

# *Páscoa*

## *A Ressurreição de Jesus*

**11**

O SÁBADO NO *PENTATEUCO*  
(PARTE II)  
Uma instituição divina.

**26**

AJUDA HUMANITÁRIA FACE  
À CRISE DA UCRÂNIA  
A ADRA em ação!

**36**

MEMÓRIAS DA NOSSA  
HISTÓRIA – ERNESTO FERREIRA  
Um grande Presidente.



PUBLICADORA SERVIR  
**ABRIL** 2022  
N. 899 | ANO 83 | €1,90

# 3<sup>+</sup>Discípulo

Vem e Segue-me

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

DIRETOR **António Amorim**

DIRETORA DE REDAÇÃO **Lara Figueiredo**

COORDENADOR EDITORIAL **Paulo Lima**

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

COLABORADORES DE REDAÇÃO **Manuel Ferro**

DESIGN GRÁFICO **Rita Mendes Sadio**

DIAGRAMAÇÃO **Marta Pereira**

ILUSTRAÇÕES DA REVISTA © **Adobe Stock**

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

DIRETOR-GERAL **Artur Guimarães**

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

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

IMPRESSÃO E ACABAMENTO

**MDI – Design e Impressão, V. N. Famalicão**

TIRAGEM **1000 exemplares**

DEPÓSITO LEGAL **Nº 1834/83**

PREÇO NÚMERO AVULSO **1,90€**

ASSINATURA ANUAL **19,00€**

ISENTO DE INSCRIÇÃO NO E. R. C.

DR 8/99 ARTº 12º Nº 1A ISSN 1646-1886

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

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

 **Igreja Adventista  
do Sétimo Dia**

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

## abril

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

### DIAS ESPECIAIS E OFERTAS

**1-3** CONVENÇÃO DE COLPORTORES

**2** DIA DE JEJUM E ORAÇÃO | ENCONTROS DE MORDOMIA

**9** DIA DOS AMIGOS DA ESCOLA SABATINA

**10** SAL

**14-17** ACREG's

**25** ORAÇÃO 5.6/6.7 (ZOOM)

**26-29** ASSEMBLEIA-GERAL DE COMUNIDADES

**30** CERIMÓNIA DE ORDENAÇÃO AO MINISTÉRIO PASTORAL/ASSEMBLEIA ESPIRITUAL

### COMUNIDADE DE ORAÇÃO

28/3-1/4 HOPE MEDIA EUROPE (EUD)

4-8 CONCÍLIO DE PRIMAVERA DA CONFERÊNCIA GERAL

11-15 ASSOCIAÇÃO DO BANAT (ROU)

18-22 HOSPITAL WALFRIEDE (EUD)

25-29 UNIVERSIDADE ADVENTISTA DE CERNICA (ROU)

[FH] FÉ DOS HOMENS

[18] SEGUNDA-FEIRA

[C] CAMINHOS

[24] DOMINGO

## maio

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

### DIAS ESPECIAIS E OFERTAS

**7** DIA DA ÊNFASE NA ADRA

**8-15** CAMPANHA DE SOLIDARIEDADE DA ADRA

**16** ENCONTRO NACIONAL DE COLPORTORES

**21** DIA DA ÊNFASE NA SAÚDE

**21-22** ASSEMBLEIA DAS CRS (CENTRO E NORTE)

**28** DIA DE ORAÇÃO PELAS CRIANÇAS EM RISCO

**28-29** ASSEMBLEIA DAS CRS (SUL E LISBOA)

**30** ORAÇÃO 5.6/6.7 (ZOOM)

### COMUNIDADE DE ORAÇÃO

2-6 CLÍNICA LA LIGNIÈRE (EUD)

9-13 UNIÃO DO NORTE DA ALEMANHA (NGU)

16-20 REUNIÃO INTERCALAR DA EUD

23-27 FACULDADE DE SAGUNTO (SPU)

[FH] FÉ DOS HOMENS

[5] QUINTA-FEIRA

[9] SEGUNDA-FEIRA

[C] CAMINHOS

[15] DOMINGO

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

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

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

## 04

**EDITORIAL**

A Páscoa de Cristo como figura da Páscoa da Terra e da Humanidade

## 29

**ESPÍRITO DE PROFECIA**

A ressurreição de Jesus

*O que Ellen G. White tem a dizer sobre o evento crucial do Cristianismo?*

## 30

**PÁGINA DA FAMÍLIA**

Apesar de nós!

*O louvor de uma criança é o louvor de Deus.*

## 32

**ESPAÇO JUVENIL**

Depois da Páscoa

*Ele morreu, mas está vivo para sempre!*

## 36

**MEMÓRIAS DA NOSSA HISTÓRIA**

Ernesto Ferreira

*Ele marcou a história da Igreja Adventista do Sétimo Dia em Portugal.*

## 42

Notícias Internacionais e Nacionais.



### DESCOBRIR

## 05

**A ressurreição de Jesus**

*O evento pascal por excelência: Ele ressuscitou!*

## 11

**O Sábado no Pentateuco – Do Éden ao Sinai (Parte II)**

*Os factos indelmentíveis sobre a instituição do Sábado por Deus.*

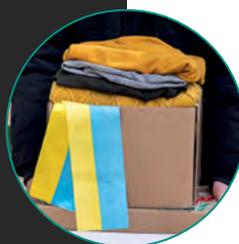


### DESENVOLVER

## 20

**Sete pilares para um estilo de vida mais saudável**

*Siga estes conselhos, pela sua saúde!*



### DAR

## 26

**Ajuda humanitária face à crise da Ucrânia**

*O esforço da ADRA na crise humanitária da Ucrânia.*



EDITORIAL

**Pr. António Amorim**

*Presidente da UPASD*

## *A Páscoa de Cristo* como figura da Páscoa da Terra e da Humanidade

A Páscoa evoca Libertação. Inicialmente, a libertação da escravatura do povo de Deus no Egito, que prefigurava a morte, a expiação e a redenção trazidas pelo Messias, e, com Cristo, a realização da libertação da tirania do pecado, trazendo esperança de salvação. Páscoa é, portanto, libertação, esperança e salvação. Jesus sofreu por mim, por ti, por cada ser humano, ao tomar sobre Ele os nossos pecados, mas ressuscitou, dando-nos a Sua vida eterna. Esta é uma troca de amor.

O apóstolo Paulo (Romanos 8:18-26) associa o sofrimento das criaturas irracionais ao sofrimento das criaturas humanas, no sofrimento consequente ao pecado, mas também as associa na esperança da redenção. Na lógica do seu raciocínio, toda a Criação, sujeita à consciência humana, geme de dores, juntamente com a Humanidade, aguardando a Segunda Vinda de Jesus e a redenção ou glorificação dos salvos, adotados como filhos e filhas de Deus. Este é um sofrimento paciente na esperança, certos da intercessão do Espírito de Deus, que nos ajuda nas nossas fraquezas.

A situação atual da Terra e da Humanidade, testemunha, de forma evidente, deste sofrimento da Terra, das criaturas e da Humanidade. Depois de dois anos de crise pandémica, com todas as implicações sanitárias e consequências económicas, o mundo mergulhou no clima de guerra com os seus horrores: cidades arrasadas,

provocando o sofrimento e a morte dos seus habitantes, levando quase a sete milhões de deslocados e refugiados. O ser humano geme, juntamente com o sofrimento de milhares de animais de companhia que foram abandonados, feridos e mortos. A Natureza sofre debaixo do poder dos bombardeamentos, assistindo a um aumento do risco nuclear. Esta situação provoca a escalada de violência, do preço dos combustíveis e, consequentemente, dos bens de consumo. Sansões comerciais e económicas pioram a situação atual, com consequências em todo o mundo. Os problemas climáticos agudizam situações catastróficas, de seca extrema ou de inundações destruidoras. Sim, a Natureza geme juntamente com a Humanidade. Jesus disse que é necessário que isto aconteça, mas ainda não será o fim. A situação piorará, dando tempo para que “este evangelho do reino” seja pregado a todas as nações, e “então virá o fim” (Mateus 24:6, 14). Sim, olhai para cima, para Deus e para a Sua Palavra, porque a vossa salvação está próxima (Lucas 21:28). Não temamos, não nos desencorajemos, não nos deixemos deprimir, porque estas aflições não se comparam com a glorificação dos filhos e das filhas de Deus, na Sua Segunda Vinda a esta Terra, que está para breve. Como aconteceu com Jesus Cristo, que morreu e foi glorificado, estas aflições presentes não se comparam “com a glória que em nós há de ser revelada”.



Ellen G. White  
*Mensageira do Senhor*

*Retirado de Ellen G. White,  
O Desejado de Todas as Nações,  
2017, pp. 713-718, ed. P. SerVir.*

# A RESSURREIÇÃO DE JESUS



A noite do primeiro dia da semana passou lentamente. A hora mais escura, precisamente antes do raiar do dia, chegara. Jesus continuava preso no seu estreito sepulcro. A grande pedra estava no seu lugar; o selo romano continuava intacto; a guarda vigiava. Também ali estavam vigias invisíveis. Hostes de anjos maus estavam reunidas, em volta daquele lugar. Se tivesse sido possível, o príncipe das trevas, com o seu exército de apóstatas, teria mantido para sempre selado o túmulo que retinha o Filho de Deus. Uma hoste celeste, porém, circundava o sepulcro. Anjos magníficos em poder guardavam-no, esperando o momento de saudar o Príncipe da Vida.

“E eis que houvera um grande terramoto, porque um anjo do senhor, descendo do Céu, chegou.” Vestido com a armadura de Deus, este anjo deixou as cortes celestiais. Os brilhantes raios da glória divina precediam-no, iluminando o seu caminho. “E o seu aspeto era como um relâmpago, e o seu vestido branco como a neve. E os

guardas, com medo dele, ficaram muito assombrados, e como mortos.”

Onde está agora, sacerdotes e príncipes, o poder da vossa guarda? Valentes soldados que nunca se atemorizaram diante do poder humano estão agora como cativos aprisionados sem espada nem lança. O rosto que eles veem não é o de um guerreiro mortal; é a face do mais poderoso ser das hostes do Senhor. Este mensageiro é o que ocupa a posição da qual caiu Satanás. Foi ele que, nas colinas de Belém, proclamou o nascimento de Cristo. A Terra treme à sua aproximação, fogem as hostes das trevas, e enquanto ele rola a pedra, dir-se-ia que o Céu baixara à Terra. Os soldados veem-no a remover a pedra como se fosse um seixo e ouvem-no exclamar: “Filho de Deus, sai para fora; o Teu Pai Te chama.” Veem Jesus sair do sepulcro e ouvem-n’O proclamar sobre o túmulo aberto: “Eu sou a ressurreição e a vida.” Ao ressurgir Ele em majestade e glória, a hoste angélica prostra-se perante o



Redentor, em adoração, saudando-O com hinos de louvor.

Um terramoto assinalara a hora em que Jesus depusera a vida; um outro terramoto indicou o momento em que a retomou, triunfante. Aquele que vencera a morte e a sepultura saiu do túmulo com o passo do vencedor, por entre o cambalear da Terra, o fuzilar dos relâmpagos e o ribombar dos trovões. Quando vier novamente à Terra, sacudirá “não só a Terra, senão também os Céus”. “De todo vacilará a Terra como o ébrio, e será movida e removida como a choça.” “E os céus se enrolarão como um livro”; “os elementos ardendo, se desfarão, e a Terra e as obras que nela há, se queimarão”. “Mas o senhor será o refúgio do seu povo, e a fortaleza dos filhos de Israel.” Hebreus 12:26; Isaías 24:20; 34:4; II Pedro 3:10; Joel 3:16.

Quando Jesus morreu, os soldados viram a Terra envolta em escuridão ao meio-dia; mas quando Ele ressuscitou viram o resplendor dos anjos iluminar a noite, e ouviram os

habitantes do Céu cantar com grande alegria e triunfo: “Tu venceste Satanás e os poderes das trevas; Tu tragaste a morte na vitória!”

Cristo saiu do sepulcro glorificado e a guarda romana contemplou-O. Os seus olhos fixaram-se no rosto d’Aquele a Quem, há tão pouco, tinham escarnecido e ridicularizado. Viram, neste Ser glorificado, o Preso que tinham contemplado no tribunal, Aquele para Quem tinham tecido uma coroa de espinhos. Este era Aquele que, sem resistência, estivera na presença de Pilatos e de Herodes, o corpo dilacerado pelos cruéis açoites. Este era Aquele que fora pregado na cruz, para Quem os sacerdotes e os príncipes, cheios de satisfação própria, tinham meneado a cabeça, dizendo: “Salvou os outros, e a si mesmo não pode salvar-se.” Mateus 27:42. Era Aquele que fora deposto no sepulcro novo de José. O decreto do Céu libertara o Cativo. Montanhas amontoadas sobre montanhas em cima do Seu túmulo não O teriam podido impedir de sair.

**“NÃO TENHAIS MEDO;  
POIS EU SEI QUE BUSCAIS A JESUS,  
QUE FOI CRUCIFICADO. ELE NÃO ESTÁ AQUI,  
PORQUE JÁ RESSUSCITOU, COMO TINHA DITO.  
VINDE E VEDE O LUGAR ONDE O SENHOR JAZIA.  
IDE, POIS, IMEDIATAMENTE, E DIZEI AOS SEUS  
DISCÍPULOS QUE JÁ RESSUSCITOU DOS MORTOS.”**

À vista dos anjos e do Salvador glorificado, os guardas romanos desmaiaram e ficaram como mortos. Quando a comitiva celeste desapareceu da sua vista, ergueram-se e, tão rapidamente como lho permitiam os trémulos membros, encaminharam-se para a porta do horto. Cambaleando como ébrios, precipitaram-se para a cidade, dando as maravilhosas novas àqueles com quem se encontravam. Dirigiam-se para Pilatos, mas as suas novas foram levadas às autoridades judaicas e os principais dos sacerdotes e os príncipes mandaram-nos vir primeiro à sua presença. Era estranho o aspeto daqueles soldados. Tremendo de medo, com as faces desmaiadas, testificaram da ressurreição de Jesus. Disseram tudo, exatamente como tinham visto; não tinham tido tempo de pensar ou de falar de outra coisa que não fosse a verdade. Com comoção, disseram: “Foi o Filho de Deus que foi crucificado; ouvimos um anjo proclamá-lo a Majestade do Céu, o Rei da Glória.”

As faces dos sacerdotes ficaram como as de um morto. Caifás tentou falar. Moveu os lábios, mas não conseguiu emitir nenhum som. Os soldados estavam para deixar a sala do conselho, quando uma voz os deteve. Caifás conseguira por fim falar. “Esperem, esperem”, disse. “Não digam a ninguém o que viram.” Uma história mentirosa foi então posta na boca dos soldados. “Dizei”, disseram os sacerdotes, “Vieram de noite os seus discípulos e, dormindo nós, O furtaram”. Aqui, os sacerdotes enganaram-se. Como poderiam os soldados dizer que os discípulos tinham roubado o corpo enquanto dormiam? Se dormiam, como

podiam saber? E, se os discípulos tivessem roubado o corpo de Jesus, não teriam os sacerdotes sido os primeiros a condená-los? Ou, se as sentinelas tivessem dormido junto do sepulcro, não se teriam os sacerdotes apressado a acusá-los a Pilatos?

Os soldados horrorizaram-se ao pensamento de trazerem sobre si mesmos a acusação de dormirem no seu posto. Isto era um delito castigado com a morte. Deveriam dar um falso testemunho, enganando o povo, e pondo em perigo a sua própria vida? Não tinham feito a sua fatigante guarda vigiando sem dormir? Como suportariam a prova, mesmo por amor do dinheiro, se juravam falso contra si próprios?

A fim de impor silêncio ao testemunho que temiam, os sacerdotes prometeram salvaguardá-los, dizendo que Pilatos não queria, assim como eles próprios, que aquela notícia circulasse. Os soldados romanos venderam a sua integridade por dinheiro.

Chegaram à presença dos sacerdotes carregados com a mais assustadora mensagem de verdade; saíram com uma carga de dinheiro e tendo na língua uma história falsa, que os sacerdotes forjaram para eles.

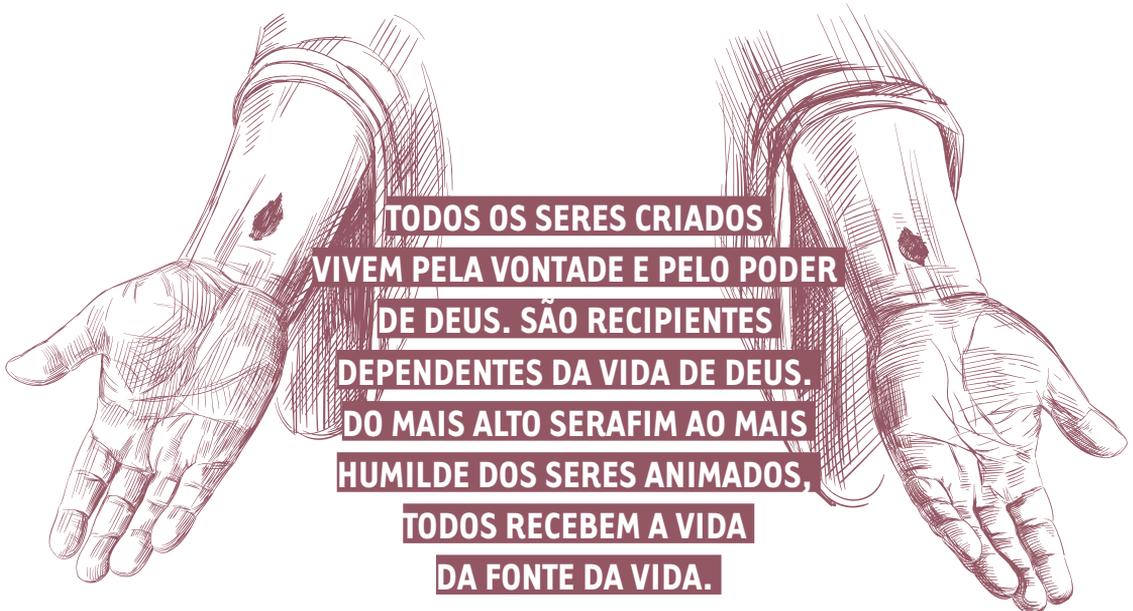
Entretanto, a notícia da ressurreição de Jesus fora levada a Pilatos. Se bem que este tivesse sido responsável por entregar Jesus à morte, estava relativamente despreocupado. Embora tivesse condenado o Salvador contra a sua vontade e com sentimento de compaixão, não experimentara ainda verdadeiro pesar. Aterrado, fechou-se agora em casa, decidido a não ver ninguém. Mas os sacerdotes, abrindo caminho

até à sua presença, contaram a história que tinham inventado e pediram-lhe que passasse por alto a negligência do dever por parte das sentinelas. Antes de concordar com isto, ele próprio interrogou, em privado, os guardas. Estes, temendo pela sua própria segurança, não ousaram ocultar nada, e Pilatos conseguiu deles a narração de tudo quanto ocorrera. Não levou adiante a questão, mas, a partir daquele dia, nunca mais houve paz para ele.

Quando Jesus foi posto no sepulcro, Satanás triunfou. Teve a ousadia de esperar que o Salvador não retomaria de novo a Sua vida. Reclamava o corpo do Senhor e pôs a sua guarda à volta do túmulo, procurando manter Jesus preso. Ficou furioso quando os seus anjos fugiram diante do mensageiro celeste. Quando viu Jesus sair em triunfo, compreendeu que o seu reino chegaria ao fim, e que ele devia finalmente morrer.

Quando no túmulo de Cristo foi ouvida a voz do poderoso anjo, dizendo: “Teu Pai Te chama”, o Salvador saiu do sepulcro pela vida que havia em Si mesmo. Provou-se então a verdade das suas Palavras: “Dou a Minha vida para tornar a tomá-la... Tenho poder para a dar, e poder para tornar a tomá-la.” Cumpriu-se agora a profecia que fizera aos sacerdotes e príncipes: “Derribai este templo, e em três dias o levantarei.” João 10:17 e 18; 2:19.

Sobre o sepulcro aberto de José, Cristo proclamara triunfante: “Eu sou a ressurreição e a vida.” Estas palavras só podiam ser proferidas pela Divindade. Todos os seres criados vivem pela vontade e pelo poder de Deus. São recipientes dependentes da vida de Deus. Do mais alto serafim ao mais humilde dos seres animados, todos recebem a vida da Fonte da vida. Unicamente Aquele que é um com Deus podia dizer: “Tenho poder para dar a Minha





vida e poder para tornar a tomá-la.” Na Sua divindade, Jesus possuía o poder de quebrar as algemas da morte.

Jesus ressurgiu dos mortos como as primícias dos que dormem. Era o antítipo do molho movido, e a Sua ressurreição teve lugar no próprio dia em que o mesmo devia ser apresentado perante o Senhor. Durante mais de mil anos realizara-se esta cerimónia simbólica. Das searas colhiam-se as primeiras espigas de grãos maduros e, quando o povo subia a Jerusalém, por ocasião da Páscoa, movia-se o molho das primícias como uma oferta de ação de graças perante o Senhor. Enquanto essa oferta não fosse apresentada, a foice não podia ceifar o cereal, nem este ser reunido em molhos. O molho dedicado a Deus representava a colheita. Assim Cristo, as primícias, representava a grande messe espiritual a ser colhida para o reino de Deus. A Sua ressurreição é o tipo e o penhor da ressurreição de todos os justos mortos. “Porque se cremos que Jesus morreu e ressuscitou, assim também aos que em Jesus dormem Deus os tornará a trazer com ele.” I Tessalonicenses 4:14.

Para o crente, Jesus é a ressurreição e a vida. No nosso Salvador é restaurada a vida que se perdeu através do pecado, pois Ele possui vida em Si mesmo, para vivificar a quem quer. Acha-Se investido do direito de dar a imortalidade. A vida que Ele depôs na humanidade retoma-a, e dá-a à Humanidade. “Eu vim para que tenham vida, e a tenham em abundância”, disse Ele. “Aquele que beber da água que eu lhe der nunca terá sede, porque a água que eu lhe der se fará nele uma fonte de água que salte para a vida eterna.” “Quem come a Minha carne e bebe o Meu sangue tem a vida eterna, e eu o ressuscitarei no último dia.” João 10:10; 4:14; 6:54.

Para o crente, a morte é de pouca importância. Jesus fala dela como se fosse um pequeno instante. “Se alguém guardar a Minha palavra, nunca verá a morte”, “nunca provará a morte”. Para o Cristão, a morte não é mais do que um sono, um momento de silêncio na escuridão. A vida está escondida com Jesus em Deus, e “quando Cristo, que é a nossa vida, se manifestar, então também vós vos manifestareis com ele em glória”. João 8:51 e 52; Colossenses 3:4.



Paulo Lima  
*Editor da Revista Adventista*

# O SÁBADO NO PENTATEUCO

*Do Éden ao Sinai (Parte II)*

## INTRODUÇÃO

O início da revelação sobre o Sábado encontra-se no *Pentateuco*, o conjunto dos cinco livros de Moisés com que se inicia o Antigo Testamento. Os livros de Gênesis e de Êxodo têm muito a dizer sobre o Sábado enquanto instituição de origem divina. Mas, depois de serem consideradas as perícopes textuais da *Torah* que nos falam sobre o Sábado, surge naturalmente a pergunta retórica por parte da maioria dos teólogos cristãos: Não é o Sábado apenas uma obrigação legal para o povo de Israel? Nesta série de dois artigos, decidimos responder objetivamente a esta pergunta.

No primeiro artigo estudámos os textos de Gênesis 2:1-3 e de Êxodo 16:22-30, tendo mostrado que (1) Deus instituiu o Sábado no Éden para benefício do género humano e para ser guardado por toda a Humanidade. Ele não foi apenas destinado ao povo de Israel; e que (2) o mandamento do Sábado já estava em vigor antes mesmo da sua promulgação no Sinai. Assim o mostra o episódio sobre a dádiva do maná.

Neste segundo artigo iremos estudar as perícopes de Êxodo 20:8-11 e de Êxodo 31:12-17. Procuraremos mostrar que (1) o mandamento do Sábado, integrado no Decálogo, que foi promulgado no Sinai, é um mandamento moral que vincula toda a Humanidade, não sendo um simples mandamento cerimonial destinado apenas aos Israelitas; e que (2) o Sábado foi divinamente concedido ao povo de Deus para ser um sinal de santificação, determinante para a vida espiritual de todos os que são fiéis ao Deus

Criador, não se aplicando apenas aos Israelitas, mas sendo também aplicável aos Cristãos.

Assim, convido-o a seguir-me nesta exploração do sentido teológico do Sábado no *Pentateuco*. O que descobirmos irá certamente reforçar a nossa fidelidade à vontade soberana do nosso Criador.

## O SÁBADO NO SINAI

A terceira menção do Sábado no *Pentateuco* surge no vigésimo capítulo de Êxodo. O texto diz: “Lembra-te do dia de Sábado, para o santificar. Seis dias trabalharás e farás toda a tua obra. Mas o sétimo dia é o sábado do SENHOR, teu Deus; não farás nenhum trabalho, nem tu, nem o teu filho, nem a tua filha, nem o teu servo, nem a tua serva, nem o teu animal, nem o forasteiro das tuas portas para dentro; porque, em seis dias, fez o SENHOR os céus e a terra, o mar e tudo o que neles há e, ao sétimo dia, descansou; por isso, o SENHOR abençoou o dia de Sábado e o santificou” (Êxodo 20:8-11, *ARA*).

Esta perícope apresenta-nos o quarto mandamento do Decálogo. Este mandamento é um dos dois que assumem uma formulação positiva nos Dez Mandamentos (o outro é o quinto mandamento). É uma ordem a observar e não uma interdição. Impõe a santificação do sétimo dia, exaltando e separando esse dia entre os restantes dias da semana e destinando-o ao serviço de Deus. Fica claro, na formulação do mandamento, que é dever do crente fiel santificar o Sábado, como Deus santificou, e descansar nele, como Deus descansou.<sup>1</sup>



Monte Sinai

Entretanto, costuma ser alegado nos círculos teológicos cristãos que este mandamento sobre a santificação do Sábado seria apenas uma instituição de Israel, vinculativa para os Israelitas, mas cuja observância já não se impõe aos crentes Cristãos que estão sob a nova aliança. No entanto, há fortes razões que nos mostram que o Sábado não é meramente uma instituição de Israel. Primeira, porque ele foi instituído por Deus no Éden, no tempo de Adão, antes que viessem à existência raças e nações e milhares de anos antes que surgisse o povo de Israel. A própria formulação do mandamento remete a origem do Sábado para a origem do mundo (Êxodo 20:11; cf. Gênesis 2:1-3), mostrando que ele tem um alcance universal que diz respeito a toda a Humanidade. O Sábado não é algo que apenas Israel deve observar. Ele foi inscrito na ordem da Criação por Deus durante a semana da criação, pelo que deve ser santificado por todas as Suas criaturas dotadas de razão e de senso moral. Segunda, porque o Sábado foi instituí-

do para promover o bem-estar físico e espiritual do Homem: “O Sábado foi estabelecido por causa do homem” (Marcos 2:27, *ARA*). O termo “homem” que Jesus utiliza nesta declaração é, no grego original, *anthropos*, que significa “ser humano”. Portanto, a observância do Sábado não pode ser limitada ao Israelita, mas impõe-se ao Homem. Terceira, porque o Sábado foi dado ao povo de Israel na medida em que este era, então, o povo eleito por Deus para O representar no mundo e para acolher e propagar, entre a Humanidade, a Lei e a Revelação do verdadeiro Deus, o Deus Criador. De facto, se não fosse ao povo de Israel, especificamente preparado por Ele para receber a Sua Revelação, a que povo deveria então Deus ter-Se revelado e ter revelado a Sua Lei? Os restantes povos não estavam, nesse momento da História do mundo, aptos e dispostos a receberem a revelação de *Yahweh*, o único verdadeiro Deus. Portanto, tal como todo o Decálogo, o Sábado foi confiado a Israel, mas isso não significa que apenas Israel tivesse



a obrigação moral de observar o Sábado. Esta conclusão é indicada pelo próprio mandamento do Sábado, que prescreve a sua observância ao “estrangeiro, que está dentro das tuas portas” (Êxodo 20:10, *ARC*).<sup>2</sup>

Assim, podemos concluir que, embora os Dez Mandamentos – contando-se, entre eles, o mandamento do Sábado – tenham sido revelados aos Israelitas no âmbito da aliança estabelecida por Deus no Sinai, eles transcendem essa aliança, sendo preceitos morais válidos para toda a Humanidade, em todos os tempos e lugares. Eles não foram dados exclusivamente aos Israelitas. Estes foram apenas os depositários da Lei moral de Deus. Assim, é necessário concluir que o quarto mandamento da Lei, que ordena a observância do Sábado, também não restringe o seu alcance aos Israelitas. Ele é um mandamento para toda a Humanidade.<sup>3</sup>

Entretanto, muitos Cristãos insistem em alegar que o Sábado é um mandamento ritual ou um mandamento com um aspecto ritual optati-

vo (a saber: a especificação do *sétimo* dia), pelo que não há, para o Cristão, a obrigação *moral* de o observar. Podemos apresentar três argumentos decisivos que refutam esta alegação.

Primeiro, os mandamentos *cerimoniais* foram introduzidos no Sinai, após a Queda moral do Homem, como tipos que apontavam para o Redentor e para a Sua obra de redenção, tendo em vista a restauração moral da Humanidade. Assim, se o Sábado fosse um preceito cerimonial, deveria ter sido estabelecido *depois* da entrada do pecado no mundo e seria um tipo simbólico da pessoa ou do ministério de Cristo. Estaria ligado ao Plano da Salvação e ao projeto de expiação do pecado humano. No entanto, tal não é o caso. O Sábado foi instituído no Éden, onde reinava a perfeição moral e onde não tinha ainda ocorrido a Queda do Homem (Gênesis 2:1-3). Nessa ocasião, o Homem estava em perfeita harmonia moral com o seu Criador. Não necessitava de redenção. Assim, quando Deus instituiu o Sábado, não havia, ainda, necessidade de um Redentor da Humanidade, nem o Plano de Salvação centrado em Cristo estava, ainda, em marcha. Portanto, o Sábado nada tem de cerimonial. Ele é inteiramente um mandamento moral. Por isso é que, quando o Plano da Salvação tiver alcançado o seu desígnio e tiver chegado ao fim, quando o pecado tiver sido expiado definitivamente e quando o Homem tiver sido redimido, o Sábado continuará a ser o dia de repouso e de adoração da Humanidade na Nova Terra, por toda a eternidade (Isaías 66:22 e 23).<sup>4</sup>

Segundo, a observância do Sábado é tanto um dever *moral* do Homem para com Deus, o seu Criador, como são os primeiros três mandamentos do Decálogo (Êxodo 20:3-7). O dever moral que o Homem tem de guardar o Sábado deve-se ao facto de o Sábado celebrar o ato criador de Deus. Ora, dado que o Homem é uma criatura de Deus, é seu dever celebrar o dia que assinala a criação. Pois, como criatura de Deus, o Homem tem o dever de reconhecer a autoridade do Deus Criador, e isso faz-se pela observância do Sábado. De facto, o quarto mandamento explicitamente declara que o Sábado – comemorado especificamente no *sétimo* dia – é o memorial do ato criador de Deus (Êxodo 20:11). Assim, o Homem tem o dever moral de guardar o Sábado. Portanto, o mandamento do Sábado não pode ser um mero mandamento cerimonial. Ele é um mandamento moral.<sup>5</sup>

Terceiro, o mandamento do Sábado ocupa o centro do Decálogo, sendo o único mandamento que apresenta explicitamente o nome (“*Yahweh*”), o título (“Deus”), a autoridade (Criador) e a jurisdição (“os céus e a terra, o mar e tudo o que neles há”) de Deus como seu Legislador (cf. Êxodo 20:10 e 11). Pois bem, todos os Cristãos reconhecem que o Decálogo é composto por um conjunto de mandamentos morais. É uma Lei moral. Logo, o Sábado é também um mandamento integralmente moral. Não pode ser um mandamento cerimonial. Se ele fosse um mandamento cerimonial, não teria sido gravado nas Tábuas de Pedra pelo próprio Deus em conjunto com os de-

*“Porque, como os novos céus e a nova terra, que hei de fazer, estarão diante de mim, diz o SENHOR, assim há de estar a vossa posteridade e o vosso nome. E será que, de uma Festa da Lua Nova à outra e de um sábado a outro, virá toda a carne a adorar perante mim, diz o SENHOR.”*  
Isaías 66:22 e 23, *ARA*.

mais nove mandamentos do Decálogo (Êxodo 31:18; 34:1; Deuteronomio 4:12 e 13; 9:10). Teria ficado registado apenas no livro que continha os preceitos cerimoniais mosaicos (Deuteronomio 31:24-26). Na verdade, pode-se perguntar: o que faria um mandamento (alegadamente) cerimonial no centro de uma Lei eminentemente moral, como é a Lei dos Dez Mandamentos? Eis até que ponto é irracional a caracterização do mandamento do Sábado como se de um suposto mandamento cerimonial se tratasse.<sup>6</sup>

Outros teólogos cristãos procuraram justificar a sua inobservância do sétimo dia como Sábado (e favorecer

a observância do domingo) alegando que o quarto mandamento do Decálogo exige apenas a observância de “um dia em sete”.<sup>7</sup> No entanto, temos razões claras que indicam que a expressão “o sétimo dia” aplicada ao Sábado significa um dia bem determinado e não simplesmente “um dia (qualquer) em sete”. Senão, vejamos.

Primeiro, o mandamento do Sábado remete, como sua justificação teológica, para a semana da criação (Êxodo 20:11). Esta semana da criação esteve na origem de um ciclo cronológico que se tem mantido até hoje: a semana (de sete dias). Ora, o Sábado da primeira semana – que marcou o padrão para as semanas seguintes – não foi “um dia em sete”, mas foi o seu *sétimo* dia. Isso é indiscutível. Assim sendo, o Sábado em todas as semanas que sucederam e que virão a suceder à semana da criação ao longo dos milénios foi, é e será o específico *sétimo* dia da semana.<sup>8</sup>

Segundo, o Sábado é o memorial da atividade criadora de Deus no Planeta Terra e assinala o término dessa atividade criadora divina (Êxodo 20:8 e 11). Portanto, ele é o memorial de um acontecimento histórico bem determinado no tempo. Mas, um dia comemorativo só o pode ser realmente se estiver associado com um período definido no tempo, dado que se destina a recordar o acontecimento específico que ocorreu nesse ponto temporal. Assim sendo, estando associado com o término da criação em sete dias, o Sábado está indissociavelmente ligado ao *sétimo* dia da semana da criação, pois foi nesse dia que a criação foi terminada (Gênesis 2:1-3). Dado que o ciclo da semana

## O SÁBADO FOI INSCRITO NA ORDEM DA CRIAÇÃO POR DEUS DURANTE A SEMANA DA CRIAÇÃO, PELO QUE DEVE SER SANTIFICADO POR TODAS AS SUAS CRIATURAS DOTADAS DE RAZÃO E DE SENSO MORAL.

se manteve idêntico desde a criação, o Sábado necessariamente continua hoje a ser o *sétimo* dia da semana.<sup>9</sup>

Terceiro, todos os Cristãos acreditam que Jesus passou o *sétimo* dia da semana no sepulcro. Pois bem, cerca de quarenta anos depois, Lucas descreve esse dia como sendo “o Sábado, [...] segundo o mandamento” (Lucas 23:56, *ARA*). Esta declaração inspirada estabelece inequivocamente que, quando o mandamento diz que o “sétimo dia é o Sábado” (Êxodo 20:10), isso significa que o Sábado é o *sétimo* (e último) dia da semana.<sup>10</sup>

### O SÁBADO COMO SINAL

A quarta menção relevante do Sábado no *Pentateuco* surge no trigésimo primeiro capítulo de Êxodo. O texto declara: “Disse mais o SENHOR a Moisés: Tu, pois, falarás aos filhos de Israel e lhes dirás: Certamente, guardareis os meus Sábados; pois é sinal entre mim e vós nas vossas gerações; para que saibais que eu sou o SENHOR, que vos santifica. Portanto, guardareis o Sábado, porque é santo para vós ou-



tros; aquele que o profanar morrerá; pois qualquer que nele fizer alguma obra será eliminado do meio do seu povo. Seis dias se trabalhará, porém o sétimo dia é o Sábado do repouso solene, santo ao SENHOR; qualquer que no dia do Sábado fizer alguma obra morrerá. Pelo que os filhos de Israel guardarão o Sábado, celebrando-o por aliança perpétua nas suas gerações. Entre mim e os filhos de Israel é sinal para sempre; porque, em seis dias, fez o SENHOR os céus e a terra, e, ao sétimo dia, descansou, e tomou alento” (Êxodo 31:12-17, *ARA*).

Este texto é muito importante, porque apresenta o Sábado como sendo um sinal estabelecido entre Deus e o Seu povo (Êxodo 31:13, 17). O sétimo dia surge como um sinal de santificação porque permite saber que Deus é *Yahweh*, o Deus verdadeiro que santifica o Seu povo (Êxodo 31:13, *Bf*). Entretanto, o funcionamento do Sábado como sinal de santificação depende da sua estrita observância pelo povo de Deus. O Sábado é o sinal exterior que identifica a relação de aliança existente entre Deus e o Seu povo,

aliança que faz de Israel um povo santo, isto é, separado para Deus (Êxodo 31:16). Note-se que o Sábado é santo tanto para o povo (Êxodo 31:14), como para Deus (Êxodo 31:15). O sétimo dia é santo, porque é consagrado a Deus (Êxodo 16:23) e porque Deus o santificou (Êxodo 20:11 e Gênesis 2:3). Assim, é apresentado ao povo de Deus o solene dever de guardar o Sábado (Êxodo 31:13, 16). O Sábado deve ser um dia de descanso em honra de Deus. O povo de Deus deve imitar o Senhor, descansando no Sábado como Ele também descansou. Pois o motivo da santificação do Sábado é precisamente o facto de Deus ter descansado no sétimo dia da semana da criação (Êxodo 31:17). Deste modo, o povo deve guardar o Sábado como memorial da atividade criadora de Deus. Ora, sendo o sinal de santificação do povo de Deus pelo seu Criador, o Sábado é crucial para a vida espiritual de todos os verdadeiros crentes no Deus Criador. Assim sendo, devemos concluir que o mandamento do Sábado (reafirmado em Êxodo 31:15, 17; cf. Êxodo 20:8-11) não se aplica

*“E abençoou Deus o dia sétimo e o santificou; porque nele descansou de toda a obra que, como Criador, fizera.”*

*Gênesis 2:3, ARA.*

apenas aos Israelitas, mas é igualmente aplicável aos Cristãos.<sup>11</sup>

Entretanto, alguns Cristãos que não desejam santificar o Sábado poderão argumentar que o texto de Êxodo 31:12-17 se aplica estritamente aos Israelitas, não sendo assim aplicável aos crentes em Cristo. No entanto, nós sustentamos que Deus também santifica os gentios Cristãos pela observância do Sábado. Na verdade, os Cristãos são o Israel espiritual de Deus (Gálatas 6:15 e 16; Gálatas 3:29; Romanos 2:26-29; Apocalipse 7:3-8). É enquanto Israel espiritual que a Igreja será salva por Cristo. Isto não é de admirar, pois o próprio Jesus, que fundou a Igreja, era Israelita. Todos os profetas e todos os apóstolos eram Israelitas. Os autores dos livros do Novo Testamento, com exceção de Lucas, eram Israelitas. Jesus ensinou claramente que “a salvação vem dos Judeus” (João 4:22). Assim, o Novo Testamento é claro quando declara que os Cristãos gentios aderem à comunidade espiritual de Israel pela

sua conversão e tornam-se, dessa forma, membros da Igreja na medida em que esta é o Israel espiritual (Efésios 2:11-14). É porque a Igreja é o Israel espiritual que a Nova Jerusalém tem doze portas com os nomes das doze tribos de Israel e tem doze fundamentos no seu muro com os nomes dos doze apóstolos Israelitas do Cordeiro (Apocalipse 21:12, 14). Portanto, todas as bênçãos que Deus concedeu ao Israel carnal foram transferidas para o Israel espiritual, isto é, para a Igreja de Deus. Entre estas bênçãos conta-se o Sábado como perpétuo sinal de aliança entre Deus e o Seu povo. Logo, também os crentes em Cristo devem observar o Sábado como sinal da sua santificação pelo Criador.<sup>12</sup>

## CONCLUSÃO

Chegámos ao fim da nossa investigação hermenêutica sobre o Sábado no *Pentateuco*. Podemos concluir que ficou textualmente demonstrada a veracidade das quatro teses que pretendemos defender nesta série de dois artigos.

**“BEM-AVENTURADO O  
HOMEM QUE FAZ ISTO,  
E O FILHO DO HOMEM  
QUE NISTO SE FIRMA,  
QUE SE GUARDA  
DE PROFANAR O  
SÁBADO...”  
ISAÍAS 56:2 (ARA.)**



De facto, a nossa primeira tese foi verificada, pois a perícopre de Génesis 2:1-3 revela claramente que Deus procedeu à instituição formal do Sábado no Éden tendo em vista o benefício do género humano. O Sábado foi instituído para ser observado por toda a Humanidade. Portanto, não é uma instituição legal peculiar do judaísmo.

A nossa segunda tese também foi vindicada, dado que a perícopre de Êxodo 16:22-30 nos mostra com clareza que o mandamento moral do Sábado já vigorava antes mesmo da sua promulgação no Sinai. Com efeito, o episódio da dádiva divina do maná assim o revela.

A nossa terceira tese foi igualmente sustentada, uma vez que a perícopre de Êxodo 20:8-11 indica claramente que o Mandamento sobre o Sábado, promulgado com os Dez Mandamentos no Sinai, é um mandamento moral que vincula toda a Humanidade. Não se trata, pois, de um mandamento cerimonial que vincule apenas os Israelitas.

Finalmente, a nossa quarta tese foi também comprovada, visto que a perícopre de Êxodo 31:12-17 deixa perceber, de modo assertivo, que o Sábado foi oferecido por Deus ao Seu povo como sinal de santificação, o que o torna crucial para a vida espiritual de todos os verdadeiros crentes no Deus Criador. Logo, o mandamento do Sábado não se aplica apenas ao povo de Israel, mas é também aplicável a todos os Cristãos.

Perante estas conclusões bíblicamente fundamentadas, temos perante nós um claro desafio espiritual. Enquanto crentes fiéis à vontade revelada de Deus devemos aceitar o repto que o Criador nos lança: Observar diligentemente o Mandamento do Sábado. A obediência à vontade divina – que deve caracterizar todos os verdadeiros crentes – redundará em bênção para os que forem fiéis. Pois “abençoou Deus o dia sétimo e o santificou; porque nele descansou de toda a obra que, como Criador, fizera” (Génesis 2:3, *ARA*).

<sup>1</sup> Frank Michaeli, *Le Livre de l'Éxode*, Neuchâtel: Delachaux & Niestlé, 1974, pp. 180 e 181. Umberto Cassuto, *A Commentary on the Book of Exodus*, Jerusalem: The Magness Press, 1967, pp. 245 e 246.

<sup>2</sup> Arnaldo B. Christianini, *Subtilezas do Erro*, Santo André, SP: Casa Publicadora Brasileira, 1965, pp. 157, 159. Francis D. Nichol, *Respostas a Objeções*, Tatuí, SP: Casa Publicadora Brasileira, 2004, p. 112. Frank Michaeli, *Le Livre de l'Éxode*, p. 182. Terence E. Fretheim, *Exodus*, Louisville: John Knox Press, 1991, pp. 229 e 230.

<sup>3</sup> Alberto R. Timm, *O Sábado na Bíblia*, Tatuí, SP: Casa Publicadora Brasileira, 2010, pp. 32, 34.

<sup>4</sup> Christianini, *op. cit.*, pp. 136 e 137. Nichol, *op. cit.*, pp. 127 e 128. Alberto R. Timm, *op. cit.*, p. 32.

<sup>5</sup> Christianini, *op. cit.*, pp. 137 e 138. Nichol, *op. cit.*, p. 125.

<sup>6</sup> Christianini, *Idem*, p. 138. Nichol, *Idem*, p. 128. Timm, *Ibidem*.

<sup>7</sup> Por exemplo, Robert L. Cate, *Exodus*, Nashville, Tenn.: Broadman Press, 1979, p. 93.

<sup>8</sup> Arnaldo B. Christianini, *Subtilezas do Erro*, p. 139. Nichol, *Respostas a Objeções* p. 174.

<sup>9</sup> Nichol, *Ibidem*.

<sup>10</sup> Arnaldo B. Christianini, *Subtilezas do Erro*, p. 140. Nichol, *op. cit.*, p. 175.

<sup>11</sup> S. Van Den Eynde, “Keeping God's Sabbath: 'wth and brith (Exod 31,12-17)'”, in: Marc Vervenne (ed.), *Studies in the Book of Exodus: Redaction – Reception – Interpretation*, Leuven: Leuven University Press, 1996, pp. 506-508, 510 e 511. Martin Noth, *Exodus: A Commentary*, London: SCM Press, 1962, p. 241. Umberto Cassuto, *A Commentary on the Book of Exodus*, p. 404. Robert L. Cate, *op. cit.*, p. 122.

<sup>12</sup> Christianini, *Subtilezas do Erro*, pp. 158, 160.



# SETE PILARES PARA UM ESTILO DE VIDA MAIS SAUDÁVEL

## INTRODUÇÃO

Todos os dias, muitas vezes por dia, exercitamos o poder de escolha. Este presente sagrado foi-nos dado na criação. É bom que o usemos sabiamente. Uma coisa é ter liberdade de escolha, outra é saber o que fazer com ela.

É importante que as nossas decisões sejam consistentes com a nossa vontade, com as nossas crenças e com os nossos objetivos. Através das escolhas desenvolvemos comportamentos, e os comportamentos repetidos tornam-se hábitos.

Influências ambientais, como a dieta ou a exposição a poluentes, podem impactar o epigenoma de um

indivíduo, sendo causas ambientais das doenças. Isso realça a ideia de que o estilo de vida, e não a genética (hereditariedade), é o principal fator que influencia a longevidade. Pode-se promover a saúde por meio de hábitos corretos, assim como se pode desenvolver a doença por hábitos inadequados. As nossas escolhas modulam a expressão dos nossos genes.

Em João 10:10 vemos que Deus quer que tenhamos vida e vida em abundância. Em III João versículo 2 percebemos que Deus quer que tenhamos saúde. Tendo isto em mente, apresento-vos sete pilares básicos para a promoção de um estilo de vida saudável.



—  
**Raiane Gonçalves**  
Nutricionista

## 1. SONO

O estilo de vida moderno tem levado as pessoas cada vez mais tarde para a cama. A privação do sono é considerada um problema de saúde pública e está diretamente relacionada com o aumento dos casos de obesidade. Os prejuízos para a saúde são muitos, como menor controlo glicémico, défice de *performance* cognitiva, entre outros.

Nós temos um ritmo circadiano, pelo que respeitar o nosso horário biológico é fundamental para a saúde e para manter um peso adequado. Dormir bem, e no horário certo, ajuda na perda de peso, pois regula os níveis das hormonas que estão relacionadas

com a fome e com a saciedade (grelina e leptina, respetivamente). Além disso, ajuda a diminuir a hormona do stress (cortisol) que, quando elevada de maneira crónica, pode aumentar a fome e dificultar a queima de gordura.

O sono promove uma maior libertação da hormona GH, o que propicia o crescimento das crianças, beneficia a renovação celular, melhora o Sistema Imunitário de crianças e adultos, favorece a síntese muscular, entre outros efeitos benéficos. Por isso, dormir bem é fundamental, tanto para quem deseja ganhar massa magra, como para quem deseja perder gordura.

No período noturno é importante evitar a exposição a luz branca (de ecrãs) para não diminuir a libertação da hormona do sono (melatonina).

Sugestões básicas: ir dormir antes das 22 horas; tomar uma última refeição leve três horas antes de dormir; dormir sete a oito horas cada noite; evitar flutuações nos horários de dormir e de acordar entre os dias de semana e os dias de fim de semana; ter um sono contínuo, não fragmentado; dormir num quarto escuro e sem ruídos.

## 2. ÁGUA

Todos nós sabemos a importância da água. O que nem todos sabem é a quantidade que devem beber, e em que horário a devem beber. O ideal é beber água pelo menos 15 a 30 minutos antes da refeição ou duas horas após a refeição, pois beber água às refeições faz com que as enzimas digestivas (que começam na boca, através da saliva) sejam diluídas, diminuindo a eficácia da digestão e atrasando o processo diges-

**EM CASO DE ANSIEDADE,  
O EXERCÍCIO DE RESPIRAÇÃO  
PODE PROMOVER  
RELAXAMENTO. EVITE  
COMER EM MOMENTOS DE  
EMOÇÃO INTENSA, POIS  
ESSA CIRCUNSTÂNCIA PODE  
PREJUDICAR A PERCEÇÃO DA  
QUANTIDADE DE ALIMENTO  
QUE ESTÁ A SER INGERIDA.  
ENTÃO, PARE E RESPIRE.**

tivo. É importante beber água durante todo o dia e evitar bebê-la no período da noite, para não acordar a meio do sono. A quantidade ideal para cada indivíduo saudável é de, pelo menos, 30ml de água por quilo de peso. A recomendação geral é de beber, pelo menos, um litro e meio a dois litros por dia.

Beber água ajuda a diminuir a sensação de fome entre as refeições. A água também melhora o funcionamento intestinal e o rendimento físico, mantendo os músculos mais hidratados. Os benefícios da água para a saúde são inúmeros.

### **3. AR PURO**

O oxigênio que nos rodeia é vital. Precisamos de nutrir as nossas células com oxigênio, para que todos os processos metabólicos ocorram. Por exemplo, quando os hidratos de carbono que comemos, presentes no pão ou na batata, são digeridos e decompostos em glicose. Para que essa molécula de glicose

produza uma maior quantidade de energia (ATP), ela precisa do oxigênio que está presente no ar que respiramos. Ou seja, a respiração celular que usa o oxigênio (aeróbica) é mais eficiente na produção de energia do que a que não usa oxigênio (anaeróbica).

Com o passar do tempo desaprendemos a respirar corretamente. Fazemos automaticamente uma respiração torácica. Ora, esse método de respiração faz com que não usemos toda a capacidade pulmonar. Para saber se está a respirar corretamente faça o seguinte exercício: coloque uma mão no peito e outra na barriga. Depois, respire normalmente e perceba se o seu abdômen (barriga) ou o seu tórax (peito) sobem e descem enquanto respira. Se estiver a respirar corretamente, o seu peito ficará imóvel enquanto o seu abdômen vai subir um pouco quando inspira. Quando expira, o seu peito continuará imóvel enquanto o seu abdômen desce. Esse exercício requer treino. Se tiver dificuldade, procure a ajuda de um fisioterapeuta, terapeuta da fala, médico ou professor de instrumento de sopro.

Em caso de ansiedade, o exercício de respiração pode promover relaxamento. Evite comer em momentos de emoção intensa, pois essa circunstância pode prejudicar a percepção da quantidade de alimento que está a ser ingerida. Então, pare e respire.

Além disso, é importante arejar a casa pelo menos uma vez por dia, evitar poluentes, viver em lugares com melhor qualidade do ar, passar os fim de semana e feriados no campo e evitar usar roupas apertadas que limitam a respiração.



**A ATIVIDADE FÍSICA  
AJUDA A DIMINUIR  
O STRESSE,  
PROPORCIONA  
BEM-ESTAR E,  
QUANDO PRATICADA  
AO AR LIVRE,  
PROPORCIONA  
EXPOSIÇÃO AO  
SOL E MELHORA A  
RESPIRAÇÃO.**

#### **4. LUZ SOLAR**

A luz solar é igualmente vital para a saúde física, mental e emocional. A luz solar em contacto com a pele ajuda a incrementar a produção e a síntese de vitamina D. Alguns alimentos também têm uma pequena quantidade de vitamina D, tais como peixes de água salgada (sardinha, salmão), ovos, cogumelos. Mas a principal fonte de vitamina D continua a ser o Sol, sendo importante apanhar, pelo menos, dez minutos de Sol diariamente. Entretanto, cada pessoa tem a sua necessidade individual.

A vitamina D fortifica os ossos, os dentes e os músculos, evita a depressão, melhora a imunidade, entre muitos outros benefícios. A luz solar também regula o nosso horário biológico (ritmo circadiano). Além disso, expor-se à luz solar pela manhã é já

um ritual de preparação para uma excelente noite de sono.

#### **5. ATIVIDADE FÍSICA**

Todos sabemos a importância da atividade física, mas quem acredita que o único objetivo da prática de exercício é emagrecer, tonificar e definir os músculos, está enganado. Além de fortalecer os músculos e os ossos e aumentar a força e o equilíbrio, a atividade física está amplamente ligada ao ajuste do apetite e do nosso metabolismo em geral. A atividade física ajuda a diminuir o stresse, proporciona bem-estar e, quando praticada ao ar livre, proporciona exposição ao sol e melhora a respiração.

Portanto, pratique uma atividade que lhe dê prazer. Se não gosta de frequentar o ginásio, que tal praticar um desporto, cultivar uma horta ou simplesmente caminhar em plano reto?



O importante é mover-se, seguindo as orientações do seu médico, fisioterapeuta e/ou *personal trainer*.

## 6. ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

A alimentação saudável não é moda, nem dieta, pois estas têm prazo de validade: data de início e de fim. A alimentação saudável é um estilo de vida permanente, que deve ser mantido e aperfeiçoado diariamente. O importante é eliminar alimentos ultraprocessados, refinados, ricos em açúcar ou com açúcar adicionado, fritos, *fast food*, *junk food*, limitar o sal e investir em alimentos naturais, pouco processados, sazonais. Convém descascar mais e desembalar menos.

Consumir três a cinco porções diárias de vegetais e duas a quatro porções diárias de frutas, consumir regularmente, e com moderação, frutos oleaginosos e sementes, optar por alimentos integrais e ricos em fibras, optar pelo azeite para confeccionar e temperar os alimentos. Eleger pratos e preparações que usem técnicas saudáveis. Ter o pequeno-almoço como a refeição mais forte do dia e ter jantares leves. Respeitar os intervalos das refeições, evitando petiscar entre as mesmas. Fazer uma alimentação consciente, sem distrações como uso do telemóvel ou da televisão.

Mastigue completamente cada porção. Há um ditado que diz: “Mastigue os líquidos e beba os sólidos”, pois

uma boa mastigação é fundamental para uma boa digestão, para uma boa absorção e para a promoção da saciedade.

Os omnívoros devem preferir peixe e carnes magras. Os vegetarianos devem consumir frequentemente leguminosas, incluindo feijões, lentilhas, grão-de-bico, húmus, tofu. Os veganos, ou vegetarianos estritos, devem avaliar a necessidade de suplementar a alimentação com vitamina B<sub>12</sub> e planear uma alimentação equilibrada e adequada, com o fornecimento de todos os nutrientes.

Planeie semanalmente o menu das refeições e escolha não ingerir o que lhe for prejudicial. Essas são apenas algumas recomendações gerais resumidas.

## 7. MODERAÇÃO E ABSTENÇÃO

O nosso organismo é poluído de forma voluntária e involuntária. Por isso, devemos eliminar os xenobióticos (compostos químicos estranhos ao organismo humano, presentes nos plásticos, inseticidas, pesticidas, aditivos alimentares, etc.). Portanto, devemos preferir alimentos orgânicos, evitar consumir alimentos ultraprocessados contendo aditivos, corantes, conservantes e edulcorantes artificiais e evitar aquecer os alimentos em embalagens plásticas.

Além disso, o tabaco e o álcool são substâncias que prejudicam a nossa saúde, pelo que é importante abster-se delas. Muitas drogas ilícitas, e até algumas lícitas, podem prejudicar o lobo frontal.

A metabolização da cafeína pode ser mais lenta nalgumas pessoas e favorecer a insônia. O seu uso crônico pode causar dependência. O álcool também afeta a zona do lobo frontal do cérebro. É nessa zona, no córtex pré-frontal, que se processam neurologicamente a espiritualidade e a moralidade, e é também aí que está sediada a vontade que dirige as nossas escolhas e que nos permite analisar e entender o sentido da vida, entre outras funções. Logo, quando inibimos o nosso córtex pré-frontal, temos a força de vontade diminuída, o domínio próprio diminuído. Assim, ficamos mais vulneráveis à perversão dos nossos apetites e à tomada de decisões que não são sábias.

## CONCLUSÃO

Estes sete pilares são importantes para promover um estilo de vida mais saú-

dável. Convém ressaltar que ter cuidados médicos regulares, *check-ups* preventivos e procurar um atendimento individualizado e personalizado com o médico, o nutricionista, o dentista ou o psicólogo é de suma importância. É melhor promover a saúde e cuidar dela, do que ter de tratar uma doença em estado avançado, devido a negligência. Deus orienta-nos, dizendo na Sua Palavra: “Portanto, quer comais quer bebais, ou façais outra qualquer coisa, fazei tudo para glória de Deus” (I Coríntios 10:31). Pois nós somos o templo do Espírito Santo, pelo que é nosso dever cuidar do corpo e da saúde em geral. A confiança em Deus e uma atitude positiva perante a vida também influenciam a promoção de uma boa saúde.

Use o seu poder de escolha com sabedoria!

### NOTA

A Dr<sup>a</sup> Raiane Gonçalves está registrada na Ordem dos Nutricionistas de Portugal nº 3433NE e no Conselho Regional de Nutricionistas CRN-1 nº 12185 do Brasil.

Seki, Yoshinori, *et al.*, “Minireview: epigenetic programming of diabetes and obesity: animal models.” *Endocrinology* 153.3 (2012): 1031-1038.

Milagro, F. I., *et al.*, “Dietary factors, epigenetic modifications and obesity outcomes: progresses and perspectives.” *Molecular aspects of medicine* 34.4 (2013): 782-812

Abdala, G. A., Meira, M. D. D., Isayama, R. N., Wataya, R. S., Rodrigo, G. T., Ninahuan, M. F. L., Oliveira, S. L. S. S. & Santos, S. O., “Construction and Validation of the Eight Natural Remedies Questionnaire: Adventist Lifestyle”. *International Journal of Development Research*, 8(5), 20300-20310. (2018). Recuperado

de: <https://www.journalijdr.com/construction-and-validation-%E2%80%9Ceight-natural-remedies%E2%80%9D-questionnaire-adventist-life-style>

Sanchez, A., Chung, S. C., Mejia, A., Ramirez, F. E., Shavlik, G. W., Bivens, R. L., ... & Gallant, R. D., “Multiple lifestyle interventions reverses hypertension”. *Cogent Medicine*, 6(1), 1636534. (2019).

Gomide, L. M. M., Cafeína e café: a dualidade entre seus efeitos tóxicos e antioxidantes. *Revista InterSaúde*, 1(1), 73-85 (2019).

Paterson, L.M., Wilson, S.J., Nutt, D.J. *et al.*, “A translational, caffeine-induced model of onset insomnia in rats and healthy volunteers”. *Psychopharmacology* 191, 943-950 (2007).

Jakubowicz, Daniela, *et al.*, “High caloric intake at breakfast vs. dinner differentially influences weight loss

of overweight and obese women”. *Obesity* 21.12 (2013): 2504-2512. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/oby.20460>

“Breakfast on Clock Gene Expression and Postprandial Glycemia in Healthy Individuals and Individuals with Diabetes: A Randomized Clinical Trial”. *Diabetes Care*. [Internet]. 2017. Acesso em 27 de novembro de 2021. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28830875/> doi: <https://doi.org/10.2337/dcl16-2753>.

Reinke, H., Asher, G., “Crosstalk between metabolism and circadian clocks”. *Nat Rev Mol Cell Biol* 20, 227-241 (2019). <https://doi.org/10.1038/s41580-018-0096-9>

Bryant, P., Trinder, J. & Curtis, N., “Sick and tired: does sleep have a vital role in the immune system?” *Nat Rev Immunol* 4, 457-467 (2004). <https://doi.org/10.1038/nri1369>.



Cármen Maciel  
Diretora-Executiva  
da ADRA Portugal

# AJUDA HUMANITÁRIA FACE À CRISE DA UCRÂNIA



A ADRA – Associação Adventista para o Desenvolvimento, Recursos e Assistência – é uma ONGD portuguesa que pertence a uma rede internacional reconhecida mundialmente pelos projetos de intervenção humanitária e de desenvolvimento. Existe em Portugal desde março de 2000, está registada no Camões, Instituto da Cooperação e da Língua, como ONGD, com o número 2360, de 29 de junho de 2001 e é também membro da Plataforma Portuguesa para as ONGD, integrando atualmente a sua direção.

**O SEU APOIO É FUNDAMENTAL. CONTINUE A AJUDAR ATRAVÉS DE UM DOS SEGUINTE CANAIS**

TRANSFERÊNCIA BANCÁRIA: IBAN - EMERGÊNCIA UCRÂNIA - PT50 0018 201700310258020 18

MBWAY: 96 216 84 56

Há um mês, o mundo ficava irremediavelmente diferente. Iniciava-se uma guerra de como não há memória! Uma guerra que se faz diariamente, sem o mínimo de humanidade, contra cidades e populações – sem que a consigamos travar. Milhões de inocentes foram, e estão a ser, afetados pela crise humanitária que se gerou em torno desta guerra por poder.

A ADRA (Associação Adventista para o Desenvolvimento, Recursos e Assistência), estando presente, há vários anos, em vários países da Europa do Leste, já lá estava e, no primeiro momento, colocou-se na linha da frente, como podemos testemunhar diariamente pelas imagens que nos chegam através das redes sociais e dos telejornais nacionais e internacionais. Todos os dias, centenas de colaboradores dedicam os seus dias a minorar os efeitos da guerra. Levam mantimentos, abrigo, algum conforto, bens de primeira necessidade, compreensão, carinho, compaixão e esperança a todos os que se encontram em vulnerabilidade – independentemente de quem são, onde estão ou para onde vão. O amor é o mote de cada dia!

Em rede, criámos uma resposta extraordinária, suplantada por milhares de doadores e de voluntários que desejam marcar a diferença na vida de todos os afetados. A rapidez com que a rede ADRA, em articulação com as comunidades adventistas nos vários países envolvidos, conseguiu dar resposta a necessida-



<https://www.facebook.com/adraportugal/videos/5035429156496554>



des imediatas junto de um número considerável de deslocados, revela a importância da sua ação neste tipo de contexto inesperado e de emergência.

Partilhamos, em jeito de balanço, uma infografia com alguns dados do primeiro mês de atuação e continuamos, com dedicação, afincos e profissionalismo, a fazer o melhor que podemos e sabemos nestas circunstâncias.

As nossas equipas especializadas, a nível internacional, já estão a elaborar projetos de longo-prazo, de modo a criar respostas para as necessidades que emergirão rapidamente com tamanha deslocação de pessoas. Por isso, as nossas angariações de fundos, a nível nacional, continuarão até que a situação melhore.

Até ao momento, a ADRA Portugal, em parceria com a União Portuguesa dos Adventistas do Sétimo Dia e com as Instituições que esta

tutela, têm-se concentrado na recolha de fundos financeiros (estando já muito perto de atingir o alvo estabelecido de 50 000,00€) e no apoio a famílias de deslocados de guerra chegados a Portugal:

- A UPASD disponibilizou três apartamentos para acolher famílias, tendo já recebido uma família de cinco pessoas num dos espaços disponibilizados.

- A Assistência Social Adventista (ASA), através do Lar Adventista para Pessoas Idosas – Sul (LAPI), em parceria com a autarquia e o Instituto de Emprego, disponibilizou três apartamentos do seu aldeamento, e quatro ofertas de emprego de auxiliar de serviços gerais, tendo já recebido quatro pessoas.

- O CAOD disponibilizou ainda o internato para receção de grupos de crianças (de escolas ou orfanatos), em parceria com o Alto Comissariado para as Migrações e as autarquias.

- Vários membros de Igreja, e famílias não adventistas, abriram a sua casa para acolher deslocados oriundos da Ucrânia.

- As Delegações da ADRA estão prontas para dar resposta de emergência nas localidades onde for necessário dar apoio às famílias de deslocados.



## VAMOS APOIAR A UCRÂNIA

Balanco da ajuda do 1.º mês:  
26.02.2022 a 30.03.2022



### VALOR ANGARIADO

44.800,57 €



### PAÍSES BENEFICIÁRIOS

Ucrânia, Roménia, Polónia,  
Eslováquia e Hungria



### EM PORTUGAL

- ✓ 109 Delegações prontas a dar resposta de emergência.
- ✓ 23 Famílias assistidas
- ✓ 29 Famílias anfitriãs
- ✓ 16 Famílias acolhidas
- ✓ 9 famílias em articulação com a Seg. Soc. para acolher crianças
- ✓ 3 Espaços disponibilizados pela UPASD



### NÚMERO DE PESSOAS ACOLHIDAS

19 Mulheres  
3 Homens  
5 Adolescentes  
13 Crianças



### APOIO PRESTADO

- Bens de 1.ª necessidade
- Deslocações
- Alojamento temporário
- Reencaminhamento para Serviços
- Envio de bens para a Europa de Leste



### 15 Novas Parcerias



NOTA

Por salvaguarda, não são mencionadas as localidades de acolhimento

Obrigada por fazer parte desta resposta humanitária.

A ADRA agradece à Igreja Adventista do Sétimo Dia em Portugal, que, desde o primeiro momento, se dispôs a capacitar a ADRA para uma resposta mais efetiva no terreno.

Estamos imensamente reconhecidos pelo apoio e pela confiança que depositam no nosso trabalho. Obrigado!



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

## A RESSURREIÇÃO DE JESUS

As descrições mais claras de Ellen G. White sobre a ressurreição de Cristo encontram-se em *O Desejado de Todas as Nações* (capítulos 81 e 82) e em *Primeiros Escritos* (pp. 181-190).

No primeiro dia da semana, antes do amanhecer, o anjo Gabriel desceu do Céu para tirar a pedra do túmulo. Depois de outro anjo desenrolar o lençol da cabeça de Jesus, quando Gabriel deu a ordem “Filho de Deus, sai para fora; O Teu Pai Te chama.” (PE, 182; DTN, 714), Jesus ressuscitou do sepulcro pelo Seu poder, “pela vida que havia em Si mesmo” (DTN, 717).

Muitas pessoas testemunharam a ressurreição de Jesus. Os soldados romanos viram o Salvador glorificado e caíram como se estivessem mortos (ME1, 303). Então, tremendo de medo, espalharam a notícia em Jerusalém, alarmando os sacerdotes e Pilatos (Mat. 28:2-4, 11-15). Muitos outros saíram dos seus túmulos e deram o seu testemunho na cidade (Mat. 27:52 e 53). As mulheres e os discípulos, que foram cedo ao sepulcro naquele dia, em momentos diferentes, apresentaram mais testemunhos do que acontecera (Mat. 28:5-7). Quando Maria encontrou Jesus, Ele disse: “Não me detenhas.” Ele agiu dessa forma antes de subir ao Pai e antes de que tivesse “a certeza de que o

Seu sacrifício tinha sido aceite pelo Pai” (DTN, 723; Jo. 20:11-18).

De acordo com Ellen G. White, o significado teológico da ressurreição de Jesus inclui a vitória sobre o pecado e a morte e também a destruição de Satanás e do seu reino (PE, 182). As palavras de Cristo “Eu sou a ressurreição e a vida” só poderiam ser ditas “pela Divindade” (DTN, 717). Porque “possui vida em Si mesmo”, Ele tem o direito “de dar a imortalidade” (DTN, 718). O memorial da ressurreição de Cristo – o batismo por imersão (Rom. 6:4) – aponta aos Cristãos o dia em que “o mesmo poder que levantou Jesus de entre os mortos erguerá a Sua Igreja” (DTN, 719; Rom. 8:11).

Como o Cristo ressuscitado foi reconhecido pelos Seus discípulos no cenáculo, assim também, na Segunda Vinda de Cristo, os novos corpos dos santos vão preservar a sua identidade anterior (CBASD, 6:1217).<sup>1</sup>

[1] *Enciclopédia Ellen G. White*, Tatuí, SP: CPB, 2018, pp. 1229 e 1230.

CBASD *Comentário Bíblico Adventista do Sétimo Dia*, Tatuí, SP: CPB, [s.d.], vol. 6.

DTN *O Desejado de Todas as Nações*, Sabugo: Publicadora Servir, 2017.

ME1 *Mensagens Escolhidas*, Santo André, SP: CPB, 1966, vol. 1.

PE *Primeiros Escritos*, Santo André, SP: CPB, 1967.



# APESAR DE NÓS!

Estava a viver um fim de semana abençoado na partilha da Palavra de Deus sobre temas referentes à família. Pregara já várias palestras com o objetivo de nos expormos aos ensinamentos divinos para termos famílias mais fortalecidas e encorajadas no poder de Deus. Quando entrava no Salão de Culto para orar e refletir sobre o assunto da última palestra que iria apresentar, uma menina de uns seis aninhos corre para mim, abraça-me com força à volta da cintura e, de olhos esbugalhados e sorriso aberto, diz-me: “Sabes uma coisa, Milú? Quando eu for grande, quero falar de Jesus como tu!” Emocionada, baixei-me até à sua altura,

devolvi-lhe o forte abraço e, depois de um beijinho de gratidão, disse-lhe: “E vais ser uma grande pregadora! Deus te abençoe, minha querida!” Fiquei tão grata a Deus! Refleti na Sua bondade, no modo como só Ele é capaz de impressionar os corações dos mais pequeninos para que O conheçam, para que O desejem, para que O sigam e para que O sirvam. Louvado seja Deus!

Alguém disse: “As crianças são ótimas imitadoras. Então, dê-lhes algo excelente para imitar.”<sup>1</sup> Este pensamento sublinha a nossa responsabilidade enquanto adultos, realça a relação de causa e efeito que, naturalmente, constrói a história das nossas famílias.



## *Os reflexos da luz de Jesus serão visíveis na nossa vida, e as palavras e atitudes que resultam dessa comunhão levarão aqueles que estão à nossa volta a glorificarem Deus.*

Já percebemos o poder de uma palavra, de um olhar, de uma atitude que incentiva, inspira ou, pelo contrário, desencoraja e destrói. Viver em família é sermos confrontados diariamente com a escolha de podermos ser ou não “o bom perfume de Cristo”.<sup>2</sup> Desejamos ser os melhores pais, os melhores avós, os melhores educadores, que inspirem os nossos filhos e netos a procurarem o real sentido da vida: A felicidade que advém de sermos semelhantes a Jesus, enquanto aguardamos a Sua vinda. Mas, por vezes, este desejo genuíno de vermos os nossos filhos refletirem traços de caráter que irradiem a glória de Deus, é impedido, atrasado, destruído pelas trevas dos nossos erróneos procedimentos. Momentos em que a incoerência da nossa vida grita bem alto o mote: “Olha para o que eu digo e não olhes para o que eu faço!” Somos traídos pela nossa própria natureza pecaminosa e, por vezes, humilhados pelo inimigo pela nossa (involuntária) hipocrisia.

Os nossos filhos e jovens não exigem de nós perfeição, antes, autenticidade! Temos as nossas lutas e os nossos desafios, possuímos defeituosos traços de caráter e diariamente lutamos para

permanecermos “ligados à videira”.<sup>3</sup> Necessitamos da Graça divina que nos cubra de toda a injustiça e, acima de tudo, que crie em nós “um coração puro”.<sup>4</sup> E, quando esta dependência é real, algo poderoso acontece: “Assim brilhe também a vossa luz diante dos homens, para que vejam as vossas boas obras e glorifiquem vosso Pai que está nos céus.”<sup>5</sup> Os reflexos da luz de Jesus serão visíveis na nossa vida, e as palavras e atitudes que resultam dessa comunhão levarão aqueles que estão à nossa volta a glorificarem Deus. Não é isto maravilhoso? Os nossos filhos desejarão ser como nós, agir e falar como nós, não por nós, antes, APESAR DE NÓS! É a Glória de Deus, manifestada nas boas obras que Ele nos inspira a realizar, que desvia o olhar dos nossos filhos em relação à nossa humanidade e os fixa no Salvador. É Deus, é o Seu Espírito, que os conquista e impressiona, não a nossa *performance*. Não nos desencorajemos por algum momento menos bom da nossa vida. Não nos vangloriemos, tão pouco, por alguma vitória alcançada, pois o inimigo que humilha é também aquele que bajula.

Da próxima vez que alguma criança correr para os nossos braços e dela recebermos alguma palavra de louvor, regozijemo-nos no Senhor, pois essa bênção recebida não foi por nós, mas APESAR DE NÓS!

<sup>1</sup> Autor anónimo.

<sup>2</sup> II Coríntios 2:15.

<sup>3</sup> João 15.

<sup>4</sup> Salmo 51:10.

<sup>5</sup> Mateus 5:16.



Espaço «  
» Juvenil

# DEPOIS DA PÁSCOA



Paula Amorim

*Diretora-Associada da Área  
da Família da UPASD para os  
Ministérios da Criança*

» VERSÍCULO 3D «

“ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ ” [Lucas 24:34].

**Senhor** **verdadeiramente** **o** **Ressuscitou**

Coloca por ordem as palavras do versículo.

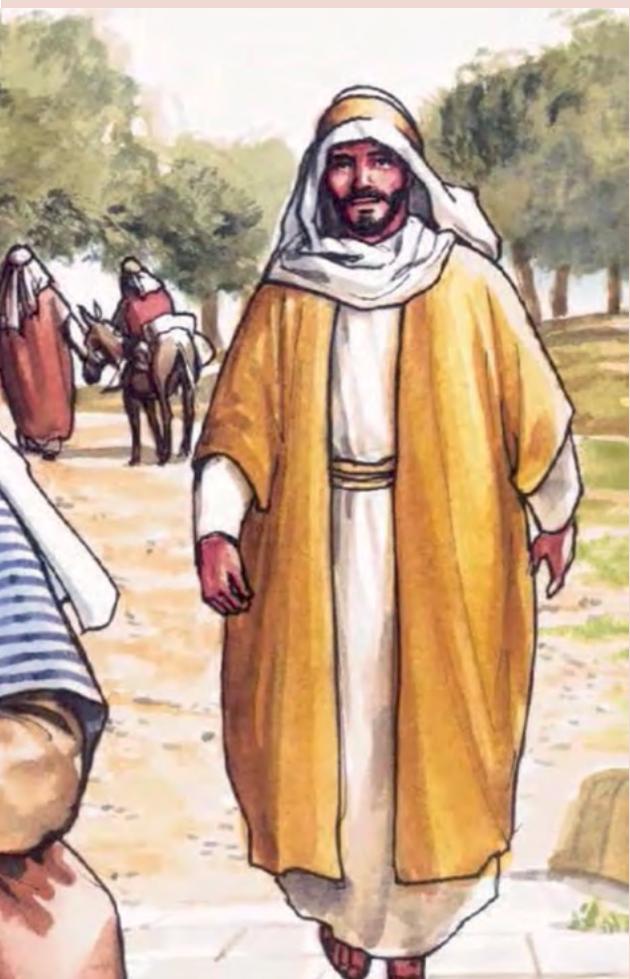


## » HISTÓRIA 3D «

Podes ler a história completa na tua Bíblia em Lucas 24:13-35. No final do dia em que Jesus ressuscitou, dois discípulos voltavam tristes e confusos para casa. Ainda estavam bem presentes as cenas da morte horrível de Jesus, mas o que doía mais eram as dúvidas que tinham sobre Ele.

**Cléofas** – Será que Jesus era verdadeiramente o Salvador? Como é possível estar morto?

Algumas mulheres e Pedro tinham visto o túmulo vazio e os anjos anunciaram que Ele tinha ressuscitado, mas



não O tinham visto. E, agora, dois discípulos caminhavam para Emaús desamparados, quando Jesus Se lhes junta no caminho.

**Jesus** – Porque estais tristes? O que aconteceu?

Eles nunca teriam pensado que Jesus estivesse vivo e caminhasse ao seu lado. Jesus aproveitou para os consolar e lembrar-lhes o que a Bíblia tinha dito acerca d'Ele.

**Jesus** – Desde Moisés que a Palavra de Deus anuncia nas profecias tudo acerca do Cristo.

E Ele relembra-lhes os textos, enquanto O ouviam. Com o coração aquecido e cheios de coragem, caminhavam mais tranquilos. Afinal era verdade, a Bíblia tinha dito que Jesus tinha que morrer para que se cumprisse o plano de Deus para nos salvar. Mas Ele voltaria a viver no terceiro dia. Já em Emaús, os discípulos pedem-Lhe para que Ele fique com eles nessa noite.

**Discípulos** – É Jesus! Ele ressuscitou! Que alegria, Jesus está vivo!

Mais do que nunca, os discípulos podiam falar d'Ele e de que tudo se tinha cumprido!

## » DESCOBRE MAIS «

Os dois discípulos de Emaús estavam decepcionados com os acontecimentos que tinham presenciado nesse dia de Páscoa. Jesus acabara de morrer e, com Ele, morrera a esperança de um libertador. Mas nem tudo estava perdido, porque Jesus era o Salvador prometido. Ele voltaria a viver depois de três dias, como Deus tinha dito na Bíblia. Descobre o que Jesus disse sobre Ele mesmo em Mateus 12:40 e Marcos 8:31.

## » DESENVOLVE SEMPRE «

Bastava terem confiado em Deus e em Jesus para que os discípulos, ainda que tristes, tivessem continuado a acreditar n'Ele, mesmo depois de morto. Ainda bem que Jesus, com imensa bondade, fez o caminho até Emaús com os discípulos, para lhes lembrar o que estava escrito sobre Ele na Bíblia. Quanta simpatia tem Jesus pelos Seus amigos sofredores! Ele está sempre do nosso lado para nos ajudar a confiar n'Ele se acontecerem desgraças! Quando estamos tristes, não desanimemos, nem fiquemos confusos, porque podemos confiar que Ele nos ama e cuida de nós! Afinal, Jesus ressuscitou e está vivo.

Ainda que não O veja, eu posso acreditar na Sua Palavra!

## » DÁ-TE À MISSÃO «

Faz desta história um jogo com os teus amigos. Fecha-lhes os olhos e vai caminhando com eles como se fosses Jesus. Começa por contar a história sem dar detalhes dos personagens, até que os teus amigos possam descobri-los e retirar as vendas. Podes começar com esta frase: “Não vão acreditar... A história diz-nos que caminhavam com Alguém importante sem O reconhecer.”

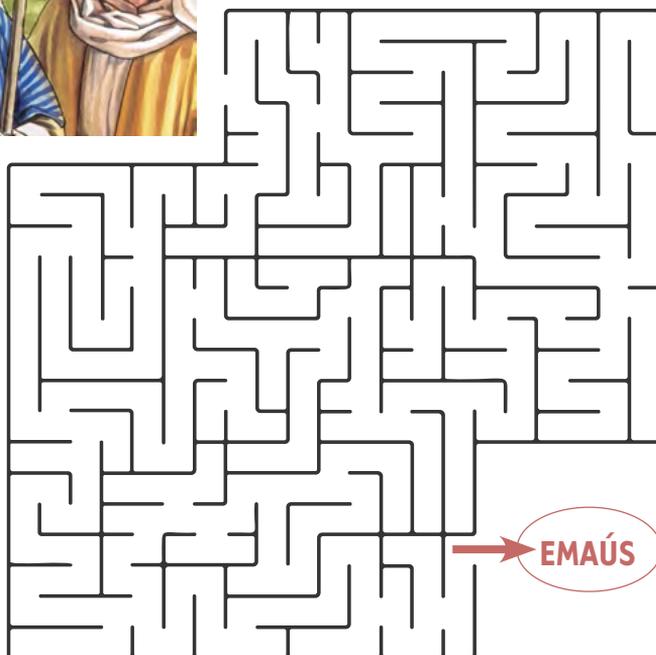
## » ATIVIDADE 3D «

Realiza a atividade:



## NA ESTRADA PARA EMAÚS

Vamos encontrar o caminho que eles fizeram!

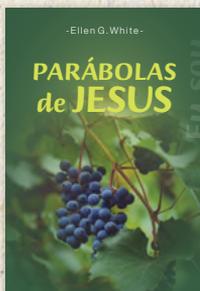


“Naquele mesmo dia, dois discípulos de Jesus estavam caminhando para a vila de Emaús, a sete milhas de Jerusalém. De repente, o próprio Jesus veio e se juntou a eles e começou a andar ao lado deles.”

**Lucas 24:13-15.**



COLEÇÃO  
Folhas de Outono



### Próximos Lançamentos:

- Profetas e Reis
- Eventos Finais
- Atos dos Apóstolos



NOVIDADE!



LIGUE 21 962 62 00 | LIVRARIA DA SUA IGREJA  
COMPRE ONLINE [WWW.PSERVIR.PT](http://WWW.PSERVIR.PT)

Acompanhe esta e outras novidades através das redes sociais



facebook.com/PSerVir

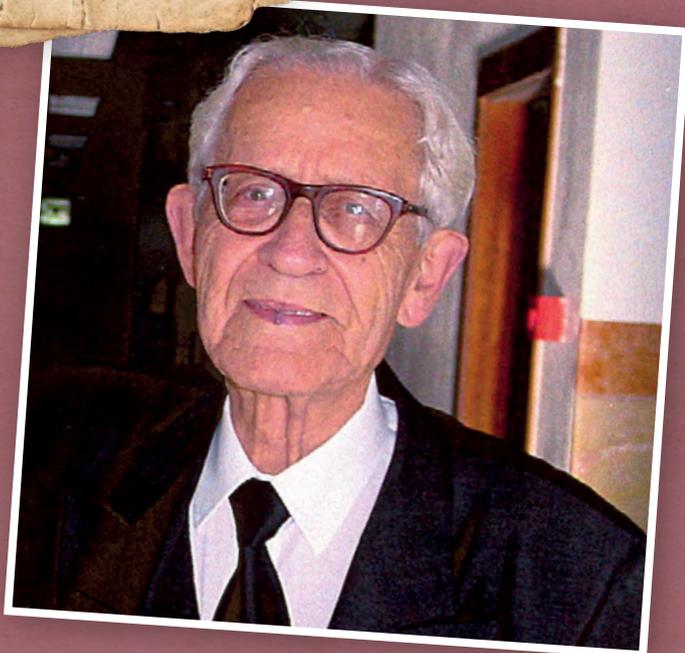


instagram.com/PSerVir

Memórias  
da Nossa  
História



Paulo Lima  
Editor da Revista Adventista



# ERNESTO FERREIRA

## (1913-2012)

*Ernesto Ferreira foi um destacado educador, escritor, Pastor e administrador eclesiástico em Portugal.*

### PRIMEIROS ANOS

Ernesto Ferreira nasceu em 14 de abril de 1913, na Ericeira, na família de Julião e Palmira Ferreira. Eles eram uma família católica romana devota. Como resultado da sua educação, Ernesto revelou uma forte propensão para a vida espiritual desde tenra idade. Aos dez

anos, foi enviado pelos seus pais para estudar numa escola católica. Passados alguns anos, entrou num mosteiro da Ordem Franciscana em Espanha. Em 1935, quando tinha 22 anos, foi ordenado sacerdote.<sup>1</sup>

Ernesto Ferreira serviu como sacerdote em Portugal durante três anos.

No entanto, em 1938, o curso da sua vida iria sofrer uma mudança radical. Uma das suas paroquianas tinha comprado dois livros a um colportor Adventista do Sétimo Dia. Eram eles *A Nossa Época e o Destino do Mundo*, de W. A. Spicer, e *O Conflito dos Séculos*, de Ellen G. White. A mulher tinha reparado que estes livros não tinham o *imprimatur*,<sup>2</sup> pelo que decidiu pedir ao seu Padre a permissão para os ler. Ernesto Ferreira achou que tinha de os ler primeiro, de modo a ser capaz de dar o seu conselho, pelo que assim fez; mas a sua leitura deixou-o intrigado e perplexo. Decidiu escrever uma carta à Casa Publicadora Portuguesa<sup>3</sup> pedindo que lhe enviassem alguém capaz de lhe explicar estas novas doutrinas. Ele começou então a estudar a Bíblia com o Pastor Manuel Leal. Depois de considerável estudo e reflexão, Ernesto Ferreira foi batizado na Igreja Adventista do Sétimo Dia.<sup>4</sup>

### MINISTÉRIO E CASAMENTO

Após um breve período de formação teológica em Lisboa, Ernesto Ferreira começou o seu ministério em 1940 como Editor da *Revista Adventista*. Nessa data, a *Revista Adventista* era o órgão oficial recém-criado da União Portuguesa. Ernesto Ferreira permaneceria como seu editor até 1947. Em 1940, ele casou-se com Irene Vieira. Em 1941, foi convidado para ser professor no Curso Bíblico sediado em Lisboa. Depois de 1943, a União Portuguesa abriu o Seminário Adventista de Portalegre, onde Ernesto Ferreira continuou a ensinar até 1945. De 1945 até 1949, foi o Dire-



Irene Ferreira

tor do Seminário. Em 1949, viajou até aos Estados Unidos da América para estudar um ano no *Emmanuel Missionary College*, hoje conhecido como Universidade de Andrews.<sup>5</sup>

### ADMINISTRADOR

Quando Ernesto Ferreira regressou a Portugal, foi eleito Presidente da União Portuguesa. Ele começou o seu mandato em julho de 1950 e permaneceu no cargo até dezembro de 1957. Os dois mandatos de Ernesto Ferreira enquanto Presidente da União Portuguesa caracterizaram-se por uma forte ênfase na evangelização do povo que vivia no Campo Português.<sup>6</sup> Em junho de 1953, no fim do seu primeiro mandato,<sup>7</sup> o relatório apresentado por Ernesto Ferreira enquanto Presidente indicava que tinha ocorrido um considerável crescimento na União. No espaço de quatro anos houve 739 batismos. O número de igrejas cresceu de 19 para 26 e o número de membros



Ernesto Ferreira

aumentou de 1263 para 1771. Mais uma vez, em 1957,<sup>8</sup> depois do seu segundo mandato, o relatório revelou terem ocorrido 759 batismos como fruto do trabalho realizado durante quatro anos.

### OS ANOS ANGOLANOS

No fim de 1957, Ernesto Ferreira foi eleito Presidente da União Angolana, um território sob administração portuguesa localizado no sudoeste de África. Ele deteve esse cargo de 1958 até 1968. Durante este período de tempo, a Obra em Angola revelou um progresso significativo. O número de membros quase duplicou (de 9876 em 1957 para 19 394 em 1968). Foi criada a Casa Publicadora Angolana. O programa de rádio *Voz da Esperança* começou a ser emitido e a Escola Bíblica por Correspondência angolana começou a funcionar. Além disto, houve uma forte expansão na construção de igrejas nas principais cidades do país.

Novas escolas e missões foram desenvolvidas e construídas. Por esta razão, a presidência de Ernesto Ferreira foi considerada por Alexandre Justino, o Historiador do Campo Angolano, como “os anos de ouro” da Obra Adventista em Angola.<sup>9</sup>

### DE REGRESSO A PORTUGAL

Em janeiro de 1969, Ernesto Ferreira foi de novo eleito Presidente da União Portuguesa. Uma nova ênfase foi colocada na evangelização do território português. Esta deveria ser concretizada com recurso à rádio. Um novo estúdio para o programa radiofónico *Voz da Esperança* foi inaugurado e mais estações de rádio começaram a emitir o programa. Em outubro de 1971, realizou-se outra assembleia da União Portuguesa. O Presidente relatou no seu relatório, comunicado aos delegados, que, entre 1967 e 1971, tinham sido realizados 1489 batismos, aumentando o número de membros para 4122 crentes. Esta assembleia também teve importantes implicações para o Campo Português. A União Portuguesa foi dissolvida e foi criada a nova Associação Portuguesa dos Adventistas do Sétimo Dia. Esta nova Associação tornou-se parte da nova União Sul Europeia. Ernesto Ferreira foi eleito Presidente da nova Associação Portuguesa. Ele permaneceria no cargo até outubro de 1974. Durante estes anos houve um aumento não apenas de membros, mas também na construção de igrejas e na abertura de lugares de culto por todo o país. Foram promovidas diversas atividades evangelísticas, com a Escola Bíblica

por Correspondência, que desempenharam um papel crucial no esforço de evangelização de Portugal. Em 1974, Ernesto Ferreira foi convidado a dirigir o Departamento Teológico e a ser Pastor da igreja da Faculdade de Sagunto, em Espanha. Sempre professor por vocação, ele permaneceu em Espanha até meados 1977.<sup>10</sup>

De julho de 1977 até julho de 1979, Ernesto Ferreira serviu mais uma vez como Presidente da Associação Portuguesa. Durante este período, promoveu programas que tinham com alvo a evangelização de Portugal. O esforço evangelístico da Igreja manifestou-se nas campanhas evangelísticas globais designadas *Ação 78* e *Ação 79*. Houve também um aumento da atividade da Escola Bíblica por Correspondência associada ao programa de rádio *Voz da Esperança*. Em resultado de todas estas atividades missionárias, entre 1977 e 1979 ocorreram 893 batismos, aumentando o número de membros para 5079 crentes que adoravam em 42 igrejas espalhadas por Portugal.<sup>11</sup>

### OS ANOS DA REFORMA

Em janeiro de 1980, Ernesto Ferreira reformou-se, mas continuou a trabalhar para a Igreja em Portugal como editor na Casa Publicadora Portuguesa. Ele foi diretor da *Sinais dos Tempos* de 1980 até 1993 e, de novo, de 1997 a 2003. Entre 1995 e 1997, foi Diretor do Colégio Infanta Dona Joana, o Colégio Adventista em Lisboa. De 2003 até à sua morte, escreveu dois livros importantes: *Arautos de Boas Novas*, uma História da Igreja Adven-

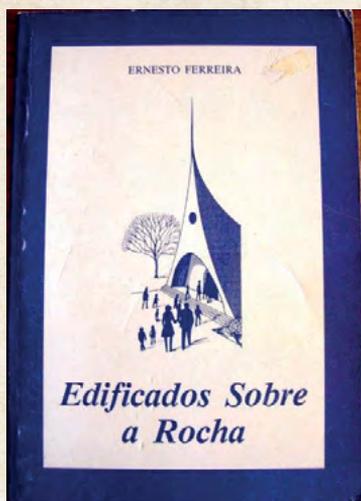


Irene e Teófilo Ferreira

tista do Sétimo Dia em Portugal, e *A Verdade Cristã*, o seu legado literário. O Pastor Ernesto Ferreira morreu em 21 de novembro de 2012, aos 99 anos. A sua esposa, Irene, tinha morrido aos 74 anos. O casal teve um filho, Teófilo, que também se tornou Pastor.<sup>12</sup>

### CONTRIBUIÇÃO

Ernesto Ferreira contribuiu muito para o desenvolvimento do Campo Português. Ele foi a única pessoa a ser eleita cinco vezes para a Presidência da Igreja Adventista do Sétimo Dia em Portugal. Os seus cinco mandatos como Presidente foram caracterizados por uma vaga de desenvolvimento e de crescimento. O seu mandato como Presidente do Campo Angolano foi também extremamente bem-sucedido. Além disso, o Pastor Ferreira foi um talentoso escritor. Ele publicou muitos artigos na *Revista Adventista* e na *Sinais dos Tempos* e escreveu seis li-



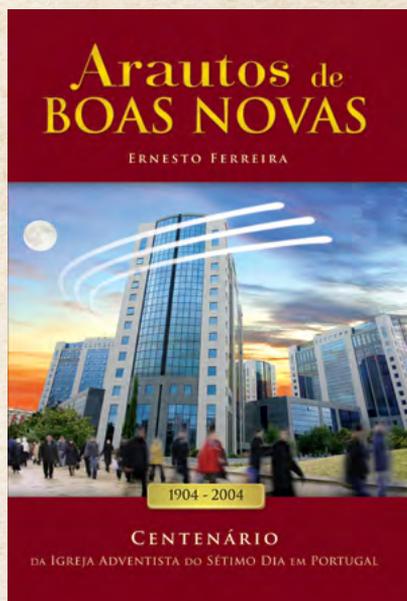
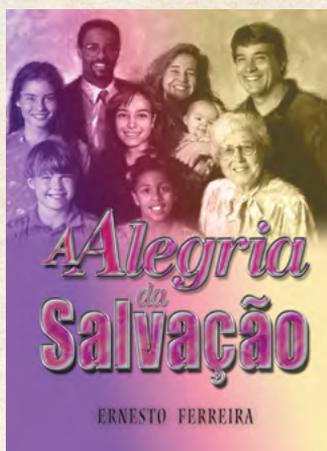
vros: *O Senhor Vem* (1971), *Edificados sobre a Rocha* (1987), *Profecias Cronológicas na História da Salvação* (1992), *A Alegria da Salvação* (2002), *Arautos de Boas Novas* (2008) e *A Verdade Cristã* (2012). Em 1997, o Departamento de Educação da Conferência Geral atribuiu um galardão a Ernesto Ferreira – A Medalha de Distinção – que reconhecia a sua contribuição para a promoção da educação Adventista. O último feito notável de Ernesto Ferreira foi o de ter escrito a *História da Igreja Adventista do Sétimo Dia em Portugal* aos 95 anos de idade. O livro *Arautos de Boas Novas* foi escrito para celebrar o centenário da presença Adventista em Portugal (1904-2004) e permanece com um legado duradouro oferecido à Denominação em Portugal.<sup>13</sup>

## LEGADO

O legado de Ernesto Ferreira é, em certa medida, o resultado da sua formação inicial como sacerdote católico

romano. A sua atividade como educador em todos os níveis foi um reflexo natural do impulso que ele recebeu na sua juventude e na sua subsequente experiência como monge franciscano. A formação académica de Ernesto Ferreira – inicialmente como sacerdote católico e subsequentemente como Pastor Adventista – foi crucial para fazer dele uma figura cimeira do adventismo português. A sua extraordinária contribuição para o desenvolvimento do movimento Adventista em Portugal tem as suas raízes na sua sólida formação académica.

Embora outros pioneiros Adventistas portugueses tenham contribuído muito para o estabelecimento e para o desenvolvimento da Igreja Adventista do Sétimo Dia em Portugal, nenhum deles teve um impacto tão extraordinário no desenvolvimento geral do Campo Português como Ernesto Ferreira. A sua vida de dedicação à Causa destaca-se entre as contribuições realizadas pelos pioneiros portugueses.



## FONTES:

- Blackmer, Sandra. “Two Books, a Simple Request and a Changed Life – The Story of Ernesto Ferreira.” *ARH*, April 11, 2013.
- Blackmer, Sandra. “Dois livros, um simples pedido e uma vida transformada.” *Revista Adventista*, junho de 2013.
- Ferreira, Ernesto. *Arautos de Boas Novas: Centenário da Igreja Adventista do Sétimo Dia em Portugal 1904–2004*. Sabugo: Publicadora SerVir, 2008.
- Ferreira, Ernesto. “Eu me lembro.” *Revista Adventista*, outubro de 2004.
- Justino, Alexandre. *Pregoeiros da Verdade Presente: História da Igreja Adventista do Sétimo Dia em Angola (1924–2004)*. Benedita: Edição do Autor, 2007.
- Machado, Artur. “Obrigado, Pr. Ferreira!” *Sinais dos Tempos*, 1º trimestre de 2004.
- “Pastor Ernesto Ferreira.” *Revista Adventista*, abril de 2013.

1

Veja-se Sandra Blackmer, “Dois livros, um simples pedido e uma vida transformada,” *Revista Adventista*, junho de 2013, 27; Sandra Blackmer, “Two books, A Simple Request and a Changed Life – The Story of Ernesto Ferreira,” *ARH*, 11 de abril de 2003, 20; Ernesto Ferreira, *Arautos de Boas Novas: Centenário da Igreja Adventista do Sétimo Dia em Portugal 1904–2004* (Sabugo: Publicadora SerVir, 2008), 225.

2

Uma licença oficial emitida pela Igreja Católica Romana para a impressão de um livro eclesialístico ou religioso.

3

Designava-se então Sociedade Filantrópica Adventista.

4

Veja-se Blackmer, “Dois livros, um simples pedido e uma vida transformada,” 27 e 28; Blackmer, “Two Books, a Simple Request and a Changed Life,” 20 e 21; Ferreira, *Arautos de Boas Novas*, 225.

5

Blackmer, “Dois livros,” 28; Blackmer, “Two Books,” 21; Ferreira, *Arautos*, 225.

6

Ferreira, *Arautos*, 207–227.

7

O primeiro mandato terminou com a Assembleia da União que se realizou em junho de 1953.

8

O segundo mandato terminou com a Assembleia da União que se realizou em maio de 1957.

9

Alexandre Justino, *Pregoeiros da Verdade Presente: História da Igreja Adventista do Sétimo Dia em Angola (1924–2004)* (Benedita: Edição do Autor, 2007), 199–213.

10

Ferreira, *Arautos*, 246–263.

11

Ferreira, *Arautos*, 273–278.

12

Ferreira, *Arautos*, 225; Artur Machado, “Obrigado, Pr. Ferreira!” *Sinais dos Tempos*, 1º Trimestre 2004, 4.

13

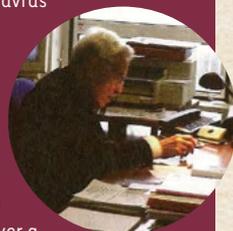
“Pastor Ernesto Ferreira,” *Revista Adventista*, abril de 2013, 9; Blackmer, “Dois livros,” 28; Blackmer, “Two Books,” 21 e 22.

Retirado de Paulo Lima, “Ernesto Ferreira (1913–2012),” *Encyclopedia of Seventh-day Adventists*, [www.encyclopedia.adventist.org](http://www.encyclopedia.adventist.org).

Encorajado pelas palavras

“Não morrerei, mas viverei; e contarei as obras do Senhor” (Salmo 118:17), o Pr. E. Ferreira aceitou o convite que lhe foi dirigido pela Direção da UPASD para escrever a história do Movimento da Igreja Adventista do Sétimo Dia em Portugal.

Vemo-lo no seu gabinete a registar os mais recentes factos deste movimento evangélico, com o pensamento, sempre presente, “tenho mais razões para estar feliz do que triste, pelo que o Senhor me tem concedido”.





## **A rede da ADRA na Ucrânia e nos países vizinhos em ação pelos refugiados**

8 MAR 2022 | DEPARTAMENTO DE COMUNICAÇÃO DA UPASD/RA

A ajuda à população da Ucrânia, assim como aos refugiados, é providenciada pela rede de escritórios das várias ADRA nacionais. A operação destas é acompanhada pelo escritório da ADRA Europa, em Bruxelas. Os escritórios parceiros da ADRA Europa trabalham de forma próxima com a ADRA Ucrânia e coordenam a sua assistência humanitária com as autoridades governamentais, assim como com organizações de ajuda internacionais.

### **ADRA Ucrânia**

Na Ucrânia, a ADRA coordena a ajuda de emergência no país a partir de Mariupol e Slovansk. Em áreas difíceis de alcançar, as pessoas recebem cuidados psicológicos e pastorais via telefone e meios digitais. A ADRA Ucrânia também distribuiu caixas de alimentos aos residentes de Kiev.

### **ADRA Polónia**

Para muitas pessoas que fizeram a árdua caminhada através da fronteira, a estação ferroviária em Przemysl, Polónia, serve como primeiro lugar seguro para recuperarem forças. A ADRA Polónia distribui alimentos e caixas de boas-vindas (que incluem roupa quente) ali e em outros lugares, para que os refugiados tenham o essencial. Também são distribuídos *vouchers* para as necessidades quotidianas.

### **ADRA Suíça**

A ADRA Suíça providencia aos refugiados da Ucrânia um pacote de boas-vindas para os aconchegar, até que a ajuda governamental se torne efetiva. A organização humanitária designou pessoas de contacto para os vários Cantões, sendo que elas podem ser contactadas para a obtenção de ajuda de emergência.

### **ADRA Áustria**

A ADRA Áustria recebeu a oferta de 300 abrigos para refugiados. Estes vão ser providenciados no momento da chegada das famílias refugiadas, através de um centro de contacto onde traba-



lham os voluntários. Em dois locais, a agência humanitária também oferece centros de boas-vindas, onde os refugiados são acolhidos, fazem uma refeição e podem tomar banho até serem alojados.

### **ADRA Roménia**

A ADRA Roménia trouxe esperança e mantimentos a pessoas deslocadas internamente na Ucrânia ocidental com a sua primeira coluna humanitária. Os artigos entregues incluíram colchões, produtos de higiene, roupa de cama e muito mais. Depois de passadas 29 horas, os voluntários regressaram em segurança à Roménia.

### **ADRA Hungria**

A equipa da ADRA Hungria deseja assumir o controlo do transporte de refugiados da fronteira até aos refúgios. Entre 100 e 200 pessoas podem ser acomodadas pelas congregações da Igreja Adventista do Sétimo Dia na Hungria. Outras 50 pessoas podem ser instaladas no Parque de Campismo da Igreja.

### **ADRA Eslováquia e ADRA República Checa**

A ADRA Eslováquia montou uma tenda circular gigante em Vyšné Neamecké, na fronteira com a Ucrânia, oferecendo abrigo, aquecimento, um lanche, um programa infantil e transporte para os refugiados até às cidades. Neste sentido, a organização humanitária está a disponibilizar o seu autocarro expresso para transportar as pessoas. É uma vantagem que a maioria dos voluntários falem ucraniano, de acordo com a ADRA Eslováquia.

Empregados da ADRA Eslováquia e da ADRA República Checa providenciaram entregas de ajuda em coordenação com a parceira ADRA Ucrânia em Mukachevo. Devido à escassez de mantimentos na Ucrânia, os alimentos terão de ser transportados para lá da fronteira.



### **ADRA e instituições Adventistas na Alemanha**

A Faculdade de Teologia de Friedensau está presentemente a preparar a acomodação de um grande grupo de refugiados em Möckern e no *Campus*. Friedensau está em contacto com estudantes, com pessoal e com ex-alunos da Universidade parceira em Bucha, na Ucrânia, um subúrbio de Kiev, que conseguiram escapar para a Ucrânia ocidental e agora procuram refúgio. Cerca de 40 pessoas podem ser acomodadas em Friedensau e as restantes na área circundante. Três professoras da Ucrânia, com os seus filhos, chegaram a Friedensau.

O Centro Escolar de Marienhöhe, em Darmstadt, está a apoiar a congregação Adventista de Darmstadt-Marienhöhe no acolhimento a refugiados da Ucrânia e está preparado para receber mais refugiados.

O Centro de Conferências de Bergheim Mühlenrahmede, perto de Altena/NRW, também já acolheu os primeiros refugiados.



## Multidões afluem às igrejas Adventistas da Ucrânia em busca de segurança

16 MAR 2022 | ADVENTIST MISSION/RA

A *Missão Adventista (Adventist Mission)* está a preparar o envio de fundos de emergência para ajudar as igrejas Adventistas do Sétimo Dia da Ucrânia a cuidarem de centenas de pessoas deslocadas pela guerra que afluem aos templos em busca de alimento, abrigo e transporte para um lugar seguro.

A *Missão Adventista* está a reunir fundos para a sua iniciativa “Esperança na Crise”, em resposta ao apelo do Diretor da *Missão Adventista* para a Ucrânia, Leonid B. Rutkovskiy. “Já foram alocados fundos adicionais para envio regular durante a crise”, disse Jeff Scoggins, Diretor de Planejamento da *Missão Adventista*. “Se podemos responder às suas necessidades mais prementes, agora é o tempo de agir”, disse Scoggins.

As igrejas ucranianas têm sido inundadas por pessoas depois de se ter despoletado um conflito armado a 24 de fevereiro, com grupos de 50 a 100 pessoas a chegarem a cada uma das di-

versas igrejas Adventistas da nação, todas as noites, em busca de auxílio. “As pessoas estão a entrar nas nossas igrejas em busca de um porto seguro”, escreveu Rutkovskiy num email. Os membros de Igreja estão a distribuir alimentos, a prover abrigo e a transportar pessoas de lugares perigosos para lugares seguros ou para a fronteira. “Todos os Pastores ucranianos permaneceram na Ucrânia e estão a fazer o que é possível nesta circunstância”, escreveu Rutkovskiy.

A Igreja Adventista do Sétimo Dia tem 748 congregações na Ucrânia e cerca de 43 300 membros, segundo as estatísticas mais recentes do *Adventist Yearbook*. Mais de quatro milhões de Ucranianos (de uma população global de 44 milhões) fugiram do país nas últimas três semanas.

A *Missão Adventista* decidiu ativar a iniciativa “Esperança na Crise”, dado que a Igreja Adventista do Sétimo Dia na Ucrânia está a ficar sem fundos, e dado que os membros de Igreja, que estão a prestar auxílio com os seus próprios meios, também estão a necessitar de auxílio financeiro. “Estamos quase sem fundos pessoais e eclesiais”, escreveu Rutkovskiy.



## NOTÍCIAS NACIONAIS

### À prova de fogo

22 FEV 2022 | RÚBEN E ANABELA LIMA,  
DIRETORES DO DEPARTAMENTO DE LAR E FAMÍLIA  
DA IASD DE ALMADA

De 12 a 19 de fevereiro deste ano realizou-se, na igreja Adventista do Sétimo

Dia de Almada, o Seminário para Casais “Casamento à Prova de Fogo”. Este seminário partiu do visionamento e da análise do filme cristão com o mesmo título, procurando-se reforçar os laços matrimoniais de todos os que participaram. Estiveram presentes ca-



sais, namorados e pessoas que se estão a preparar para o casamento. O seminário decorreu nos dois Sábados a partir das 15h30 e nos dias de semana a partir das 20h00. Foi transmitido por *Zoom* de domingo a quinta-feira. Nos dois Sábados, houve transmissão por *Zoom*, mas também a possibilidade de se assistir presencialmente. Houve, em média, 32 ligações por noite durante a semana e nos dois Sábados a igreja esteve cheia.

Este seminário foi organizado pelo Departamento de Lar e Família da IASD de Almada. Os oradores e orientadores do seminário foram o Irmão Ênio Monteiro e a sua esposa Vilma Monteiro. Este casal tem muita experiência na condução deste seminário, tendo orientado o mesmo inúmeras vezes no Brasil. A direção do seminário em Almada foi a sua estreia em Portugal.

A Direção do Departamento de Lar e Família da IASD de Almada agradece a Deus, ao casal Monteiro e ao Pr. Daniel Bastos pelo sucesso do evento. Certamente valeu a pena a organização deste programa, pois os laços matrimoniais dos casais que nele participaram saíram reforçados.



## Medalha de Mérito Social

**15 MAR 2022 EDGAR JUSTINO,**  
PASTOR DA IASD DE AVINTES E DIRETOR DA REGIÃO  
ECLESIASTICA NORTE DA UPASD

Foi com prazer que recebemos, da parte do Senhor Presidente da Junta de Freguesia de Avintes, o convite para, no passado dia 21 de fevereiro, repre-

sentarmos a Igreja Adventista do Sétima Dia na sessão solene comemorativa do Dia de Avintes, realizada no Salão Nobre da referida Junta de Freguesia, que contou com a presença do Presidente da Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia, Professor Doutor Eduardo Vítor Rodrigues.

O LAPI Norte, sediado em Avintes, foi agraciado com a Medalha de Mérito Social. Segundo as palavras do Presidente da Junta de Freguesia, este prémio foi atribuído ao LAPI Norte “pela sua missão de servir todos os idosos, independentemente da sua etnia, religião ou cultura; pelo trabalho e pela dedicação desenvolvidos pela instituição e pelos seus colaboradores, tendentes a proporcionar aos seus utentes uma melhor qualidade de vida; e por contribuir para o desenvolvimento económico e social da vila de Avintes.” A Medalha de Mérito So-

cial foi entregue à Diretora Técnica do LAPI Norte, Dr.<sup>a</sup> Cátia Oliveira.

Louvamos Deus pelo trabalho efetuado por esta instituição e pelo testemunho dado pela administração do LAPI Norte e por todos os seus funcionários.

Na mesma ocasião, o Irmão da Igreja de Avintes, Brazilino Moreira Duarte, em representação da empresa CIMACA – Materiais de Construção, recebeu a Medalha de Mérito Empresarial, tendo em conta o sucesso e a boa gestão da mesma empresa.

Deus seja louvado pelos dois testemunhos!

## DESCANSOU NO SENHOR



### **Rosa Barbosa dos Santos**

**23 FEV 2022 LUCINDA FARIA,**  
DEPARTAMENTO DE  
COMUNICAÇÃO DA  
IASD DO PORTO

No passado dia 23 de janeiro, adormeceu no Senhor, aos 91 anos de idade, a nossa querida Irmã Rosa Barbosa dos Santos, após doença prolongada. Conheceu a mensagem através do seu alfaiate, membro da igreja do Porto, que se recusou a entregar-lhe o fato no Sábado, por mais que esta nossa Irmã lho pedisse. A Irmã Rosa ficou muito intrigada e curiosa e mostrou-se disponível para conhecer as Sagradas Escrituras, aceitando um estudo bíbli-

co em sua casa. Mais tarde, já na igreja de Canelas, assistiu a uma cerimónia batismal que a impressionou muito e a levou à decisão de também se batizar, o que fez a 27 de março de 1965, na Igreja do Porto. O seu testemunho firme e a sua delicada influência foram abençoados com o batismo das suas três filhas e do seu marido. Por mais de 50 anos, enquanto teve vida ativa, foi sempre assídua na igreja e solidária em todos os projetos. Uma Irmã muito reservada, parca nas palavras, mas que conquistava todos com o seu lindo sorriso, a sua alegria contagiante, a sua franqueza e a sua bondade. Resistiu a anos de doença sempre sorrindo, serena, firme na sua fé e na esperança de em breve reencontrar os seus familiares e amigos. Aguarda a manhã gloriosa da ressurreição.



**Rosa Maria  
Beleza**

**1 MAR 2022 PAULA  
SINTRA,  
SECRETÁRIA DA IASD  
DE LAGOA**

Prezados Irmãos em Cristo, é com pesar que informamos que a nossa querida Irmã Rosa Maria Beleza adormeceu no Senhor no passado dia 29 de janeiro de 2022.

A Irmã Rosa Maria foi, juntamente com a sua mãe, Maria José, igualmente já falecida, fundadora da igreja Adventista do Sétimo Dia de Lagoa.

Desde os seus quinze anos que abraçou a mensagem e dela nunca mais se desviou. Grande impulsoradora da missão nesta localidade, conquistava todos com o seu sorriso e com a sua simpatia. Aos que se mostravam tristes, confortava-os com a frase: “Não se preocupem. O Pai está a cuidar de tudo!”

A certeza do regresso de Jesus levava-a a seguir em frente. Por isso, a seu pedido, todos os presentes cantaram o Hino 152 – “Vencendo vem Jesus” – na cerimónia fúnebre, que foi presidida pelo Pastor António Rodrigues, igualmente a seu pedido.

## COMUNICADO DA UPASD

### *Oração pela Ucrânia e pela Rússia*

A União Portuguesa dos Adventistas do Sétimo Dia demonstra a sua preocupação e o seu lamento pelo conflito a que assistimos na Ucrânia, com grande risco de alastramento a outras nações. Estamos solidários com as populações e com os nossos Irmãos naquela região, que estão, neste momento, a ser afetados pelo conflito e pelas suas consequências. Estamos próximos daqueles que, em Portugal, se preocupam, à distância, com os seus familiares e amigos, não tendo qualquer responsabilidade pelos eventos e sendo alheios às decisões tomadas pelos governantes dos países envolvidos. Como membros da “Família de Deus” que é a Igreja, temos laços fortes de fraternidade em Cristo, que transcendem fronteiras, línguas e nações. Sofremos com os assuntos do nosso país, sem esquecermos que somos cidadãos do Reino dos Céus, e, portanto, peregrinos nesta Terra. A guerra do Cristão não é “contra a carne e o sangue” (Efésios 6:12), mas é, sim,

uma batalha espiritual enquadrada no Grande Conflito entre o Bem e o Mal. Unimo-nos em oração aos nossos Irmãos e às nossas Irmãs em sofrimento e oramos para que a consciência dos que têm o poder de decisão ouça a voz de Deus e atue no sentido de resolver as divergências por vias pacíficas. Oramos para que Deus proteja as pessoas e as famílias. Oramos pela liberdade de culto e de consciência e pela missão da Igreja nestes países. Relembramos as palavras de Jesus, quando apresentou estes acontecimentos como sinais da Sua breve vinda: “Ora, quando estas coisas começarem a acontecer, olhai para cima e levantai as vossas cabeças, porque a vossa redenção está próxima” (Lucas 21:28). Esta é, mais do que nunca, uma ocasião para olharmos para Deus em busca de proteção e de poder. Este é o momento para nos mantermos unidos, como Irmãos e Irmãs, e para nos consagrarmos ainda mais a Deus, aguardando a Sua Vinda e a Sua Salvação.

*Envolve-se no*  
**PROJETO ESPERANÇA 2022**



**1,90€**



**3D**discípulo  
Ven e Segue-me

