alivia o fardo da ansiedade e dos cuidados. Enche o coração de alegria e contentamento, tanto na mais elevada condição como na mais humilde.”<sup>2</sup>

Note que Jesus não equacionou a alegria com as emoções. Os sentimentos podem flutuar de acordo com



as circunstâncias. No Getsémani Ele orou: “Se é possível, passa de mim este cálice” (Mat. 26:39). As Suas emoções recuaram perante o pensamento da separação do Seu Pai, mas a alegria permitiu-Lhe pintar o quadro da vitória na tela da agonia.

A alegria é a atitude do Céu. Na Criação da Terra, “todos os filhos de Deus rejubilavam” (Job 38:7). No nascimento de Jesus, a mensagem dos anjos era: “trago-vos novas de grande alegria, que será para todo o povo” (Luc. 2:10). Durante o Seu ministério, Jesus revelou: “Há alegria, diante dos anjos de Deus, por um pecador que se arrepende” (Luc. 15:10). Ele descreveu o Céu como sendo a entrada no “gozo do teu Senhor” (Mat. 25:21). Não é para admirar que Paulo tenha aconselhado: “Regozijai-vos sempre no Senhor” (Fil. 4:4). A alegria leva-nos a experimentar o otimismo positivo do Céu no meio de uma epidemia de pessimismo na Terra.

### Oração

A vida de oração “sem cessar” (I Tes. 5:17) só pode ser experimentada através de uma atitude de oração. A oração dá-nos a bênção da “mente de Cristo”, permitindo-nos ver através dos olhos de Deus. Ellen G. White escreveu: “A oração é a respiração da alma. É o segredo do poder espiritual.”<sup>3</sup>

Desde 1990, os Institutos Nacionais de Saúde dos Estados Unidos financiaram a investigação que se centra na relação entre a espiritualidade e a saúde. No livro *God, Faith, and Health* (Deus, Fé e Saúde), Jeff Levin resume os resultados da investigação académica neste campo.

Uma série de estudos centram-se no impacto da oração sobre a saúde. Um exemplo é o estudo do Dr. Marc Musick, de 4000 adultos da Califórnia do Norte. O significativo resultado foi que, quanto mais frequentemente as pessoas participam na oração e no estudo da Bíblia, mais saúde atribuem a

si mesmas. Os epidemiologistas chegaram à conclusão de que a avaliação que fazemos da nossa saúde mostra ser um indicador confiável da nossa saúde em geral.

### Gratidão

Ellen G. White escreveu: “Coisa alguma tende mais a promover a saúde do corpo e da alma, do que um espírito de gratidão e louvor.”<sup>4</sup> A gratidão baseia-se na crença de que “toda a boa dádiva e todo o dom perfeito vêm do alto, descendo do Pai das luzes” (Tiago 1:17). O resultado das obras de Deus é a bondade: Era verdade no mundo perfeito do Jardim do Éden, e também é verdade no mundo imperfeito de hoje.

À medida que os nossos sentidos se sintonizam com a bondade de Deus, a gratidão e o louvor fluem através do nosso ser. O nosso espírito eleva-se em louvor, a nossa mente sintoniza-se com os pensamentos de Deus e atos de doação aos outros revigoram-nos com a alegria própria do Doador.

Nós, Adventistas do Sétimo Dia, experimentamos o Sábado como um dia de gratidão, ao lançarmos os nossos cuidados sobre Ele e sentimos a graça da Salvação. À medida que O louvamos pela bondade que trouxe à nossa vida, sentimos a bênção do Sábado. Convido-vos a praticarem os benefícios do Sábado durante toda a semana, fazendo “paragens de descanso” diárias para pensar na bondade de Deus e expressar a vossa gratidão.

A gratidão é o resultado de ver a bondade de Deus neste mundo. Gratidão no futuro é o resultado de ver a bondade de Deus no mundo por vir. O olho da esperança vê Deus a agir neste mundo desfeito e interpreta os desastres naturais como prova do breve regresso de Jesus. A esperança não só alimenta a gratidão – aumenta a saúde.

O médico pioneiro Adventista, John Harvey Kellogg, declarou: “A esperança é o estimulante mais poderoso para o corpo.” A esperança

tem um impacto significativo sobre a saúde física, mental e espiritual.

O oncologista Jerome Groopman, ligou a esperança e a cura no seu livro *The Anatomy of Hope* (A Anatomia da Esperança). “Claramente, a esperança dá-nos a coragem para enfrentarmos as nossas circunstâncias e a capacidade de as ultrapassarmos. Para todos os meus pacientes, a esperança, a verdadeira esperança, provou ser tão importante quanto qualquer medicamento.”

Que possamos experimentar a atitude positiva do Céu. “Regozijai-vos sempre. Orai sem cessar. Em tudo dai graças” (I Tes. 5:16-18), para que te “vá bem, em todas as coisas, como bem vai à tua alma” (III João 2).<sup>5</sup>

1. Ellen G. White, *Medicina e Salvação*, p. 45.
2. Ellen G. White, *Patriarcas e Profetas*, p. 549, ed. P. SerVir.
3. Ellen G. White, *Mensagens aos Jovens*, p. 249.
4. Ellen G. White, *Ciência do Bom Viver*, p. 251, ed. P. A.



### Des Cummings, Jr.

é Vice-Presidente executivo de desenvolvimento de negócios do Florida Hospital e da Divisão da Florida do Sistema de Saúde Adventista

### QUESTÕES PARA

## Refletir e Partilhar

1. Ao olhar para a sua vida, quais são as três barreiras que estão interpostas entre si e uma atitude positiva? Como é que as três prescrições realçadas neste artigo poderão ajudá-lo a ultrapassá-las?
2. Qual das três características indicadas pelo autor é, para si, mais fácil de pôr em prática? Qual é a mais difícil? Porque acha que é assim?
3. Alegria, oração e gratidão são descritas como contribuindo para a saúde em geral. Como é que elas têm contribuído para o seu sentimento de bem-estar? Seja específico.



# Quinta-feira

## Alcançando as Cidades

PODEMOS FAZER MAIS DO QUE IMAGINAMOS.

**DELBERT W. BAKER**

**U**ma história familiar relata a experiência de um jovem que estava a passear numa praia. À distância, viu um homem idoso a caminhar na sua direção.

De tempos a tempos, o homem idoso baixava-se, apanhava um objeto e atirava-o para a água.

Quando estavam suficientemente perto para falarem um com o outro, o jovem perguntou ao homem idoso o que ele estava a fazer. Este disse-lhe que estava a resgatar as estrelas-do-mar que tinham sido trazidas para terra pela maré, atirando-as de volta para a água.

Incrédulo, o jovem disse: “Porquê? Isso é perda de tempo. Não há forma de poder salvar todas as estrelas-do-mar; a tarefa é demasiado grande. Nem conseguirá fazer a diferença.”

Sem responder, o homem idoso baixou-se, apanhou outra estrela-do-mar e atirou-a de volta para a água. Depois, disse, calmamente: “Bem, fez a diferença para esta!”

Não podemos fazer tudo, mas podemos fazer alguma coisa. Não podemos mudar o mundo todo, mas podemos mudar a parte do mundo

onde estamos. É isso que Jesus quer que façamos na cidade ou na comunidade onde estamos: fazer a diferença! Como podemos fazer a diferença? Fazendo o “bem”, tal como Jesus fez; fazer o bem intencionalmente, criativamente, apaixonadamente, consistentemente.

### **Diferentes Abordagens**

Jesus fez o bem onde quer que fosse. Embora não exista uma fórmula exata de testemunhar e de ganhar almas, a Bíblia e a literatura cristã revelam uma série de

métodos que podem ser usados quando estamos a testemunhar e a fazer o bem. Aqui estão apenas alguns:

*Apelos a indivíduos*, tal como Filipe, em Atos 8:26-40, ou Jesus, em João 3:1-21.

*Narrativas que contam histórias*, tal como Salomão, em Provérbios 7:6-27, ou Jesus, em Mateus 12-15.

*Confrontação direta*, tal como Estêvão, em Atos 7:1-51, ou Jesus, em Mateus 15:3-9.

*Proclamação do Evangelho*, tal como Pedro, em Atos 3:12-26, ou como Jesus instruiu os 72, em Lucas 10:1-12.

*Conversa intelectual*, tal como Paulo, em Atos 17:22-34, ou Jesus, em Mateus 22:29-32.

*Testemunho pessoal*, tal como o homem cego, em João 9:1-34, ou Jesus, em João 14-15.

*Diálogo*, tal como André, em João 1:40-42, ou Jesus com a mulher samaritana, em João 4:1-26.

*Convite apelativo*, tal como Jesus, em Lucas 5:27.

*Serviço/saúde/interação*, tal como os amigos do paralisado, em Marcos 2:1-12, ou Jesus, em João 13:1-20.

*Atos de poder supernatural*, tal como os apóstolos, em Atos 5:12-16, ou Jesus, em João 4:46-54.

A palavra-chave é *fazer*: fazer algo bom e fazê-lo agora. Como Ellen White escreveu: “O mundo necessita atualmente daquilo que tem sido necessário já há mil e novecentos anos – a revelação de Cristo. É preciso uma grande obra de reforma, e é unicamente mediante a graça de Cristo que a obra de restauração física, mental e espiritual se pode efetuar.”<sup>1</sup>

E ela acrescenta ainda: “Unicamente os métodos de Cristo trarão verdadeiro êxito no aproximar-se do

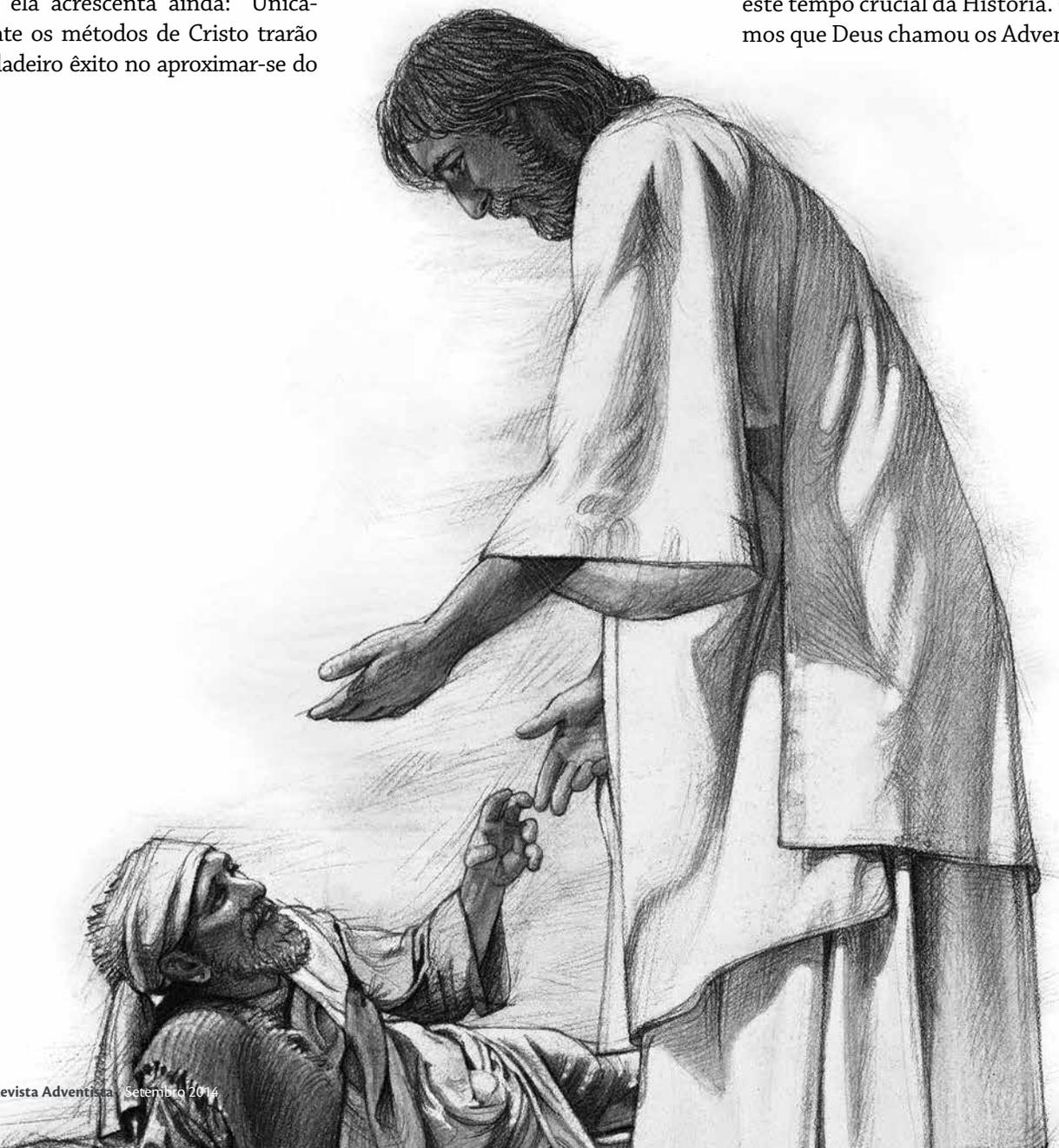
povo. O Salvador misturava-Se com os homens como uma pessoa que lhes desejava o bem. Manifestava simpatia por eles, ministrava-lhes às necessidades e granjeava-lhes a confiança. Ordenava então: “Segue-Me.”<sup>2</sup>

### **Desafio Ousado**

Nos últimos meses, os 18 milhões de Adventistas do Sétimo Dia à volta do mundo estão a ser desafiados com um novo e ousado apelo para alcançar almas, um apelo chamado “Missão para as Cidades”. Pede-se a cada Adventista que vá, pessoalmente, contactar com os seus vizinhos, com a sua comuni-

dade e com a sua cidade para ministrar de forma prática, como Cristo fez. O apelo é inclusivo e intencional. Cada crente pode demonstrar o seu amor a Deus e ao povo, ao partilhar as boas-novas Cristocêntricas, que transformam vidas, encontradas na Bíblia, e fazer essa partilha no contexto da mensagem Adventista do Sétimo Dia.

Os Adventistas respeitam as várias fés religiosas que baseiam as suas crenças na Bíblia. Contudo, cremos, apaixonadamente, que a mensagem Adventista, as mensagens dos três anjos (Apoc. 14:6-12), é a mensagem de Deus para este tempo crucial da História. Cremos que Deus chamou os Adventis-



tas para partilharem esta verdade.

Não é uma verdade nova; tem sido aceite e praticada por membros fiéis através dos séculos, desde Génesis até Apocalipse. Os Adventistas são chamados a levarem as pessoas de volta às verdades eternas que se perderam, que foram ignoradas e atacadas através dos séculos. Os Adventistas são chamados a reconstruírem “as velhas ruínas” e a levantar “as antigas fundações” (Isa. 58:12, BBN).

Portanto, como é que se sente quando é confrontado com este apelo para se envolver em evangelismo pessoal? Pergunta-se se os seus esforços farão a diferença? Alguns crentes ficam impressionados com a mera magnitude da tarefa e sentem-se entusiasmados, até estimulados. Outros, quando contemplam o sacrifício que será requerido, sentem-se deprimidos. Para outros, ainda, a aparente dificuldade da tarefa – conseguir ter impacto na vida dos sete mil milhões de pessoas que vivem neste Planeta – parece esmagadora, por isso deixam-se cair num estado de desligamento e paralisia.

As boas-novas são que podemos ter sucesso na execução do desafio de ministrar às comunidades em que vivemos. Podemos abraçar o desafio da Missão para as Cidades com energia e entusiasmo. O apóstolo Paulo ajuda-nos a enfrentarmos este desafio de usar, eficazmente, o método de Cristo para alcançar as cidades.

### Princípios que Dão Poder

Em Atos 20:17-24, Paulo delineia quatro princípios simples para o testemunho e para o evangelismo de sucesso. Numa linguagem sucinta, ele resume tanto a atitude como os atos dos seguidores de Jesus que querem fazer o bem.

Paulo começou por recordar os crentes da sua própria abordagem ao evangelismo e ao processo de

ganhar almas. Paulo sublinhou a forma exemplar como viveu entre eles quando trabalhou em Éfeso (vers. 18). Ele falou sobre a forma como ministrou com humildade e não permitiu que a oposição prejudicasse o seu trabalho (v. 19). Recordou-lhes as diferentes formas de evangelismo que usou, desde a pregação para o público até ao ensino por contacto pessoal e de casa em casa (vv. 20 e 21). Depois, Paulo inspirou os crentes com a sua menção de estar “obedecendo ao Espírito Santo”, quer dizer, ter sido impressionado pelo Espírito Santo a evangelizar a grande cidade de Jerusalém (vv. 22 e 23).

Ele chega ao clímax dizendo que, não obstante as lutas e tribulações que o esperavam, “a minha vida não tem valor”. Porquê? “O que interessa é que eu chegue ao fim da minha carreira e cumpra o encargo que o Senhor Jesus me deu, de pregar a Boa-Nova do amor de Deus.” (v. 24). Paulo continua o seu discurso identificando, pelo seu exemplo, quatro atitudes de um eficiente obreiro de Cristo.

*O Espírito Santo era o companheiro de Paulo.* Para Paulo, o evangelismo era um trabalho de equipa, não uma atividade a solo (vv. 22 e 23). O Espírito Santo era o seu companheiro, uma fonte constante de apoio e orientação.

*Paulo recebeu poder para ultrapassar obstáculos.* Ele colocou o dever acima do perigo (v. 23). Manteve a sua mente concentrada, comunicando com o seu Parceiro, focado no seu alto chamado e recordando-se da razão que o levava a fazer o que estava a fazer. Manteve em mente que o mundo precisava, desesperadamente, das boas-novas que ele oferecia.

*Paulo encontrava inspiração na oposição.* Ele punha a expectativa eterna acima dos confrontos temporais (v. 24). Paulo sabia que, em

cada prova, Deus oferece um benefício maior do outro lado.

*Paulo sabia que Deus tinha um propósito para a sua vida.* Ele tinha consciência de que, embora não pudesse terminar aquilo que era o propósito das outras pessoas, podia acabar aquilo que era o seu próprio propósito. Paulo fez o trabalho que lhe tinha sido atribuído, sabendo que Deus faria o resto.

Seremos bem-sucedidos, se assumirmos a mesma atitude que Paulo: não sermos subjugados pela enormidade da tarefa, fazendo o bem onde estivermos e sempre que pudermos, e confiando a Deus o resultado. Enquanto Deus trabalha em favor de milhões de habitantes do mundo, nós temos de trabalhar em favor daqueles para quem Ele nos dirige no nosso próprio mundo. Então poderemos, tal como Paulo, terminar a nossa carreira e o nosso ministério com alegria. ✨

1. Ellen White, *Ciência do Bom Viver*, pág. 143, ed. P. A.  
2. *Ibid.*



**Delbert W. Baker**  
é Vice-Presidente Geral da  
Conferência Geral

### QUESTÕES PARA

## Refletir e Partilhar

1. “Jesus andou fazendo o bem.” Desmonte essa frase. O que significa, em termos práticos, para aqueles de nós que veem Jesus como nosso exemplo?
2. O autor faz uma lista de 10 maneiras de envolver as pessoas numa conversa sobre coisas espirituais. Com que duas ou três se sente mais confortável? De que formas práticas as usa?
3. O autor menciona tanto Jesus como Paulo como modelos. Com qual dos dois pensa ter mais em comum? Porquê?



## Sexta-feira

# Alcançando o Mundo

### UMA TAREFA IMPONENTE, MAS NÃO IMPOSSÍVEL.

**ARTUR STELE**

**C**onfrontados com a última comissão que Jesus deu aos Seus seguidores (Mat. 28:18-20), poderemos ponderar sobre as estratégias ou as técnicas que deveremos adotar para realizar uma tarefa tão grande. Enfrentamos os desafios de alcançar nações ou grupos étnicos não evangelizados, bem como o desafio que nos é colocado pelo crescente secularismo das nações ocidentais. Em anos recentes, a emergência da espiritualidade neopagã apresenta novos desafios e novas oportunidades para os nossos esforços evangelísticos.

Portanto, como podemos alcançar o mundo para Jesus? Eu defendo que, acima dos métodos ou das técnicas, o passo mais importante neste processo é ter uma compreensão clara da missão que Jesus nos deixou. As Escrituras mostram que Jesus tinha uma visão clara da Sua missão. No contexto do Seu encontro com Zaqueu, Jesus ilustrou e, depois, reafirmou claramente um aspecto crucial da Sua missão. Como a missão de Jesus é a nossa missão, vamos refletir na história do encontro de Jesus com o cobrador de impostos.

#### **Declaração da Missão de Jesus**

A história de Zaqueu ilustra e reafirma a missão de Jesus. O cobrador de impostos tinha um forte desejo de ver Jesus. Ele poderá ter pensado que só Jesus era capaz de lhe dar o que o dinheiro não podia comprar. Por isso, Zaqueu estava a planear para descobrir

uma maneira de ver Jesus; contudo, nesse processo, queria passar despercebido e não ser visto. Seria difícil misturar-se com a multidão e tentar obter, à distância, uma visão de Jesus, uma vez que Zaqueu era de pequena estatura. Portanto, ele tornou-se criativo; tentou saber por que rua Jesus ia passar, correu à frente, e subiu a uma figueira-brava. Zaqueu não conhecia a declaração de missão de Jesus, por isso pensou que tinha arranjado uma excelente maneira de ver Jesus sem ser visto.

Zaqueu pensou que era ele que estava a procurar ver Jesus mas, agora, ao ver Jesus olhar para ele, ali em cima, ao ouvi-l'O mencionar o seu nome, Zaqueu começa a aperceber-se: *Não sou eu que estou à procura, tentando ver Jesus, mas é Jesus que está à minha procura.* “E quando Jesus chegou àquele lugar, olhando para cima, viu-o e disse-lhe: ‘Zaqueu, desce depressa, porque

hoje preciso ficar em tua casa” (Luc. 19:5, BBN).<sup>1</sup>

O que foi que disseste, Jesus? Precisas de me visitar? Porque ‘precisas’? Porquê eu? Estás a planear castigar-me pelas minhas faltas e pecados? Qual é a Tua agenda? Qual é o principal objetivo do Teu desejo de me veres e de me visitares?

Quando as pessoas viram Jesus visitar a casa de um cobrador de impostos, começaram a murmurar: “Entrou para ser hóspede de um homem pecador” (v. 7). É notável que Jesus tenha acabado a Sua visita explicando o imperativo – “eu preciso” – da Sua visita, e fá-lo revelando a declaração da Sua missão: “Porque o Filho do homem veio buscar e salvar o que se havia perdido” (v. 10).

Jesus disse: “Por favor, quando tentares interpretar as Minhas ações, vê-as à luz da Minha missão, do objetivo da Minha vida e do Meu ministério: ‘Vim buscar e salvar, não buscar e castigar’.”

#### **A Nossa Declaração de Missão**

Hoje, Jesus convida os Seus seguidores a identificarem-se com a Sua declaração de missão. Está à procura de parceiros, daqueles que estejam dispostos a tornar sua a declaração de missão de Jesus. É supremo desejo do nosso Redentor ter em mim e em si alguém que torne a Sua declaração de missão numa realidade viva. Como

seriam as nossas igrejas, hoje, se cada membro tivesse a mesma declaração de missão? Que ambiente, que atmosfera, prevaleceria nas nossas igrejas? Como se sentiriam os nossos jovens nas nossas igrejas?

Infelizmente, muitos jovens têm a impressão de que, muitas vezes, os adultos das nossas igrejas só levam a sério parte da declaração de missão – nomeadamente, a parte sobre encontrar e trazer, mas não a parte que fala em salvar e, assim, amar e cuidar como Jesus fez. Quando olhamos para as estatísticas de retenção de muitas das nossas congregações, torna-se óbvio que há algo que temos de mudar. Precisamos de uma reforma que nos leve a cumprir totalmente a declaração de missão de Jesus.

Durante todo o Seu ministério, Jesus salientou a importância de amar, perdoar e cuidar. Era por isso que Ele não Se envergonhava de Se misturar com aqueles que eram considerados os pecadores e rejeitados da sociedade. Foi por isso que deixou a multidão que O seguia e visitou Zaqueu, o cobrador de impostos. Também é de grande interesse notar que o Evangelho de Lucas não relata nenhuma censura ou repreensão da parte de Jesus enquanto esteve em casa do pecador Zaqueu. Jesus partilhou, simplesmente, o Seu amor e a Sua aceitação.

Olhando para Jesus, Zaqueu compreendeu: “Jesus não tem outra agenda além da agenda de ajudar-me e salvar-me!” Este amor de Cristo não só converteu Zaqueu, mas também o levou a uma reforma na sua vida, a uma transformação divina.

Ellen White escreveu: “Cristo veio ao mundo, a fim de pôr a Salvação ao alcance de todos. Na cruz do Calvário pagou o preço infinito exigido pela Redenção do mundo. A Sua abnegação e a Sua renúncia, o Seu trabalho desinteressado, a Sua humilhação, e, sobretudo, o holocausto da Sua vida, atestam o amor profundo que dedicou à Humanidade decaída. Veio para salvar o que se perdera. A Sua missão atingia os pecadores de todas as categorias, de qualquer língua ou nação. Por todos pagou o preço da sua redenção, a fim de reintegrá-los na comunhão e harmonia do Céu. Não desprezava os que se tinham feito culpados dos mais gra-

ves erros e delitos. O Seu trabalho era desempenhado com especial consideração pelos que mais necessitavam da Salvação que viera trazer. Quanto mais urgente reforma um caso pedia, tanto mais profundo era o Seu interesse, maior a Sua simpatia e mais devotados os Seus esforços. O Seu amorável coração comovia-se até às profundezas por aqueles cuja condição menos esperança oferecia e que mais necessitavam da Sua graça regeneradora.”<sup>2</sup>

A vida de Cristo demonstrava claramente que a mudança na vida se consegue com mais sucesso através do amor e do cuidado do que com sermões, confrontações ou crítica. Como Ellen White reitera: “É natural encontrarmos, nos que são moços e inexperientes, grandes imperfeições que devemos estar dispostos a suportar. Cristo ordenou-nos restaurar os que são espiritualmente fracos, e torna-nos responsáveis se, por nossa conduta, forem levados ao desânimo, desespero e ruína. A menos que cultivemos diariamente a preciosa planta do amor, correremos o risco de tornar-nos egoístas, apáticos, pessimistas e críticos, tendo-nos na conta de justos, quando estamos longe de ser aceites aos olhos de Deus.”<sup>3</sup>

As igrejas calorosas, afetuosas, interessadas são locais onde as pessoas se sentem aceites, aconteça o que acontecer. Estas espécies de igrejas são locais onde as pessoas querem ir, querem levar os seus amigos e vizinhos. E se, além disso, cada membro se tornar numa pessoa afetuosas, semelhante a Cristo, será um centro de influência vivo e atuante para Cristo e para o Seu reino.

Jesus não deu apenas a Sua vida pelos pecadores – Ele ministrava àqueles que encontrava, fazendo face às suas necessidades físicas, mentais, emocionais e espirituais. Ele passava uma quantidade significativa de tempo apenas a cuidar das pessoas e a curá-las. Sim, o Seu verdadeiro objetivo era salvá-las, dar-lhes a vida eterna, mas Jesus sabia que a Salvação só é aceite quando é oferecida por alguém que ama, que cuida, que faz face às nossas necessidades.

### O Nosso Compromisso

Não esqueçamos nunca a declaração de missão de Jesus. Que ela também

se possa tornar na nossa declaração de missão. Se levarmos a sério a tarefa de alcançar este mundo para Cristo, temos de seguir o exemplo de Cristo.

Precisamos de mais amor uns pelos outros, mais amor pelos que erram, mais amor pelos jovens, mais amor pelos nossos vizinhos, mais amor por aqueles que ainda não conhecem Cristo, mais amor pelo próprio Deus, mais amor pela Sua Palavra, mais amor pela Sua declaração de missão.

As pessoas que experimentam o amor de Cristo não podem deixar de amar os outros e de testemunhar perante eles. Vamos orar para que a declaração de missão de Cristo também se torne nossa! Com a declaração de missão de Cristo também temos a Sua promessa de que Ele estará connosco até ao fim dos tempos, e que abençoará os nossos esforços realizados tendo em vista a Sua ceifa gloriosa. “Porque o Filho do homem veio buscar e salvar o que se havia perdido” (Luc. 19:10). ✨

1. Conforme indicado, os textos mencionados são da edição Almeida Revista e Corrigida ou da Bíblia Boa Nova.
2. Ellen White, *Testemunhos para a Igreja*, vol. 5, p. 603.
3. *Ibid.*, p. 605.



**Artur Stele**

é Vice-Presidente Geral da Conferência Geral e Diretor do seu Instituto de Investigação Bíblica.

### QUESTÕES PARA

## Refletir e Partilhar

1. Consegue resumir a declaração de missão de Cristo numa só palavra? Qual é?
2. É notório que Jesus não era crítico. Poderemos dizer o mesmo dos Seus seguidores, hoje? Porquê ou porque não?
3. Conhece alguém que respondeu ao amor de Deus e experimentou a Salvação como resultado de algum contacto afetivo com um dos Seus seguidores? Recorde-o rapidamente.



## Segundo Sábado

# Seguindo os Métodos de Cristo

FAZENDO AVANÇAR O REINO DE CRISTO COM INTERESSE CRISTÃO.

ELLEN G. WHITE

**Q**uando Cristo enviou os doze discípulos na sua primeira viagem missionária, ordenou-lhes: “E, indo, pregai, dizendo: ‘É chegado o reino dos céus. Curai os enfermos, limpai os leprosos, ressuscitai os mortos, expulsai os demónios: de graça recebestes, de graça dai” (Mat. 10:7 e 8).

Dar o Evangelho ao mundo é a obra que Deus confiou aos que professam o Seu nome. Para o pecado e a miséria do mundo é o Evangelho o único antídoto. Tornar conhecida a toda a Humanidade a mensagem da graça de Deus, eis a primeira obra dos que lhe conhecem o seu poder restaurador.

O mundo necessita atualmente daquilo que tem sido necessário já há mil e novecentos anos – a revelação de Cristo. É preciso uma grande obra de reforma, e é unicamente mediante a graça de Cristo que a obra de restauração física, mental e espiritual se pode efetuar.

### A Chave do Verdadeiro Sucesso

Unicamente os métodos de Cristo trarão verdadeiro êxito no aproximar-se do povo. O Salvador misturava-Se com os homens como uma pessoa

que lhes desejava o bem. Manifestava simpatia por eles, ministrava-lhes às necessidades e granjeava-lhes a confiança. Ordenava então: “Segue-Me.”

“É necessário pôr-se em íntimo contacto com o povo mediante esforço pessoal. Se se empregasse menos tempo a pregar sermões, e mais fosse dedicado a serviço pessoal, maiores seriam os resultados que se veriam. Os pobres devem ser socorridos, cuidados os doentes, os aflitos e os que sofreram perdas confortados, instruídos os ignorantes e os inexperientes aconselhados. Cumpre-nos chorar com os que choram e alegrar-nos com os que se alegram. Aliado ao poder de persuasão, ao poder da oração e ao poder do amor de Deus, esta obra não há de, não pode, ficar sem frutos. ...

Há em quase todas as localidades um grande número de pessoas que

não escuta a pregação da Palavra de Deus nem assiste aos serviços religiosos. Se elas tiverem de ser alcançadas pelo Evangelho, este lhes há de ser levado em casa. Muitas vezes o socorro às suas necessidades físicas é o único caminho pelo qual essas pessoas podem ser abordadas. ...

Muitos não têm nenhuma fé em Deus e perderam a confiança no homem. Mas apreciam os atos de simpatia e prestatividade. Ao verem uma pessoa, sem nenhum incentivo de louvor terrestre nem de compensação, ir a sua casa, ajudando o doente, alimentando o faminto, vestindo o nu, confortando o triste e encaminhando-os ternamente a todos para Aquele de cujo amor e piedade o obreiro humano não é senão um mensageiro – ao verem isto, o seu coração é tocado. Brota a gratidão. Ateia-se a fé. Veem que Deus cuida deles e ficam preparados para escutar, ao ser-lhes aberta a Sua Palavra. ...

Há por toda a parte a tendência de substituir pela obra de organizações o esforço individual. A sabedoria humana tende à consolidação, à centralização, à edificação de grandes igrejas e instituições. Muitos deixam às ins-

tuições e às organizações a obra da beneficência; eximem-se do contacto com o mundo, e o coração torna-se-lhes frio. Ficam absorvidos consigo mesmos e insensíveis à impressão. Extingue-se-lhes no coração o amor para com Deus e para com o homem.

### Trabalho Individual, Pessoal

Cristo confia aos Seus seguidores uma obra individual – uma obra que não pode ser feita por procuração. O serviço aos pobres e enfermos, o anunciar o Evangelho aos perdidos, não deve ser deixado a comissões ou a caridade organizada. Responsabilidade individual, individual esforço e sacrifício pessoal, é uma exigência evangélica.

“Sai pelos caminhos e valados, e força-os a entrar”, é a ordem de Cristo, “para que a minha casa se encha”. Ele põe homens em contacto com aqueles a quem eles buscam beneficiar. “Que recolhas em casa os pobres desterrados”, diz Ele. “Vendo o nu, o cubras.” “Porão as mãos sobre os enfermos, e os curarão” (Lucas 14:23; Isaías 58:7; Marcos 16:18). Por meio do contacto direto, de ministério pessoal, devem as bênçãos do Evangelho ser comunicadas. ...

A Igreja de Cristo está organizada para o serviço. A sua senha é servir. Os seus membros são soldados em preparo para o conflito sob as ordens do Príncipe da sua salvação. Ministros, médicos e professores cristãos têm uma obra mais vasta do que muitos têm reconhecido. Não lhes cumpre somente servir o povo, mas ensinar-lhes a servir. Não devem apenas dar instruções nos retos princípios, mas educar os seus ouvintes a comunicarem os mesmos princípios. A verdade que não é vivida, que não é comunicada, perde o seu poder vivificante, a sua virtude restauradora. A sua bênção só pode ser conservada à medida que é partilhada com outros. ...

### Cada Membro Envolvido e Treinado

Todo o membro de Igreja deve empenhar-se em algum ramo de serviço para o Mestre. Alguns não podem fazer tanto como outros, mas cada um

deve efetuar o máximo para repelir a onda de moléstias e de aflições que está avassalando o mundo. Muitos teriam boa vontade de trabalhar, se lhes ensinassem a começar. Necessitam de ser instruídos e animados.

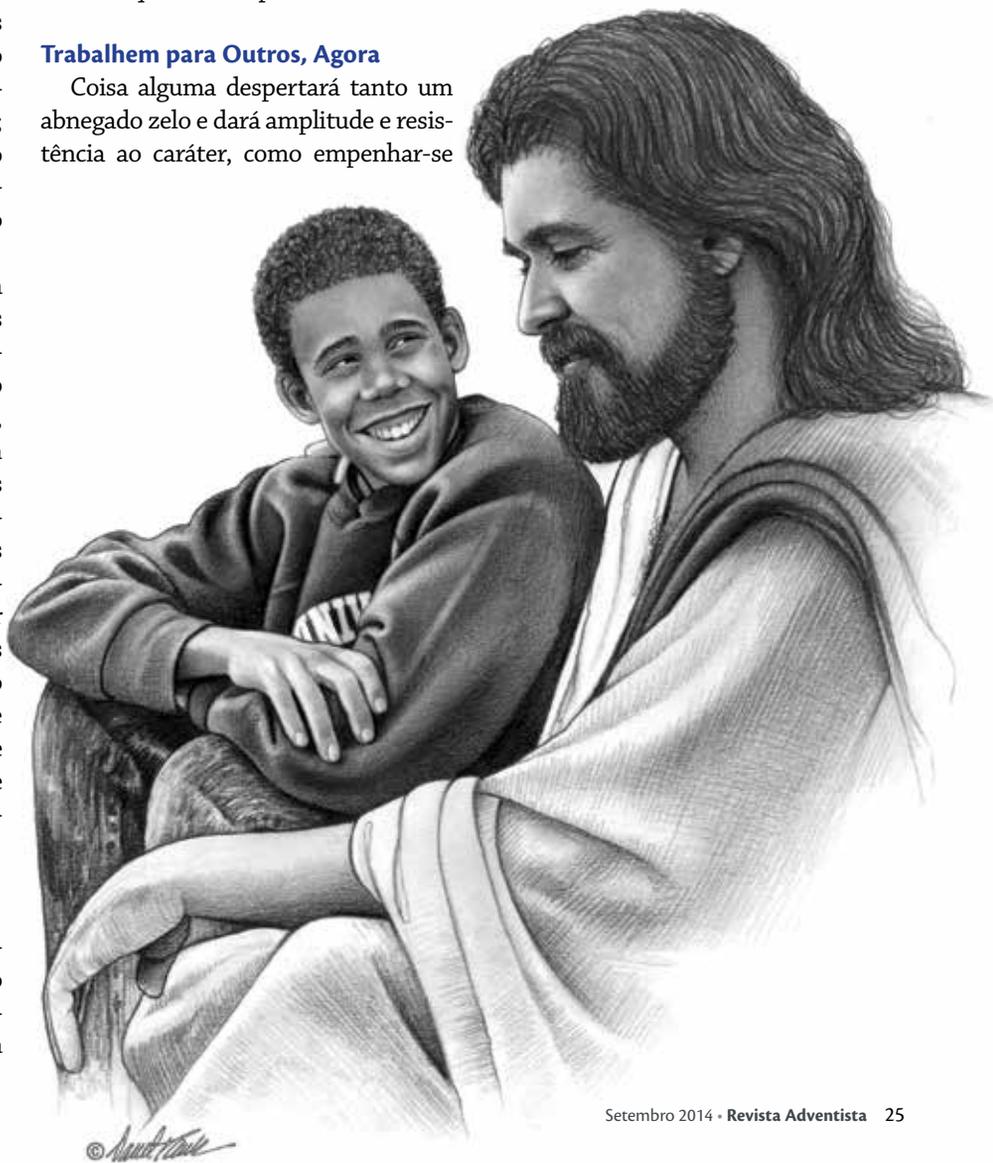
Toda a Igreja deve ser uma escola missionária para obreiros cristãos. Os seus membros devem ser instruídos em dar estudos bíblicos, em dirigir e ensinar classes da Escola Sabatina, na melhor maneira de auxiliar os pobres e cuidar dos doentes, de trabalhar pelos inconversos. Deve haver escolas de higiene, de arte culinária, e classes em vários ramos de serviço no auxílio cristão. Não somente deve haver ensino, mas trabalho real, sob a direção de instrutores experientes. Que os mestres vão à frente no trabalho entre o povo, e outros, unindo-se a eles, aprenderão pelo seu exemplo. Um exemplo vale mais do que muitos preceitos. ...

### Trabalhem para Outros, Agora

Coisa alguma despertará tanto um abnegado zelo e dará amplitude e resistência ao caráter, como empenhar-se

em trabalho para benefício de outros. Muitos Cristãos professos, ao procurarem as relações da Igreja, não pensam senão em si mesmos. Desejam fruir da comunhão da Igreja e dos cuidados pastorais. Fazem-se membros de grandes e prósperas igrejas, e ficam satisfeitos com pouco fazer pelos outros. Desta maneira, roubam a si mesmos as mais preciosas bênçãos. Muitos seriam beneficiados em sacrificar as suas apazíveis associações, conducentes ao comodismo. Necessitam de ir aonde as suas energias serão requeridas em trabalho cristão, e aprenderão a assumir as responsabilidades. ...

Mas ninguém precisa de esperar até que seja chamado para um campo distante, para principiar a ajudar outros. Portas de serviço acham-se abertas por toda a parte. Acham-se por todo o lado ao redor de nós os



que necessitam de auxílio. A viúva, o órfão, o doente e o moribundo, o magoado, o abatido, o ignorante e o desprezado, acham-se por onde quer que formos.

Devemos sentir ser nosso especial dever trabalhar pelos que se encontram na nossa vizinhança. Pensai como podereis melhor ir em socorro dos que não têm nenhum interesse nas coisas religiosas. Ao visitardes os vossos amigos e vizinhos, mostrai interesse no seu bem-estar espiritual, da mesma maneira que no que respeita ao temporal. Falai-lhes de Cristo como um Salvador que perdoa o pecado. Convidai os vizinhos para vossa casa, e lede-lhes partes da preciosa Bíblia e de livros que lhes explicam as verdades. Convidai-os a unirem-se convosco em cânticos e orações. Nessas pequeninas reuniões, o próprio Cristo estará presente, segundo prometeu, e os corações serão tocados pela Sua graça.

Os membros de Igreja devem educar-se em fazer essa obra. Ela é exatamente tão essencial como salvar almas entenebrecidas dos países estrangeiros. Enquanto alguns se preocupam com almas distantes, experimentem muitos dos que se acham na sua própria pátria responsabilidade pelos que se encontram ao redor, trabalhando com igual diligência pela salvação deles. ...

### Use Oportunidades Atuais

Ninguém passe por alto as pequenas oportunidades, esperando por uma obra maior. Talvez executásseis com êxito o trabalho pequeno, mas falhásseis redondamente ao fazer um outro maior, e caísseis em desânimo. É fazendo segundo as vossas forças o que vos vem à mão que haveis de desenvolver capacidade para uma obra de mais vulto. Desprezando as oportunidades diárias, negligenciando as pequeninas coisas que se acham bem perto, é que muitos se tornam infrutíferos e secos.

Não dependais de ajuda humana. Olhai para além das criaturas humanas, para Aquele que foi designado por Deus para levar os nossos pesares, as

nossas penas, e satisfazer as nossas necessidades. Pegando ao Senhor em Sua Palavra, dai começo ao trabalho onde quer que o encontréis, e avançai com inabalável fé. É a fé na presença de Cristo que dá resistência e firmeza. Trabalhai com abnegado interesse, árduos esforços e perseverante energia. ...

### Represente Jesus

Lembraí-vos, em todo o vosso trabalho, que vos achais ligados a Cristo, sendo uma parte do grande Plano da Redenção. O amor de Cristo, numa corrente que cura e vivifica, deve fluir da vossa vida. Ao buscardes atrair outros para o círculo do Seu amor, que a pureza da vossa linguagem, o desinteresse do vosso serviço, o contentamento da vossa conduta, sejam um testemunho ao poder da Sua graça. Ofereci ao mundo uma tão pura e justa representação d'Ele, que os homens O contemplem em Sua beleza. ...

Exaltai a Jesus, clamando: "Eis o Cordeiro de Deus que tira o pecado do mundo" (João 1:29). Unicamente Ele pode satisfazer o anseio do coração, e dar paz à alma. ...

De século em século o Senhor tem procurado despertar na alma dos homens um senso da Sua divina fraternidade. Sede coobreiros Seus. Enquanto a desconfiança e a separação penetram por todo o mundo, os discípulos de Cristo devem revelar o espírito que reina no Céu.

Falai como Ele falaria, agi como Ele haveria de agir. Revelai constantemente a doçura do Seu caráter. Manifestai aquela opulência de amor que se acha na base de todos os Seus ensinamentos e de todo o Seu trato com os homens. Os mais humildes obreiros, em cooperação com Cristo, podem tocar cordas cujas vibrações ressoarão até aos extremos da Terra, e ecoarão harmoniosamente através dos séculos eternos.

Os espíritos celestes estão prontos a cooperar com os instrumentos humanos, para revelar ao mundo o que se podem tornar os homens, mediante a união com o Divino, e o que pode ser realizado em favor da salvação das

almas prestes a perecer. Não pode haver limite à utilidade de uma pessoa que, pondo de parte o eu, oferece margem à operação do Espírito Santo em seu coração, e vive uma vida inteiramente consagrada a Deus. Todos quantos consagram corpo, alma e espírito ao Seu serviço, estarão constantemente recebendo nova provisão de poder físico, mental e espiritual. Os inexauríveis abastecimentos celestes acham-se à sua disposição. Cristo dá-lhes o alento do Seu próprio espírito, a vida da Sua vida. O espírito Santo desenvolve as Suas mais altas energias para operar na mente e no coração. Mediante a graça a nós dada podemos conseguir vitórias que, devido às nossas opiniões errôneas e preconcebidas, aos nossos defeitos de caráter, e à nossa pouca fé, se nos têm afigurado impossíveis.

A todos quantos se oferecem ao Senhor para o serviço, sem nada reter, é dado poder para a consecução de resultados sem limites. Por esses fará Deus grandes coisas. ♣



*Este artigo contém excertos das páginas 139-160 do livro *Ciência do Bom Viver*, ed. P. A., 1990. Os Adventistas do Sétimo Dia creem que **Ellen G. White** (1827-1915) exerceu o dom Bíblico da Profecia durante mais de 70 anos de Ministério Público.*

### QUESTÕES PARA

## Refletir e Partilhar

1. Até onde estaria disposto a ir para se "misturar" com os outros como alguém que deseja o seu bem? Onde poria o limite?
2. Como é conhecido pelas pessoas da sua vizinhança? O que sabem elas sobre as suas crenças religiosas?
3. De que formas práticas pode refletir a "doçura" do caráter de Cristo para aqueles que estão à sua volta? Diga pelo menos três.

## A PALAVRA DE DEUS

“Jesus andava por toda a Galileia, ensinava nas casas de oração, pregava a Boa-Nova do Reino e curava o povo de todas as suas doenças e sofrimentos” (Mat. 4:23, BBN).

## O Doutor “Servindo Com um Sorriso”

O Dr. Lee apressava-se pelas estreitas ruas da cidade suja, com a sua pasta médica, para ajudar um vizinho que tinha desmaiado no chão da sua casa. Depois de deitar o homem na cama e de o tratar, o Dr. Lee saiu rapidamente. Entrou no seu carro e dirigiu-se imediatamente para o Orfanato Raio de Sol, onde ajudou a fazer um rastreio de tuberculose nas 30 crianças. Que dia ocupado!

“Deves estar cansado, querido”, disse-lhe a esposa. “Vem descansar um pouco. Faça-te uma massagem nos ombros.”

“Mas que bom que isso é!”, exclamou o Dr. Lee, enquanto relaxava no longo sofá.

De repente, ouviu-se bater com força na porta da frente. O Dr. Lee sentou-se enquanto a esposa mandava entrar um casal jovem com uma menina que gritava de dor.

“Por favor, por favor, Doutor, a nossa filha mais velha está com muitas dores”, suplicou o jovem pai. “Não sabemos o que ela tem.”

O Dr. Lee colocou logo a pequenita no sofá e examinou-a cuidadosamente com o seu estetoscópio, pressionando diferentes partes da sua barrigueta.

“Ela precisa de ser operada imediatamente”, explicou o médico. “Parece uma apendicite. Eu vou ter convosco ao hospital.”

Cedo na manhã seguinte, depois de apenas cinco horas de sono, o Dr. Lee foi ver a menina, que estava a dormir serenamente após a sua operação. Depois, olhou para o relógio e disse para consigo mesmo: *Tenho de me apressar.*

Sim, havia um evento à sua espera para que se pudesse dar início a um levantamento de fundos para arranjar dinheiro para comprar cadeiras de rodas para crianças deficientes motoras. O Dr. Lee gostava muito de ajudar as pessoas. Embora cansado, ele servia com um sorriso.

### Pensa Nisto

- De que formas estava o Dr. Lee a fazer o que Jesus mandou?
- O que quer, realmente, dizer “servir os outros”? Na tua idade, isso é possível?
- Que benefícios recebes tu ao ajudar os necessitados?

### Vive Isto

- Faz planos com os teus pais ou tutores, fazendo uma lista de duas coisas que podes fazer para servir e ajudar na tua comunidade.
- Faz um cartão a desejar melhoras ou um cartão de oração e dá-o a um membro de igreja ou vizinho que esteja a precisar desse encorajamento.

## Atividade

Ordena as letras das palavras de cada alínea e descobre o que podes fazer para ajudar os outros.

- (a) \_\_\_\_\_ NÉRISMITOI SDA SÖRIPSE
- (b) \_\_\_\_\_ DUJAAR SACIRNAÇ AD URA
- (c) \_\_\_\_\_ TAMANILER SO BEROPS
- (d) \_\_\_\_\_ RTIVASI E RAOR LEOSP OSIDOS

## A PALAVRA DE DEUS

“Portanto, quer comam, quer bebam, quer façam qualquer outra coisa, devem fazer tudo para dar louvor a Deus” (I Cor. 10:31).

## Jeremias Dorminhoco!

“**A**corda, Jeremias, lembra-te de que funciona das duas maneiras. Quando temos uma fé forte em Deus e a nossa vida espiritual está 'cinco estrelas', estamos mais saudáveis emocionalmente”, acrescentou o pai com um sorriso.

“Pois, pai, acho que não tenho estudado a minha lição da Escola Sabatina com regularidade e tenho faltado à Escola Sabatina”, confessou o Jeremias de cabeça baixa.

“Sabes, Satanás fica feliz quando não cuidas do teu corpo, porque ficas sem energia para ti e sem tempo para Jesus”, explicou a mãe com carinho.

“Desculpa, mamã. Podes orar por mim para que Jesus me dê o poder de viver saudavelmente – e não destruir o templo do meu corpo?”, pediu o Jeremias.

“Vamos fazer isso agora mesmo”, disse o pai. E a família ajoelhou-se.

e que não estava a fazer os trabalhos de casa.

“O que é que te está a acontecer, filho?”, perguntaram o pai e a mãe uma noite, preocupados. “Temos de conversar!”

“Desde que tens o teu próprio computador, tens estado a deitar-te muito tarde”, disse a mãe com tristeza.

“Já vi que também estás a faltar à Escola Sabatina,” interveio o pai, também preocupado.

“Desculpa, Pai, mas estou tão cansado”, respondeu o Jeremias em tom de desculpa.

“Temos de limitar o teu tempo de uso do computador e vamos começar hoje mesmo”, disse o pai com firmeza. “Tens de te deitar cedo e descansar bastante.”

“Sabes que o teu corpo é o templo de Deus?”, perguntou a mãe com ar sério.

“O que é que isso tem a ver com o meu sono?”, perguntou o Jeremias.

“Tem muito!”, exclamou a mãe.

“A Bíblia diz que Deus nos criou, e devemos honrá-lo com o nosso tempo e com a nossa energia. Quando não dormimos oito horas por noite, o nosso corpo não consegue descansar o suficiente para se recuperar. Perde-mos concentração, sentimo-nos cansados, deixamos de nos interessar por muitas coisas, incluindo as coisas espirituais”, continuou a mãe.

“Lembra-te de que funciona das duas maneiras. Quando temos uma fé forte em Deus e a nossa vida espiritual está 'cinco estrelas', estamos mais saudáveis emocionalmente”, acrescentou o pai com um sorriso.

“Pois, pai, acho que não tenho estudado a minha lição da Escola Sabatina com regularidade e tenho faltado à Escola Sabatina”, confessou o Jeremias de cabeça baixa.

“Sabes, Satanás fica feliz quando não cuidas do teu corpo, porque ficas sem energia para ti e sem tempo para Jesus”, explicou a mãe com carinho.

“Desculpa, mamã. Podes orar por mim para que Jesus me dê o poder de viver saudavelmente – e não destruir o templo do meu corpo?”, pediu o Jeremias.

“Vamos fazer isso agora mesmo”, disse o pai. E a família ajoelhou-se.

### Pensa Nisto

- Como é que viver uma vida saudável afeta o nosso amor por Jesus?
- Que exemplo podes identificar na Bíblia que relaciona hábitos saudáveis com uma fé forte e com o hábito de honrar Deus?
- Descobre um texto bíblico que se aplique.

### Vive Isto

- Faz um cartão de compromisso e ilustra-o bem. Escreve nele o que planeias fazer para te ajudar a ter mais tempo pessoal com Jesus e, depois, assina-o. Coloca-o na tua mesinha de cabeceira.
- Faz um gráfico em que anotes a hora em que te deitas cada noite e a forma como ages durante a semana. Depois, compara o teu desempenho com o que tinhas quando te deitavas tarde.

## Atividade

Com o tema do pensamento abaixo, arranja tantas palavras ou frases quanto te for possível para mostrares que és um discípulo de Jesus pelo cultivo de uma boa saúde.

### ESPIRITUALIDADE E SAÚDE

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**A PALAVRA DE DEUS**

**“Façam brilhar a vossa luz diante de toda a gente, para que vejam as boas ações que vocês praticam e deem louvores a vosso Pai que está nos céus” (Mat. 5:16).**

# Missão Incansável!

“**J**ovens, será que todos vocês nos podem ajudar no abrigo para refugiados de catástrofes?”, perguntou a D. Isabel gravemente, enquanto retirava suprimentos do armazém da igreja.

“Claro, D. Isabel, o que podemos fazer?”, responderam uns cinco jovens.

“Precisamos de toda a ajuda que houver para servir os alimentos e distribuir artigos de higiene a centenas das vítimas das cheias. Oh, e há muitas crianças que precisam de alguém que pegue nelas!”, explicou a D. Isabel.

“Maria, Júlio, Susana, José, e quem mais quiser vir, vamos embora”, chamou o líder da ADRA.

No centro, todos estavam tão ocupados a atender às necessidades de novos e velhos, que nem se lembravam de há quantas horas já estavam de pé.

“Venha, coma um prato de sopa quentinha para se manter aquecido”, disse o Júlio, com um sorriso, enquanto distribuía as taças de sopa a centenas de pessoas que precisavam de uma refeição nesse momento.

“Deixe-me ajudá-la, minha senhora. Precisa de roupa seca”, disse a Susana a uma mãe com dois filhos pequenos que se agarravam com força às suas pernas.

Todos estes jovens voluntários trabalharam sem descanso durante os três dias seguintes no abrigo para refugiados, dando o seu melhor para ajudar as pessoas afetadas pelas grandes cheias. Um mês mais tarde, os jovens e outros voluntários começaram um Clube de Bíblia no bairro para as crianças que tinham sido vítimas das cheias.

A Paula e a Inês ajudaram algumas vezes durante a semana com um programa na igreja para cuidar das crianças depois da escola. Muitos membros de igreja voluntariaram-se para fazer visitas às famílias afetadas.

“Mas, Pastor, eu pensava que já tínhamos feito muito para ajudar tantas vítimas das cheias. Porque temos de

fazer estes clubes e estas visitas?”, perguntou a Maria.

“Pois é, Maria, Jesus ensinou-nos a servirmos as pessoas, mas a nossa preocupação tem de ir além de fazer face às necessidades do corpo”, sorriu o Pastor. “Também temos de estender o nosso amor e serviço à sua condição espiritual.”

“Pois, o nosso objetivo é mostrar às crianças Quem é Jesus e como Ele pode transformá-las e ajudá-las a viverem uma vida melhor”, lembrou a D. Isabel.

“Lembra-te de que, quando servimos e ajudamos outros, queremos alcançar a pessoa toda! O todo é maior do que a soma de todas as suas partes!”, disse o pastor.

**Pensa Nisto**

- *Que desafios encontras quando estás a tentar servir e alcançar a pessoa toda?*
- *Consegues identificar, no ministério de Jesus nesta Terra, a forma como Ele alcançava a pessoa toda dos indivíduos que ajudou?*
- *Não é mais fácil doar apenas algum dinheiro para ajudar os necessitados? Porque não?*

**Vive Isto**

- *Planeia, com os teus pais ou com o teu professor, um projeto que possas fazer para ajudar a servir outros, alcançando, no teu projeto, as pessoas na sua totalidade.*
- *Usa um bloco de apontamentos como diário de oração e ora por um colega de escola ou amigo específico que não conheça Jesus. Dez dias depois, tenta convidá-lo para algum programa da igreja.*

## Atividade

Usando o quadro, faz corresponder os pares "número-símbolo", de modo a decifrar o versículo.

- 
- ♥
- ⬢
- 

| 1  | 2 | 3 | 4 |
|----|---|---|---|
| A  | C | R | S |
| 10 | 8 | Ç | T |
| D  | E | G | B |
| M  | U | : | I |

10 8 Ç T

D E G B

M U : I

10 8 Ç T

D E G B

M U : I

10 8 Ç T

D E G B

M U : I

10 8 Ç T

D E G B

M U : I

**A PALAVRA DE DEUS**

**“Daniel tomou a resolução de se manter fiel às regras de alimentação do seu povo e não queria tocar na comida e no vinho da corte” (Dan. 1:8, BBN).**

# Saúde Tutti-Frutti

“**H**ei, queres ir connosco ao McDonald’s comer um hambúrguer depois das aulas?”, perguntou a Érica, entusiasmada.

“Não, acho que não, obrigada”, recusou a Inês, educadamente.

“Porque não? É saboroso e barato!”, sorriu a Érica com um brilho nos olhos. “Não concordam comigo, meninas?”

“Não sabes que isso te faz mal?”, perguntou a Inês admirada. “Olha só a gordura toda que há num hambúrguer.”

“Não sejas tão fanática da saúde!”, respondeu a Érica. “Um hambúrguer não te vai matar!”

“A minha mãe diz que, se nos alimentarmos saudavelmente, crescemos mais fortes e inteligentes, como Daniel. E mais uma coisa: podemos ser bons discípulos de Jesus e testemunhar”, disse a Inês com confiança.

“É por isso que tens sempre boas notas?”, acrescentou a Érica com sarcasmo.

“Eu concordo – o nosso livro de ciências diz que devemos comer mais frutas e vegetais”, interveio a Carla.

“Olhem, porque não comer alguns frutos e saladas?”, sugeriu a Inês. “Conheço um sítio muito bom para isso!”

“Isso é aborrecido!”, replicou a Érica com um suspiro. “Têm a certeza que é isso que querem?”

“Bem, vamos tentar ser saudáveis. Vamos ao Fruta e Saladas!”, disseram as meninas em uníssono.

**Pensa Nisto**

• *Identifica um ou dois versículos bíblicos que acentuam a importância de ter um corpo saudável. Como deves tratar o teu corpo?*

• *O que nos diz o Salmo 139:13 e 14 sobre a forma como fomos feitos? Será que isto indica o valor que damos a nós próprios?*

**Vive Isto**

• *Prepara a tua própria receita de uma salada de frutas e partilha-a com os teus pais e amigos.*

• *Faz um gráfico, mostrando o valor nutricional das tuas frutas e vegetais favoritos.*



## Atividade

Segue as direções para determinares a localização de cada uma das letras desta frase. Ela diz-nos algo muito especial sobre o que o teu corpo é para Deus.

A Norte de W    A Este de H    A Este de Z    A Oeste de F    A Sul de A    A Oeste de N

A Sul de L    A Norte de N

A Sul de L    A Sul de P    A Este de I    A Sul de F

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| T | Q | G | Z | M |
| W | P | F | R | A |
| H | E | S | C | L |
| O | N | I | U | D |

## A PALAVRA DE DEUS

“Coração alegre dá saúde ao corpo; espírito abatido seca os ossos” (Prov. 17:22).

# A Alegre Mariana

**B**om dia, Júlia. Está um dia lindo!” sorriu a Mariana, afastando as cortinas para deixar a luz do Sol entrar.

“Outro dia horrível. Que razão tenho eu para sorrir?”, murmurou a Júlia de sobrolho carregado.

“Sempre podemos estar gratas a Deus por outro dia de vida, pelas belas montanhas que podemos ver daqui. E o que dizer dos amigos fantásticos que temos?”, disse a Mariana com entusiasmo.

“Gostaria de partilhar contigo

Isaías 43:2. Deus prometeu estar conosco mesmo em alturas difíceis”, afirmou com confiança a Mariana.

Pouco depois, a Mariana já dirigia a sua cadeira de rodas para o quarto do Carlos, para alegrar o seu dia com uma promessa da Bíblia e uma oração.

“Muito obrigada, Mariana – tu dás-me coragem para cada dia”, sorriu o Carlos com gratidão.

Pouco depois, todos os indivíduos do lar já se encontravam na sala de visitas para a sua atividade matinal, com a Mariana a liderar nos cânticos alegres.

“Diz-me uma coisa, Mariana, o que é que te faz estar sempre alegre? Com a tua artrite, próteses nos joelhos, problemas cardíacos, alergias e outros problemas de saúde, como é que podes estar grata e a sorrir o tempo todo, quando estás cheia de dores?”, perguntou o Carlos com curiosidade.

“Quando estou feliz por viver cada momento de cada dia, vivo mais tempo. A minha saúde melhora. Sabes que há estudos que mostraram que estar feliz e confiar em Jesus cada dia nos torna mais capazes de lidar com a doença? Uma atitude mental positiva significa acreditar em nós, aceitar o que vier e aprender a usar aquilo por que passamos para crescer e ajudar outros. Temos menos stresse, e rir muito é um ótimo remédio!”, exclamou a Mariana entusiasticamente.

A Mariana continuou a alegrar e a servir os outros residentes do lar durante muitos mais anos. Na realidade, a sua atitude positiva foi recordada com carinho por muitos dos que foram abençoados por ela.

### Pensa Nisto

- Estuda Provérbios 17:22 novamente e vê porque um coração alegre é um bom remédio.
- Como podes desenvolver uma atitude positiva?

### Vive Isto

- Escolhe dois amigos a quem possas alegrar.
- Arranja umas etiquetas smiley ou desenha-as tu; dá uma a qualquer pessoa que encontres e que pareça triste ou esteja infeliz. Diz-lhe que confie em Jesus.



**A PALAVRA DE DEUS**

**“Depois disto, o Senhor escolheu setenta e dois discípulos e mandou-os adiante dele, dois a dois, a todas as povoações aonde ele havia de ir” (Lucas 10:1).**

# Testemunhas aos Pares

**A**n-Na e Cheng-Chi correram para casa depois das aulas para deixar as suas pastas escolares. Era altura de partilharem o Evangelho com os seus vizinhos. Sim, ambas as meninas tinham aceitado o desafio do pastor da sua igreja para partilharem Jesus no seu bairro da cidade.

“Depressa, An-Na, vamos antes que comece a chover!”, exclamou Cheng-Chi.

“Tem paciência, amiga. Olha, trouxe folhetos e livros para oferecer”, perguntou An-Na entusiasmada.

“Sim, trouxe. Vamos orar antes de sairmos. Estou a ficar nervosa, e precisamos de que Jesus nos dê coragem para falar”, sugeriu Cheng-Chi.

Pouco depois, as meninas chegaram à primeira casa no fim da rua. Cheng-Chi tocou à campainha e uma senhora de meia-idade abriu a porta.

“O que querem? Se estão a vender alguma coisa, eu não preciso de nada”, resmungou a senhora.

“Oh, não, não estamos a vender nada”, disse Cheng-Chi com um sorriso. “Só queremos dar-lhe uns livros grátis e partilhar Jesus com a senhora.”

“Pode dar-nos dois minutos do seu tempo, minha senhora?”

“Está bem, mas não podem demorar, porque tenho de fazer o jantar”, disse a senhora com um sorriso. “Não querem entrar?”

“Sabe que Jesus a ama? Ele veio morrer por si e por mim. Olhe para este papel”, e Cheng-Chi continuou a falar e a rasgar o papel até formar uma cruz.

“Lembre-se de que só podemos ir para a casa de Deus no Céu, se acreditarmos em Jesus, que morreu na cruz por nós”, disse An-Na.

“Que história linda, meninas!”, respondeu a senhora calorosamente. “Muito obrigada por a partilharem comigo. Obrigada por este livro que me ofereceram. Vou lê-lo para ver de que fala.”

“Que Deus a abençoe”, disseram An-Na e Cheng-Chi, despedindo-se e dirigindo-se à casa seguinte para partilharem a história do Evangelho com outro vizinho.

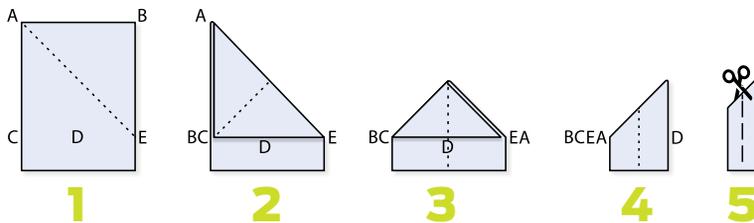
**Pensa Nisto**

- *Porque achas que é bom as pessoas irem aos pares para partilharem o Evangelho? Podes ir sozinho?*
- *Partilhar o Evangelho é uma coisa difícil a ser feita na cidade? Porquê? Porque não?*

**Vive Isto**

- *Faz equipa com um bom amigo e faz um plano para irem juntos, para escolherem um local ou os indivíduos com quem gostariam de partilhar o Evangelho.*

## Atividade



**Modelo para partilhar Jesus**

*Pensa num lugar lindo que seja tão longe que nem mesmo um avião te podia levar lá.*

**(Diagrama 1: Dobra a parte mais curta AB sobre AC.)**

*Este lugar é a casa de Deus para a qual Ele prometeu levar-nos um dia.*

**(Diagrama 2: Dobra a ponta A para baixo para a E para te dar o Diagrama 3.)**

*A casa de Deus fica tão longe que nem mesmo voando num foguetão a podemos alcançar.*

**(Diagrama 3: Dobra BC sobre EA para dar o Diagrama 4.)**

*Só há um caminho que podes seguir para viveres nesta bela casa: aceitar Jesus, que morreu por nós na cruz, e segui-l’O. Só então podes ir para este lar especial no Céu.*

**(Diagrama 4: Dobra BCAA sobre D para dar o Diagrama 5.)**

*Corta o Diagrama 5 ao meio e, depois, desdobra para mostrar o feitio de uma cruz.*

# EvangELHO em Sapatos

**A PALAVRA DE DEUS**  
**“Esta Boa-Nova do Reino de Deus será pregada em todo o mundo como testemunho para os povos. E então virá o fim” (Mat. 24:14, BBN).**

**O**uçam, adolescentes, este mês vamos participar num projeto maravilhoso”, disse o Sr. Salazar, com entusiasmo.

“O que vamos fazer?”, perguntou o Carlos.

“Começando hoje, e durante os próximos quatro Sábados, vamos distribuir folhetos e livros de *O Grande Conflito* em todas as casas da nossa cidade de Buenos Aires”, explicou o Sr. Salazar.

“Oh! Mas são muitas semanas! Porque é que vamos fazer isso?”, perguntou o Yesely.

“Na Bíblia, Jesus não nos deu a ordem de ir a todo o mundo pregar o Evangelho?”, perguntou o Paulo.

“Sim, tens razão, Paulo. Há muitas pessoas que ainda não ouviram o nome de Jesus. É por isso que nos vamos unir todos nesta aventura”, explicou o Sr. Salazar com um sorriso.

“Está bem. Eu quero partilhar Jesus!”, exclamou, entusiasmado o Belchus. “Levo 10 livros.”

“Formidável! Pode contar comigo também! Levo 15 livros”, interveio a Jemina.

Nessa tarde, um grupo de 20 adolescentes cheios de energia reuniram-se na igreja, prontos para sair e alcançar toda a cidade de Buenos Aires com os folhetos e os livros.

Estavam prontos para andar pelas ruas e alcançar o mundo para Jesus!

“Ai, ai! As nossas pernas estão cansadas!”, exclamaram os jovens, sentando-se depois de várias horas de caminhada pelas ruas da cidade.

“Claro que estamos cansados, mas sabem que somos o Evangelho de Jesus em sapatos?”, disse o Sr. Salazar com um grande sorriso no rosto. “Isto é o mesmo que pregar um sermão!”

**Pensa Nisto**

• *Porque foi que Jesus disse ao homem possuído pelo demónio que tinha acabado de ser curado por Si, que não devia ir com Ele, mas que devia voltar para a sua casa? Lê Lucas 8:38 e 39.*

• *Pensa em duas maneiras de alcançares os teus colegas, os teus amigos e a tua comunidade com a mensagem do Evangelho.*

**Vive Isto**

• *Escolhe dois livros ou dois folhetos que possas partilhar com os teus amigos e colegas.*

• *Faz um cartão para dares a alguém que não conheça Jesus.*



## Atividade

Resolve este puzzle matemático sobre partilhar o Evangelho.

|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 77 | 25 | 79 | 13 | 9  | 44 | 9  | 80 | 57 | 41 | 9  | 44 |
| 9  | 66 | 80 | 82 |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 85 | 82 | 44 | 80 | 44 | 91 | 82 | 79 | 86 | 9  | 41 |    |
| 57 | 25 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |

- A = 12+1
- I = 21+4
- E = F-O
- D = 84-7
- O = 9
- T = S+A
- Z = 79
- S = 44
- U = 90-10
- R = 63-22
- J = 71+14
- Q = I+R
- F = 91
- P = 80+6

**A PALAVRA DE DEUS**  
**“Vai pelos caminhos e pelos atalhos e obriga-os a vir, para que a minha casa fique cheia” (Luc. 14:23, BBN).**

## O Avô Ade

“**V**amos apressar-nos, Abasi, Damisi e Halima”, disse o Avô Ade às três crianças. “Precisamos de acabar de preparar estes cestos de comida.”

“Está quase feito, Avô”, disseram as três crianças em unísono.

O Avô Ade gostava muito de ajudar as pessoas do seu bairro. Ele ajudava a pagar as despesas médicas, dava comida aos que tinham fome, arranjava brinquedos para as crianças e até deixava os que não tinham casa ficar na parte de trás da sua casa durante algumas noites. Sempre que havia um festival, ele preparava cestos de comida para levar às famílias que viviam na parte mais pobre da cidade. E este ano não era diferente.

“Ok, crianças, já temos a lista de moradas pronta?”, perguntou o Avô.

“Sim, sim, não te preocupes, está tudo em ordem”, asseguraram as crianças.

Juntos partiram na sua viagem de distribuição.

“Olá, D. Mfumo, aqui tem um cesto de comida para si”, disse Abasi muito feliz ao entregar o cesto à senhora que abriu a porta.

“Muito obrigada. Como é que eu vos poderei pagar?”, disse a D. Mfumo com um grande sorriso. “Tenho comida para os meus filhos!”

“Não precisa de pagar. Estamos à sua disposição”, respondeu o Avô Ade com simpatia.

À medida que as crianças foram de casa em casa, o seu coração encheu-se de alegria ao partilhar com outros as muitas bênçãos que recebiam de Jesus. Por fim, terminaram e sentaram-se para tomar um refresco.

“Avô, porque é que fazes isto todos os anos?”, perguntou Halima.

“E se o teu dinheiro acabar?”, Damisi perguntou com um brilho nos olhos.

“Filhos, Jesus deu-nos muitas bênçãos, e nós temos de as partilhar com os que têm menos”, explicou o Avô Ade. “Mas lembrem-se, ao nos interessarmos pelos outros, podemos ajudá-los a conhecer Jesus, que é Quem dá todas as bênçãos.”

“Tens razão, Avô. Eu fiquei muito feliz quando distribuímos toda a comida”, exclamou Halima. “Quero fazer o que Jesus nos diz para fazer.”

**Pensa Nisto**

- *Porque achas que Jesus nos pede para ajudarmos os necessitados?*
- *Quantas vezes e quanto devíamos ajudar? Temos de dar sempre coisas materiais?*

**Vive Isto**

- *Especifica uma ou duas coisas que podes fazer regularmente para ajudar os menos afortunados do teu bairro.*

## Atividade

Corta, com um traço, todas as letras repetidas e arranja a afirmação abaixo com os espaços apropriados para leres o conselho de Ellen G. White no livro *Ciência do Bom viver sobre como alcançar as pessoas da tua comunidade*.

Osspobresddevvemmserrsoocorridos,ccuidadososs  
doenntes,osaafflitoseeosqqque soffrerrampperddascon  
fforttaddos,iinstruíddosoosignnoraantteseosinnexxperri  
enntes acconsselhhadoss.Cummpre-nnoscchorrarcomm  
osqqquecchooram,eealleggrar-nosscomoos  
quessealleggram.

**Solução:** Os pobres devem ser socorridos, cuidados os doentes, os aflitos e os que sofreram perdas confortados, instruídos os ignorantes e os inexperientes aconselhados. Cumpre-nos chorar com os que choram, e alegrar-nos com os que se alegram.

NOVIDADE

# LIVRO COM ILUSTRAÇÕES DOS EPISÓDIOS MAIS MARCANTES NARRADOS NA BÍBLIA



"Um mundo a preto e  
branco é impossível  
de imaginar.

Um mundo criado por Deus  
é um mundo de cor."

Os Editores



ligue > 21 962 62 00

Publicadora SERVIR 

Lançamento  
em  
SETEMBRO

-Ellen G. White-

# O MAIOR discurso de CRISTO



COLEÇÃO  
Folhas de Outono

Em Setembro, envolva-se no Projeto “Folhas de Outono”. Adquira e **ofereça** o livro **O Maior Discurso de Cristo**, de Ellen White. Ele revelará, a si e a quem o oferecer, a essência do Cristianismo, numa análise inspirada sobre o mais **surpreendente discurso** da História, feito pelo mais maravilhoso Homem, Jesus Cristo.