

Revista Adventista

Órgão Geral da Igreja Adventista do Sétimo Dia em Portugal

Março de 1993



«Eis que vos tenho dado toda a erva que dá semente, ... e toda a árvore em que há fruto de árvore que dá semente ser-vos-á para mantimento.»

NESTE NÚMERO

- 2 Campanha das Missões 1993**
- 3 Graças a Deus**
Por Daniel Esteves
- 4 A Vantagem dos Adventistas**
Por Joaquim Dias
- 5 A Reforma da Saúde**
Por E. G. White
- 7 Porque Envelhecer Tão Jovem?**
Por Geraldine Foote
- 9 Valerá a Pena ser Vegetariano?**
Por Eunice Dias
- 13 A Miopia Educacional**
Por Victor Alves
- 14 Curso de Formação Permanente em Oliveira do Douro**
Por Ernesto Ferreira
- 14 Oferta do 13.º Sábado**
Por Janet Leigh Kangas
- 15 Verão 93**
- 16 Notícias**
- 20 Aos membros da Igreja Adventista do Sétimo Dia em Portugal**
Por Joaquim Dias

PENSAMENTO DO MÊS

Há mais religião num pão bem feito do que muitos pensam.

E. G. White, *Conselhos Sobre Saúde*, p. 88

Campanha das Missões 1993

Como habitualmente, vamos realizar, em todo o país e durante o próximo mês de Abril, a Campanha das Missões. A Revista para esta campanha está já a ser ultimada e deverá estar nas igrejas em meados de Março.

Esta actividade tem como objectivo prover fundos para a assistência social adventista que, através da ADRA [Adventist Development and Relief Agency] ou da ASA [Assistência Social Adventista], sua secção portuguesa, tem uma acção mundial de relevo em casos de cataclismo e no auxílio a populações em necessidade premente.

A ADRA é uma organização não governamental reconhecida pelas Nações Unidas, que está a ser cada vez mais solicitada, e trabalha muitas vezes em colaboração com outros organismos assistenciais, como, por exemplo, os Médicos Sem Fronteiras. Actualmente, por solitação das Nações Unidas, está em acção na Somália, Croácia, Sérvia, Malawi e Moçambique, além de outros lugares, onde leva a efeito programas regulares de auxílio às populações. É uma organização considerada especialista em recolher o auxílio internacional, transportá-lo directa e pessoalmente às áreas e pessoas necessitadas, assegurando, muitas vezes, a sua sobrevivência.

No verão passado, a ADRA levou a cabo um projecto de desenvolvimento em Cabo Verde, no qual colaboraram meia centena de jovens adventistas suíços, e que recebeu o apoio do governo de Cabo Verde, o qual pôs à sua disposição as infraestruturas necessárias, com veículos militares e até meios financeiros.

A Revista das Missões, como costumamos chamar à publicação destinada a esta campanha, apresenta uma panorâmica de algumas actividades que a Igreja Adventista, através dos seus organismos apropriados, está levando a efeito.

Dado que o objectivo da Campanha das Missões é contribuir para minorar o sofrimento humano, hoje mais do que nunca, e perante a situação mundial, há necessidade da sua acção. Como membros de igreja e discípulos de Jesus, não poderemos ficar indiferentes a esta actividade.

Por outro lado, não devemos esquecer o aspecto missionário desta campanha. Ao contactarmos com o público, tornamos também conhecido o nome da Igreja Adventista, a sua acção no mundo e o seu grande objectivo evangelístico. A Campanha das Missões proporciona-nos uma oportunidade única de contactos humanos e na nossa Igreja há membros cujo primeiro e decisivo contacto com a Mensagem do Advento se deu através da Campanha das Missões!

Revista Adventista



PUBLICAÇÃO MENSAL

Março de 1993 — Ano L • N.º 551

DIRECTOR:

J. Morgado

REDACTORA:

M. R. Baptista

PROPRIETÁRIA E EDITORA:

Publicadora Atlântico, S.A.

REDACÇÃO E

ADMINISTRAÇÃO

Rua Joaquim Bonifácio, 17

1199 Lisboa Codex

Telef. (01) 542169

PREÇOS:

Assinatura Anual 1000\$00

Número Avulso 100\$00

EXECUÇÃO GRÁFICA:

Santos & Costa, Lda.

Vale Trabalho • Pedreiras

2480 Porto de Mós

Telef. (044) 402413

Fax: (044) 401575

Depósito Legal n.º 2705/83



Graças a Deus

Estudar, durante um trimestre completo, assuntos sobre saúde, poderá ter parecido a alguns, menos avisados, um exagero, mas, quando esse estudo se encaminha para o fim, dificilmente deixarão de sentir quão proveitoso ele foi.

Graças a Deus que pudemos compreender, ao longo destas lições, como sempre a saúde humana tem sido uma preocupação de Deus, quer quando elaborou o plano da criação, quer quando, após ter trazido o homem à existência, lhe criou as condições «necessárias e mais que suficientes» para que gozasse de saúde.

Graças a Deus que pudemos constatar que, durante a história do homem, Deus procurou orientá-lo no sentido de salvaguardar a sua saúde, para que dessa forma se reaproximasse da dignidade perdida, quando da queda do Éden, voltando à imagem e semelhança de Deus, o que nos ensinou, de uma forma muito clara, que a saúde é um assunto de implicações espirituais tão importantes quanto o pode ser qualquer outro.

Graças a Deus que verificámos como sempre adaptou as Suas mensagens às necessidades do homem, quer no jardim do Éden, ou logo a seguir, quer após o dilúvio, ou ainda quando da constituição de Israel como «Nação Santa e Povo Eleito», quer através dos profetas ou do ministério de Jesus, quer

através do Espírito de Profecia para os últimos dias, para cada um de nós. Apesar de, no momento em que as «Mensagens» eram dadas, nem sempre se entender a razão de ser e a importância das mesmas. **Graças a Deus** porque o tempo tem permitido compreender a sua validade, desde as indicações sobre o regime alimentar do Éden até Ellen White, até às leis sanitárias que tão grandes resultados deram quando foram postas em prática. A título de exemplo citamos a circuncisão e, sem procurar diminuir todas as suas implicações como «sinal», não deixamos de entender o interesse de tal medida devido aos problemas de saúde (*incidência do cancro do colo do útero nas mulheres casadas*) que veio prevenir.

Graças a Deus que, quando a nossa vida se torna mais e mais agressiva, as mensagens que nos chegam a partir de 6 de Junho de 1863 nos mostram quão importante é fazermos uma «*reforma de saúde*». Não se limita à alimentação, pois o seu alcance é muito mais vasto, mas tem que a incluir, caso queiramos adoptá-la na nossa vida.

Graças a Deus que com os oito remédios naturais e pela sua criteriosa utilização, podemos viver um verdadeiro «Estilo de vida Adventista», cujos resultados — não é demais realçar — serão uma maior longevidade e uma qualidade de vida aumentada, conforme muitos e variados estudos científicos nos vêm provar.

Graças a Deus porque, devido à clareza das mensagens contidas na vastíssima bibliografia sobre saúde, legada por Ellen White, não podemos ser enganados por correntes naturistas que nada têm a ver com a mensagem de Deus ao homem. Apesar de, aparentemente, serem próximas dos conceitos do Espírito de Profecia, podem constituir-se num logro espiritual, colocando os seus seguidores num terreno muito movediço. Cabe muito bem recordar o que se encontra na pág. 606 do livro *Evangelismo*:

«Os apóstolos de quase todas as formas de espiritismo pretendem possuir poder de curar a doença. Atribuem o seu poder à electricidade, ao magnetismo, aos remédios 'simpáticos' ou a forças latentes que há na mente do homem. E não poucos, mesmo nesta era cristã, vão a esses curandeiros, em vez de confiar no poder do Deus vivo e na competência de bem qualificados médicos cristãos.»

Graças a Deus que, a caminho do céu, como «peregrinos» nesta terra, a Igreja Adventista mantém «doutrina» sobre saúde, que deve ser pregada tão responsabilmente como qualquer outra, para que todos, sem excepção, quando da volta de Jesus, nos possamos apresentar, de pé, cheios de saúde, prontos a viver naquele lar que nos está a ser preparado.

Daniel Esteves

Responsável pelo Departamento de Saúde e Temperança da União Portuguesa

A Vantagem dos Adventistas

o povo de
temos uma
vantagem:
mensagens que
deu através de
G. White

Quando o rei da Síria fazia guerra contra Israel, ficou muitas vezes perturbado, pensando que havia espiões no seu meio. Os soldados israelitas tinham sempre vantagem porque descobriam antecipadamente as intenções e planos dos sírios, surpreendendo-os e derrotando-os. Intrigado com a situação, o «rei da Síria chamou os seus servos e lhes disse: Não me fareis saber quem dos nossos é pelo rei de Israel?» (II Reis 6:11). Um dos seus servos esclareceu o enigma: «O profeta Eliseu, que está em Israel, faz saber ao rei de Israel as palavras que tu falas na tua câmara de dormir» (II Reis 6:12).

A vantagem de Israel é que tinha um profeta. Ele recebia a mensagem de Deus e transmitia-a ao rei e aos soldados.

Que privilégio! Como povo de Deus, também temos a mesma vantagem!

Antes que a Organização Mundial de Saúde definisse a saúde como «um estado de equilíbrio e completo bem-estar físico, mental e social»; antes que os governantes e as autoridades médicas se apercebessem dos prejuízos económicos, ecológicos, sociais e físicos do uso do tabaco, do álcool e dos narcóticos; antes que a medicina se pronunciasse sobre os inconvenientes do uso da gordura animal, do açúcar, dos alimentos cárneos e do abuso do sal, assim como das vantagens do exercício físico, já Deus tinha dada à sua Igreja uma mensagem de saúde completa e exemplar.

Com esta grande vantagem, Deus quer que os Seus filhos tenham melhor qualidade de vida. Ele quer fazer deles um exemplo do Seu amor e cuidado, e quer facilitar a preparação do Seu povo para a transladação. Com efeito, «se os Adventistas do Sétimo Dia praticassem o que professam crer, se fossem reformadores da saúde, sinceros, seriam de facto um espectáculo ao mundo, aos anjos e aos homens». (*Conselhos Sobre Saúde*, p. 575.)

A nível individual, aproveitemos a luz e a vantagem que Deus nos dá. Que cada um faça uma experiência pessoal com Deus na sua vida privada e na sua casa, com a luz que Deus concedeu para o nosso bem-estar

físico, mental, espiritual e social, seguindo a mensagem da reforma da saúde.

Institucionalmente, no entanto, como Igreja, é tempo que honremos a mensagem de Deus, vivendo-a, pelo menos, nas nossas igrejas, nos encontros denominacionais e nas nossas Instituições. Recentemente, no órgão oficial da Igreja Adventista mundial — *Adventist Review* — um membro sentiu-se chocado ao participar numa refeição não vegetariana, organizada pela Igreja, num sábado após o culto, e perguntou qual é a posição oficial da Igreja sobre esta matéria. É de notar a resposta do vice-presidente da Conferência Geral, pastor Calvin B. Rock. Depois de lembrar a missão reformadora da Igreja Adventista no que respeita ao sábado, à fidelidade no dízimo, na verdadeira educação, nas normas cristãs e na reforma da saúde, salientou que, embora «o vegetarianismo não seja o único componente da reforma da saúde, é uma parte principal dela» (*Adventist Review*, 26 de Novembro de 1992, p.11). Prossequindo, o dr. Rock acrescentou: «Aqueles que desejam ignorar este conselho e arriscam a sua saúde física e espiritual não violam um teste de comunhão. Mas aqueles que vão tão longe, a ponto de encorajar o consumo de carne servindo-a em actividades da igreja, estão contrariando publicamente o conselho inspirado e aquilo que é claramente o ideal...

«Uma coisa é ceder a este hábito na vida privada das nossas casas. Outra coisa bem diferente é abertamente sugeri-lo com o selo da aprovação corporativa, encorajando isso nos nossos encontros oficiais da igreja.» (*Ibid.*)

Damos graças a Deus pela vantagem maravilhosa que Ele nos concedeu ao enviá-nos, através da Sua serva, a mensagem da reforma da saúde. Que todos tiremos proveito desta vantagem para honra e glória de Deus, para uma melhor qualidade de vida e para facilitar a obra da santificação nas nossas vidas.

O Pr. Joaquim Dias é o presidente da União Portuguesa.

A Reforma da Saúde

Só pela graça de Cristo se pode efectuar a restauração física, mental e espiritual

O homem surgiu das mãos do seu Criador perfeito em estrutura e belo na forma. O facto de ter ele resistido por seis mil anos ao constante crescimento dos fardos da doença e do crime é prova cabal do poder de resistência com a qual foi dotado no princípio. E embora os antediluvianos, de modo geral, se entregassem sem reservas ao pecado, passaram-se mais de dois mil anos antes que a violação da lei natural fosse acentuadamente sentida. Não tivesse Adão originalmente possuído maior poder físico do que os homens possuem agora, e a presente raça ter-se-ia tornado extinta.

Através de sucessivas gerações, desde a queda, a tendência tem sido continuamente descendente. A doença tem sido transmitida de pais a filhos por sucessivas gerações. Mesmo os infantes que jazem no berço sofrem em consequência dos males originados pelos pecados dos seus pais...

Com poucas excepções, os patriarcas desde Adão até Noé viveram aproximadamente mil anos. Desde então a duração média da vida tem decrescido.

Por ocasião do primeiro advento de Cristo, a raça já se havia degenerado de tal maneira que não somente os velhos, mas também os de meia-idade e os jovens eram trazidos de todas as cidades ao Salvador, para serem curados de suas enfermidades. Muitos padeciam sob o peso de miséria indescritível.

A violação da lei física, com seu consequente sofrimento e morte prematura, tem prevalecido por tanto tempo que tais resultados são considerados como a sorte reservada à humanidade; mas Deus não criou a raça em tão débeis condições. Este

estado de coisas não é obra da Providência, mas do homem. Foi ocasionado pelos maus hábitos — pela violação das leis que Deus fez para governar a vida do homem. A contínua transgressão das leis naturais é transgressão contínua da lei de Deus. Tivessem os homens sido sempre obedientes à lei dos Dez Mandamentos, procurando viver os princípios desses preceitos, a praga de doenças que agora inunda o mundo não existiria...

Quando os homens seguem qualquer direcção que consome desnecessariamente a sua vitalidade ou que lhes obscurece o intelecto, pecam contra Deus; não O glorificam no corpo e no espírito que Lhe pertencem. Contudo, apesar do menosprezo que o homem Lhe tem votado, o amor de Deus ainda se acha estendido à raça, e Ele permite que a luz brilhe, capacitando o homem a ver que, a fim de viver vida perfeita, deve ele obedecer às leis naturais que Lhe governam o ser. Quão importante, pois, é que o homem ande nessa luz, usando todas as suas energias, tanto do corpo como da mente, para a glória de Deus!

O Povo de Deus Deve Permanecer Desperto

Achamo-nos num mundo contrário à rectidão ou à pureza do carácter, e especialmente ao crescimento na graça. Em tudo o que olhamos, observamos poluição e corrupção, deformidade e pecado. Quão oposto é tudo isso à obra que deve ser executada em nós justamente antes de recebermos o dom da imortalidade! Os eleitos de Deus devem permanecer incontaminados em meio da corrupção prevalecente ao seu redor

nestes últimos dias. O seu corpo deve tornar-se santo, puro o seu espírito. Se esta obra deve ser realizada, deve ela ser empreendida imediatamente, zelosa e inteligentemente. O Espírito de Deus terá que exercer perfeito controlo, influenciando cada acção.

A reforma da saúde é um dos ramos da grande obra que deve preparar um povo para a vinda do Senhor. Ela está tão estreitamente relacionada com a mensagem do terceiro anjo quanto a mão o está com o corpo. A lei dos Dez Mandamentos tem sido considerada levianamente pelo homem; todavia o Senhor não irá punir os transgressores dessa lei sem primeiro lhes enviar uma mensagem de advertência. Os homens e as mulheres não podem violar as leis naturais ao serem indulgentes para com o apetite depravado e paixões licenciosas, sem violarem a lei de Deus. Portanto, Ele permitiu que a luz da reforma da saúde brilhe sobre nós, para que possamos compreender a peca-minosidade da transgressão das leis que Ele estabeleceu em nosso próprio ser.

O nosso Pai celestial vê a deplorável condição dos homens, que estão — muitos deles por ignorância — menosprezando os princípios de higiene. É com amor e compaixão para com a raça que Ele faz com que a luz sobre a reforma de saúde brilhe. Ele proclama a Sua lei e a penalidade desta, a fim de que todos possam ficar sabendo aquilo que é para o seu maior proveito. Proclama a sua lei de maneira tão distinta, e a torna tão saliente qual a cidade edificada sobre o monte. Todos os seres inteligentes podem entendê-la, se desejarem. Cada um responde por si.

E. G. White

A Loucura da Ignorância

Tornar clara a lei natural e insistir na obediência a ela é obra que acompanha a mensagem do terceiro anjo. A ignorância já não é escusa para a transgressão da lei. A luz brilha com clareza, e ninguém precisa ignorar; pois o grande Deus mesmo é o instrutor do homem. Todos estão obrigados pelo mais sagrado dever a dar atenção à filosofia saudável e à experiência genuína que Deus lhes está agora proporcionando com relação à reforma da saúde. Ele deseja que o assunto seja debatido, e a mente do público profundamente despertada a investigá-la; pois é impossível aos homens e mulheres apreciarem as verdades sagradas enquanto se acham sob o poder de hábitos pecaminosos, destruidores da saúde e enfraquecedores do cérebro.

Aqueles que estão desejosos de informar-se com relação ao efeito que a complacência pecaminosa exerce sobre a saúde e iniciam a obra da reforma, mesmo por motivos egoístas, podem, ao assim fazerem, colocar-se onde a verdade divina possa alcançá-los o coração. E, por outro lado, os que foram alcançados pela apresentação das verdades escriturísticas, acham-se em posição em que a consciência pode ser despertada sob o assunto de saúde. Eles vêem e sentem a necessidade de escapar dos hábitos e apetites tirânicos que os têm dominado por tanto tempo. Há muitos que receberiam as verdades da Palavra de Deus, caso o seu raciocínio fosse vencido pela mais clara evidência; mas os desejos carnis, que clamam por prazeres, controlam o intelecto, e eles rejeitam a verdade porque esta se choca com os seus desejos concupiscentes. A mente de muitos alcança assim tão baixo nível que Deus não pode operar nem por meio deles nem com eles. O curso dos seus pensamentos deve ter mudado, despertadas as suas sensibilidades morais, antes que possam obedecer aos reclamos divinos.

Exorta o apóstolo Paulo à igreja: «Rogo-vos pois, irmãos, pela compaixão de Deus, que apresenteis os vossos corpos em sacrifício vivo, santo e agradável a Deus, que é o vosso culto racional» (Rom. 12:1). As condes-

cendências pecaminosas profanam o corpo e incapacitam os homens para o culto espiritual. Aqueles que estimam a luz que Deus lhes deu sobre a reforma da saúde possuem importante ajuda na obra de santificar-se por meio da verdade e preparar-se para a imortalidade. Mas, se eles menosprezam essa luz e vivem em violação da lei natural, devem sofrer a penalidade; suas energias espirituais são amortecidas e, como poderão eles aperfeiçoar a santificação no temor do Senhor?

Os homens poluíram o templo da alma e Deus os conclama a despertarem e esforçar-se com todas as suas energias para reconquistar sua virilidade dada por Deus. Coisa alguma a não ser a graça de Deus pode convencer e converter o coração; somente d'Ele podem os escravos dos hábitos obter força para romper as algemas que os prendem. É impossível ao homem apresentar o seu corpo em sacrifício vivo, santo e agradável a Deus, enquanto persistir na transigência com hábitos que o privam do vigor físico, mental e moral. De novo diz o apóstolo: «E não vos conformeis com este mundo, mas transformai-vos pela renovação do vosso entendimento, para que experimenteis qual seja a boa, agradável e perfeita vontade de Deus.» (Rom. 12:2).

Como nos Dias de Noé

Sentado sobre o Monte das Oliveiras, deu Jesus instruções aos Seus discípulos, com relação aos sinais que precederiam a Sua vinda: «E, como foi nos dias de Noé, assim será também a vinda do Filho do homem. Porquanto, assim como, nos dias anteriores ao dilúvio, comiam, bebiam, casavam e davam-se em casamento, até que veio o dilúvio, e os levou a todos, — assim será também a vinda do Filho do homem.» Mat. 24:37-39. Os mesmos pecados que atraíram juízos sobre o mundo, nos dias de Noé, existem em nossos dias. Os homens e mulheres de agora comem e bebem a tal ponto que terminam em glotonaria e embriaguez. Este pecado prevalescente, a complacência com o apetite pervertido, inflamou as paixões dos homens nos dias de Noé, e conduziu a corrupção generalizada. A

violência e o pecado chegaram até ao Céu. Sua degradação moral foi, finalmente, banida da Terra por meio do dilúvio.

Os mesmos pecados de glotonaria e embriaguez entorpeceram a sensibilidade moral dos habitantes de Sodoma, a tal ponto que o crime parecia deleitar os homens e mulheres daquela corrompida cidade. Cristo assim adverte o mundo: «Como também da mesma maneira aconteceu nos dias de Lot: comiam, bebiam, compravam, vendiam, plantavam e edificavam; mas no dia em que Lot saiu de Sodoma choveu do céu fogo e enxofre, e os consumiu a todos. Assim será no dia em que o Filho do homem Se há-de manifestar.» Luc. 17:28-30.

Cristo nos deixou aqui uma lição muito importante. Pôs Ele diante de nós o perigo de fazermos da comida e da bebida a coisa principal. Apresenta-nos Ele os resultados da desenfreada complacência com o apetite. As faculdade morais são debilitadas a tal ponto que o pecado não parece condenável. O crime é considerado com leviandade, e a paixão controla a mente, até que afinal os bons princípios e impulsos são desarraigados, e o nome de Deus é blasfemado. Todas essas coisas são o resultado do comer e beber em excesso. Esse estado de coisas é o mesmo apontado por Cristo como devendo existir em Sua segunda vinda.

O Salvador coloca diante de nós alguma coisa mais elevada por que lutar, do que meramente o que devemos comer e beber, e com que nos havemos de vestir. O comer, o beber e o vestir são levados a tal excesso que se tornam crime. Encontram-se eles entre os marcantes pecados dos últimos dias, e constituem um sinal da breve vinda de Cristo. Tempo, dinheiro e energias, os quais pertencem ao Senhor, mas que nos foram por Ele confiados, são esbanjados em superfluidades no vestir e em requintes para satisfação do apetite pervertido, o qual diminui a vitalidade e traz sofrimento e decadência. É-nos impossível apresentar os nossos corpos em sacrifício vivo a Deus enquanto os enchemos continuamente de corrupção e doenças por nossas próprias condescendências pecaminosas.

Necessidade de Uma Obra de Reforma

Deve-se buscar mais conhecimento com respeito à maneira de comer, beber e vestir-se, assim como de preservar a saúde. As enfermidades são o resultado da violação das leis naturais. Nosso primeiro dever, que temos para com Deus, para com nós mesmos e para com o nosso semelhante, é obedecer às leis de Deus. Isso inclui as leis da saúde.

Vivemos em meio de uma «epidemia de crime», diante da qual ficam estupefactos os homens pensantes e tementes a Deus em toda a parte. A corrupção que predomina está além da descrição da pena humana. Cada dia traz novas revelações de conflitos políticos, de subornos e fraudes. Cada dia traz seu doloroso registro de violência e ilegalidade, de indiferença aos sofrimentos do próximo, de brutal e diabólica destruição da vida humana. Cada dia testifica do aumento da loucura, do assassinio, do suicídio. Quem pode duvidar que agentes satânicos se achem em operação entre os homens, numa actividade crescente, para perturbar e corromper a mente, contaminar e destruir o corpo.

E enquanto o mundo se acha cheio desses males, o evangelho é tantas vezes apresentado de maneira tão indiferente, que não produz senão uma fraca impressão na consciência ou vida dos homens. Há por toda a parte corações clamando por qualquer coisa que não possuem. Anelam um poder que lhes dê domínio sobre o pecado, um poder que os liberte da servidão do mal, que lhes proporcione saúde e vida e paz. Muitos dos que uma vez conheceram o poder da Palavra de Deus, têm-se achado onde não há nenhum reconhecimento d'Ele, e anseiam pela presença divina.

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

Porque Envelhecer Tão Jovem?

É verdade que não podemos evitar que os aniversários passem, mas podemos retardar o processo de envelhecimento.

Já repararam que há pessoas que aos 75-80 anos são alegres e cheias de vigor, ao passo que outras, vinte anos mais novas, se mostram deprimidas, débeis e parecem ter perdido todo o entusiasmo pela vida? Terá a natureza sido assim tão parcial, dando a uns uma boa saúde e a outros um mau quinhão? Será a hereditariedade que determina a nossa vitalidade, deixando-nos, virtualmente, sem uma palavra a dizer sobre o assunto?

É certo que não podemos evitar que os aniversários passem, mas podemos retardar o processo de envelhecimento. E o momento de começar é *agora*, seja qual for a sua idade, porque o número de anos que já vivemos não constitui toda a história da nossa vida.

Muito depende do que comemos, mas a forma como *usamos* o que comemos é igualmente importante. Por outras palavras: o nosso estilo de vida influencia a qualidade da nossa vida. Por isso, não esperemos até que doenças degenerativas, tais como a hipertensão arterial, doenças cardiovasculares e das artérias, artrite, osteoporose, e até algumas formas de cancro, nos minem secretamente. Sim, porque podem demorar alguns anos a desenvolver-se, permanecendo encobertas, e de repente, constatarmos que estamos com graves problemas de saúde. Os tecidos do nosso corpo podem-se estar degenerando mais depressa do que imaginamos.

Mas é possível adiar — talvez mesmo evitar — estes problemas se tão-somente nos afastarmos de alguns excessos comuns e decidirmos seguir um estilo de vida mais natural.

É normal que, à medida que os anos passam, haja uma certa degeneração dos tecidos, mas as *doenças* degenerativas

são anormais e afectam pessoas de todas as idades. Por isso, seja qual for a sua idade, se sentir dores nas articulações, se achar que se cansa com mais facilidade ou se tiver dificuldade em adormecer, há algo que precisa e pode fazer. Mesmo para alguém que só tarde chega ao conhecimento destes assuntos, a adopção de um estilo de vida saudável, que inclua uma boa nutrição, pode suavizar alguns destes incómodos, prevenindo futura aceleração dos problemas degenerativos, e aumentando a alegria de viver e a produtividade.

Quando se deve começar um programa preventivo? Agora mesmo. Não espere até sentir os sintomas de envelhecimento. A prevenção é sempre melhor do que a cura.

Cedo na vida

As doenças degenerativas podem começar bem cedo na vida. A obesidade, por exemplo, pode vir, muitas vezes, do tempo em que os pais encorajavam os filhos a comer demasiado, iniciando assim um comportamento susceptível de ficar para toda a vida. Tal criança, ao ficar adulto, fica vulnerável à diabetes, à hipertensão, à arteriosclerose e doenças das coronárias. Os pais precisam de estar conscientes quanto a não cultivar o gosto dos filhos por alimentos açucarados ou salgados que, mais tarde, tornarão difícil a luta contra a obesidade.

A média das crianças de 10 anos recebe um terço das suas calorias através de lanches que contêm demasiado açúcar ou sal. Se a mesma dieta for dada a macacos, eles ficam com arteriosclerose. E há crianças de 8-9 anos que já mostram sinais desta doença.

Até ao fim da adolescência, é natural

que o exercício não constitua qualquer problema. Mas, geralmente, por volta dos vinte e tal anos, as pessoas diminuem a sua actividade física, e esta tendência continua a acentuar-se até que, por volta dos 40-50 anos, os ossos se tornam porosos em virtude de perderem minerais. Os outros tecidos também se degeneram pela falta de exercício, porque é o exercício que mantém os tecidos do corpo bem alimentados e ajuda a evitar o envelhecimento prematuro.

Há homens e mulheres que foram atletas quando jovens e que à medida que os anos passam continuam fisicamente activos. Tais pessoas conseguem adiar os sintomas de envelhecimento por 20 ou 30 anos, e por volta dos 60-70 anos encontram-se ainda no vigor da vida.

Não faz qualquer sentido esperar até à meia-idade, quando podem aparecer os primeiros sinais de perturbações cardíacas, para levar a sério a saúde. As doenças cardiovasculares podem permanecer latentes e de repente, sem qualquer aviso, ferirem-nos. É preciso prevenir.

Faça um «check up» a si mesmo, *agora*. Como se encontra a sua vitalidade? Cansa-se facilmente? Está dentro dos limites do seu peso normal? Precisa de café ou de cola [bebidas cafeinadas] para se sentir «pra cima»? Sente necessidade de tranquilizantes? Dorme bem sem tomar nada para isso?

Estilo de Vida Saudável

Mesmo que «passe» nestes testes, não se sinta demasiado confiante. Talvez não se encontre tão mal quanto *poderia* estar, mas a arteriosclerose pode já estar instalada e até avançada, a menos que tenha praticado um estilo de vida saudável.

Um ponto a ter em conta é que, provavelmente, não precisa de comer tanto como comia nos seus anos de crescimento. Por isso, tenha cuidado para evitar ter peso a mais. Mesmo que aumente apenas meio quilo ou um quilo por ano, é muito fácil ficar com considerável peso a mais dentro de alguns anos. Restringir a ingestão de calorias é da maior importância para ter uma vida longa.

Ter um pouco de peso a mais pode ser um gatilho que despolete a diabetes, se tiver tendência para essa doença, ou pode agravá-la, se já a tiver. A obesidade pode também induzir perturbações da vesícula biliar e artrites da coluna e das ancas. Pode ainda causar respiração mais curta, com autêntica diminuição da função pulmonar. Em pessoas com peso a mais há igualmente um maior risco de

hipertensão e de doenças cardiovasculares.

Pesquisas feitas em soldados americanos com menos de 25 anos revelaram que alguns deles apresentavam endurecimento das artérias, como resultado do típico estilo de vida ocidental, o qual inclui uma dieta pobre, mais o fumo, mais o álcool e outras drogas.

Ninguém gosta de pensar na velhice. Diz-se que a vida começa aos 40 anos, mas, se não se viveu uma boa vida antes dessa idade, os quarenta anos podem não ser assim tão bons e, se se prestar atenção, é possível ouvir ao longe a sirena da ambulância.

Muitos dos problemas que surgem na meia-idade não vieram só com o passar dos anos, mas são o resultado do nosso estilo de vida. Tão-pouco são apenas problemas da idade avançada. Muitas vezes eles começam a corroer pessoas mais jovens, quer estas tenham ou não consciência disso.

Doenças da Idade

Cerca de um quarto dos homens americanos que morrem entre os 35-45 anos morrem de doenças cardiovasculares que são fundamentalmente doenças da idade avançada. Isto quer dizer que se antes dos 40 anos não dermos passos decisivos em vista a um estilo de vida saudável, estaremos a caminho da velhice por essa altura.



Vinte e cinco por cento de todos os adultos têm hipertensão crónica, outra doença degenerativa, e a maior parte deles nem sequer tem conhecimento disso. Muitas vezes, tal perturbação poderia ser evitada com o simples retorno ao peso normal. A hipertensão está também associada ao consumo excessivo de sal e gorduras. A solução é, obviamente, reduzir o sal e as gorduras na alimentação.

O *stress* pode constituir um factor *agravante* para a hipertensão, mas há algumas dúvidas quanto a ser o *maior* factor em si mesmo. Mesmo em ambientes citadinos, de grande *stress*, tem-se verificado que as pessoas que seguem uma dieta vegetariana, com baixo consumo de gorduras, têm uma menor incidência de hipertensão.

O *stress* não é totalmente mau. Depende da forma como se lhe reage e esta reacção está sujeita a controlo. Neste ponto, o cristão tem uma grande vantagem. Se aceitamos as promessas da inspirada Palavra de Deus, há milhares de problemas que podem ser resolvidos, e o *stress* ser reduzido. «As palavras não podem descrever a paz e a alegria que possui aquele que toma Deus à Sua palavra.» (*Mensagens aos Jovens*, p. 98.) Leiamos a Bíblia, clamemos o cumprimento das suas promessas e veremos o que acontece às nossas tensões!

Portanto, qualquer que seja a sua idade e seja qual for o seu problema degenerativo, há, provavelmente, qualquer coisa que ainda pode fazer para o minorar. Pode melhorar as suas perspectivas quanto a um viver de alta qualidade nos anos que estão à sua frente, se estiver disposto a fazer algumas simples mudanças. E quanto mais cedo começar, melhor.

Uma boa notícia é que todos nós podemos retardar ou reduzir as doenças incapacitantes crónicas e algumas vezes até eliminá-las. Assim, escolha uma dieta equilibrada, sem carne, com abundância de frutos, vegetais, legumes e cereais integrais. Inclua, também, no seu programa diário, o exercício com descanso adequado, ar puro e luz do sol. É muito importante ter regularidade nos nossos hábitos.

E quanto às calorias? Elas tendem a resultar em obesidade, o que é um importante factor no processo de envelhecimento. Se está interessado em conservar a sua juventude durante muito tempo e em parecer o melhor possível, então vigie o seu peso. Tenha cuidado com aqueles alimentos ricos — açúcar e gorduras — que podem introduzir-se sorrateiramente nos

produtos comerciais. Aprenda a ler os rótulos para saber os ingredientes dos produtos que compra.

Uma boa alimentação evita os excessos comuns da nossa sociedade: demasiado sal e açúcar, demasiada gordura e colesterol. Mas pode fazer uso das coisas boas que o nosso Criador nos deu para comer — os alimentos naturais. Use produtos pouco manufacturados.

Coma diariamente alimentos ricos em fibra para ajudar a eliminar a prisão de ventre e reduzir o risco de diverticulose, e até de cancro no cólon. As fibras desempenham também um importante papel em reduzir o colesterol e as gorduras no sangue e diminuir o risco de acidentes cardiovasculares.

A Importância do Exercício

O exercício é muito importante para os ossos, tal como para a saúde em geral, quer se seja jovem ou idoso. Se não usar suficientemente os seus músculos, deixará de manter o nível adequado de cálcio nos ossos, resultando na sua gradual perda de densidade e enfraquecimento.

O corpo conserva normalmente um adequado equilíbrio de cálcio, mas uma dieta rica em proteína e gordura pode interferir e prejudicar esse equilíbrio. Um estudo recente mostrou que alguns vegetarianos na casa dos 70 anos tinham ossos mais fortes do que pessoas 20 anos mais jovens mas que comem carne.

Lembremo-nos que é preciso usar uma ampla variedade de alimentos, tanto para desfrutar a vida como para obter uma boa nutrição. Talvez o prezado leitor, ou leitora, precise de mudar os seus gostos, mas quando se acostumar a uma nova maneira de comer, vai apreciá-la e constatar que a melhoria da sua saúde merece bem o esforço.

O nosso corpo é o templo de Deus e é santo (I Cor. 6:19, 20). O Seu grande desejo para os Seus filhos é que eles sejam saudáveis e felizes (III João 2). Ter cuidado com o nosso corpo não é uma questão de «pegar ou largar» ou de «faz como te aprouver». Temos a obrigação de cooperar com Deus e receber as bênçãos que Ele tem para nós.

Por isso, seja qual for a sua idade, não adie as mudanças que precisa de fazer no seu estilo de vida. Comece já!

Geraldine Foote é especialista em nutrição e vive em Loma Linda, na Califórnia.

Valerá a Pena ser Vegetariano?

Durante séculos, alguém que fosse vegetariano era considerado, pelos amigos e desconhecidos, como apoucado, com ideias místicas ou fanático, ou como expressão de crenças excêntricas ou conceitos filosóficos.

Alguns vegetarianos tornaram-se populares ao longo da história e muitos basearam a sua rejeição da carne em princípios metafisológicos ou políticos. Pitágoras, matemático e filósofo grego, opôs-se ao consumo de animais porque acreditava que a alma humana era imortal e que se introduzia num novo corpo após a morte, talvez na de um animal. Mohandas Gandhi procurou mostrar que a alimentação sem carne e a não violência estavam intimamente relacionadas. Outros mais poderíamos mencionar, tais como Leonardo da Vinci, George Bernard Shaw, Benjamin Franklin e Sylvestre Graham.

Apesar de que, infelizmente, algumas vezes, o público tem formado conceitos equivocados sobre o vegetarianismo, hoje já não se põe em dúvida o valor da alimentação vegetariana. Antes pelo contrário, durante estes últimos anos, este tipo de alimentação tem sido objecto de pesquisas e estudos clínicos na busca de conhecer mais sobre a relação alimentação-enfermidade, factores de longevidade ou meios de prevenção das doenças.

Haverá, na realidade, vantagens em seguir uma alimentação vegetariana? Poderá viver-se sem carne? Ser vegetariano será comer unicamente alface e cenoura?

Não há nenhum factor miraculoso na carne. Todos os nutrientes de que necessitamos podem ser encontrados

abundantemente numa grande variedade de alimentos de origem vegetal.

Estudos recentes tem mostrado que a alimentação isenta de produtos cárneos oferece benefícios, diminuindo os factores de risco associados à alimentação ou retardando o aparecimento de determinadas doenças degenerativas. A grande quantidade de gordura saturada e de proteína, assim como a ausência de fibra, na carne, têm sido relacionadas com doenças degenerativas, tais como o cancro, a arteriosclerose, diabetes, obesidade e algumas outras enfermidades.

Que é a Alimentação Vegetariana?

O vegetarianismo não consiste exclusivamente no consumo de vegetais; outros alimentos importantes, tais como legumes, oleaginosas, cereais, ovos e produtos lácteos podem estar incluídos.

Alguns vegetarianos, provavelmente a grande maioria, consomem leite, queijos e ovos: outros abstêm-se de qualquer alimento de origem animal, limitando-se a uma dieta totalmente vegetal. Podemos dividir os vegetarianos em três grupos principais:

1. *Lacto-vegetarianos* — alimentos de origem vegetal, tais como cereais, legumes, oleaginosas, frutos e vegetais são complementados com leite e seus derivados.

2. *Ovo-lacto-vegetarianos* — inclui ovos, leite, queijos, assim como todos os alimentos de origem vegetal.

3. *Vegetarianos estritos* — todos os produtos de origem animal (ovos, carne, peixe e derivados) são excluídos completamente da alimentação. Somente alimentos de origem vegetal são consumidos.

Vejamos, em seguida, algumas

Eunice Dias

das vantagens da alimentação vegetariana, como resultado de estudos científicos feitos durante os últimos anos.

Menos Incidência de Certos Tipos de Cancro

A importância da alimentação como determinante do risco de desenvolver certos tipos de cancro tem sido considerada com especial atenção nos últimos anos pelos cientistas, tal como demonstram os relatórios emanados pela «National Research Council on Diet, Nutrition, and Cancer».

Os estudos feitos em 1942 por Tannenbaum, sobre os efeitos duma alimentação rica em gordura no crescimento de tumores, com animais de laboratório, encontram-se entre os primeiros relatórios que mostram uma relação entre componentes alimentares e cancro.

Experiências recentes, feitas em diversos centros de pesquisa, têm evidenciado que a alimentação é um factor importante na modificação dos riscos de cancro. Como resultado, bioquímicos e nutricionistas intensificaram as investigações no estudo da origem do cancro, numa tentativa de compreender melhor a influência da alimentação no estilo de vida e no crescimento de determinados tipos de cancro.

A incidência do cancro do cólon e da mama parece estar directamente relacionada com a alimentação. Em certos países, o cancro do cólon é a principal causa de morte de cancro em ambos os sexos. Estudos internacionais mostram uma estreita relação entre os hábitos alimentares e a distribuição geográfica das populações. As nações industrializadas da Europa e América do Norte mostram a mais alta incidência, quando comparadas com os países da Ásia ou África. As populações que apresentam os riscos mais elevados consomem geralmente grandes quantidades de gordura, proteína animal e hidratos de carbono refinados, em contraste com as populações de baixo risco da Ásia e África.

Estudos científicos têm mostrado que, de uma maneira geral, as populações que consomem grandes quantidades de proteína animal e gordura



saturada, que a acompanha, têm a incidência mais alta de cancro do cólon. As mesmas populações tendem a consumir menos fibra do que as que comem menos proteína animal.

Os alimentos com baixo teor em fibra aumentam o tempo de passagem dos produtos da digestão no intestino e favorecem a produção de fezes mais reduzidas em volume com a consequente obstipação. Desta maneira, os possíveis carcinogénicos são menos diluídos e, com o passar dos anos, iniciam lentamente o crescimento de pólipos e o posterior aparecimento de cancro.¹

O colesterol tem sido indicado como um factor etiológico tanto das doenças coronárias como dos tumores malignos.

De uma maneira geral, evidências epidemiológicas parecem mostrar que as populações que consomem muita gordura e colesterol tendem a estar mais predispostas a certos tipos de tumores cancerosos, tais como os do cólon, recto e mama, do que os que usam poucas ou moderadas quantidades destes dois componentes da alimentação.

Uma alimentação rica em gorduras e colesterol pode resultar na formação de substâncias semelhantes aos esterogénicos no aparelho digestivo, facilitando, deste modo, o crescimento do cancro da mama e do útero.²

Pensa-se, porém, que uma possível protecção contra o cancro pode existir em determinados vegetais e frutos, incluindo a couve-flor, couve de Bruxelas, bróculos, nabos, couve, espina

nares, aipo, cítricos, leguminosas e sementes, alimentos que estimulam a produção de enzimas, os quais bloqueiam a acção de certas substâncias cancerígenas.³

Assim, entre os factores que podem aumentar o risco de cancro, salientam-se: grandes quantidades de gordura, saturada ou insaturada, ausência de fibra, alimentos ricos em colesterol, bem como alimentos muito calóricos.

A alimentação vegetariana parece alterar o metabolismo de certas hormonas do homem e da mulher, sendo estas alterações possivelmente significativas no aparecimento do cancro da mama e da próstata.⁴

Por enquanto, resta-nos ficar na expectativa de que futuras investigações possam esclarecer melhor o papel da alimentação cárnica na etiologia destes tipos de cancro.

Retarda a Desmineralização dos Ossos — Osteoporose

A osteoporose, doença caracterizada pela perda de tecido ósseo, com a consequente vulnerabilidade às fracturas, tornou-se, actualmente, um dos maiores problemas de saúde.

A incidência da osteoporose é muito maior entre as mulheres após a menopausa que entre os homens. Crê-se que 90% de todas as fracturas depois dos 60 anos são devidas à osteoporose.⁵

Um estudo feito por Marsh⁶ mostrou que até à menopausa não existem diferenças significativas na densidade óssea entre as vegetarianas e

as consumidoras de carne. Porém, nos anos posteriores à menopausa, a desmineralização óssea torna-se acentuadamente mais acelerada entre as não vegetarianas. As mulheres de idade avançada que consumiram carne durante toda a sua vida mostram uma percentagem mais alta de desmineralização óssea (35%) do que as mulheres da mesma idade cuja alimentação tenha sido ovo-lacto-vegetariana (18%). Destes resultados, poderá concluir-se que o efeito desmineralizador produzido pela redução de esterogéneos é, em certo modo, compensado com uma alimentação vegetariana.

Portanto, os estudos e investigações feitos sugerem que a alimentação vegetariana pode retardar ou prevenir o aparecimento da osteoporose, doença incurável e debilitante da idade avançada.

Menor Incidência de Cálculos Biliares e Renais

Cientistas britânicos realizaram um estudo entre populações vegetarianas, com a intenção de verificar a possível acção da alimentação na formação de cálculos renais.^{7,8}

Este estudo mostrou que alimentação rica em proteína animal aumentava a concentração urinária de cálcio, oxalato e ácido úrico, enquanto que a alimentação pobre em proteína animal tinha um efeito contrário. O cálcio, o oxalato e o ácido úrico são três dos seis factores mais importantes na formação de cálculos renais.

Num outro estudo⁹, os ratos de laboratório que eram alimentados com proteína animal apresentavam uma percentagem mais alta de cálculos biliares (44%), do que os ratos alimentados com proteína vegetal (12%). É interessante verificar que

quando os ratos eram alimentados com uma mistura de proteína animal e vegetal em diferentes proporções, o índice de incidência de cálculos biliares diminua proporcionalmente à redução da quantidade de proteína animal da mistura. Isto poderia indicar que a alimentação vegetariana diminui a concentração de colesterol na bÍlis, reduzindo desta maneira a incidência de cálculos biliares.

Protege o Seu Coração

As doenças cardiovasculares tornaram-se epidémicas no séc. XX devido, em grande parte, ao estilo de vida errado promovido pela industrialização da sociedade.

Pode dizer-se que a actual maneira de viver, caracterizada pelo consumo excessivo de gorduras saturadas, calorias e sal, associada à vida sedentária, ao hábito de fumar e ao stress, favorece o aparecimento da arteriosclerose.

As gorduras saturadas e o colesterol, obtidos especialmente a partir dos alimentos de origem animal, são considerados os principais responsáveis pela formação de placas arterioscleróticas que, uma vez depositadas nas paredes das artérias, obstruem, pouco a pouco, a livre passagem do sangue, levando ao aparecimento da arteriosclerose e aos consequentes problemas cardiovasculares. Sabe-se, também, que uma modificação na alimentação, por si só ou associada a medicamentos específicos, pode reduzir a quantidade de gordura do sangue e diminuir a incidência dos ataques cardíacos.^{10,11}

Numa interessante experiência realizada por um grupo de cientistas, 21 vegetarianos dispuseram-se voluntariamente a comer durante 4 semanas 250 gr. de bife. No fim do período de experiência, o nível de colesterol tinha aumentado 19% e a pressão sistólica 3%. Além destes efeitos, foram também observadas modificações psicológicas e emocionais, tais como ansiedade, depressão, hostilidade, confusão e fadiga, com diminuição do vigor.¹²

Um outro factor responsável pelas doenças cardiovasculares é a hipertensão. Os vegetarianos têm, em geral, pressão arterial mais baixa, inde-

Porque sou vegetariano

Dez razões para seguir a reforma da saúde

Durante toda a minha vida segui a reforma da saúde. Eis as minhas razões:

1. Porque gosto mais de um pomar, ou de uma horta, do que de um matadouro. Gosto mais de uma frutaria do que de um talho.

2. Porque prefiro comer alimentos no seu estado natural a comê-los em segunda mão.

3. Porque, filosoficamente, repugna-me ter que matar para comer (ou que outros matem para mim).

4. Porque é um enorme desperdício de energias calóricas alimentar animais para comer a sua carne, quando, com o que eles comem, se poderia alimentar milhões de pessoas que passam fome.

5. Porque o regime original do homem, segundo a Bíblia, é o vegetariano (Gén. 1:29).

6. Porque o corpo do homem não foi criado para comer carne. Não possuímos garras, mas mãos; nem presas para dilacerar carne crua, mas sim molares para triturar vegetais. E, além disso, possuímos um intestino muito longo, para dirigir plantas, enquanto os animais carnívoros têm um intestino bastante curto.

7. Porque o regime de frutos, legumes,

cereais e verduras me proporciona todos os elementos necessários à vida: aminoácidos, hidratos de carbono, vitaminas, fibras, minerais e ácidos gordos. Refiro-me ao uso de produtos integrais e naturais, sem serem refinados e sem aditivos químicos.

8. Porque a carne tem gorduras saturadas, que é o mais prejudicial à saúde: coração, artérias, hipertensão, colesterol, obesidade, cancro, etc., além de poder ser portadora de bactérias, como a salmonela.

9. Porque gosto mais deste regime e me tenho dado muito bem com ele. Enquanto que os meus pais morreram com a idade de 70 anos, eu vou fazer, se Deus quiser, os 83. Passeio de manhã e de tarde, leio muito, escrevo artigos e livros. O ano passado [1991] publiquei nove livros e agora estou escrevendo aquele que será o n.º 50.

10. Porque me sinto muito feliz sendo vegetariano e me relaciono com muitos amigos vegetarianos, também muito felizes, e cujo trato, dado que não fumam nem bebem, é muito agradável.

Salvador Iserte

Pastor aposentado e residente em Valência, Espanha, Revista Adventista (Espanhola), Maio de 1992

pendentemente do sexo, idade, altura e peso.^{13,14}

Os resultados obtidos nas primitivas populações vegetarianas mostram que a baixa incidência de hipertensão verificada era devida à pouca quantidade de sal usada no tempero dos alimentos. O sal e o excesso de peso continuam a ser considerados importantes na evolução e tratamento da hipertensão.

O potássio parece actuar na regulação da pressão arterial através de vários mecanismos. É um elemento importante no equilíbrio do sódio e um possível protector contra as propriedades hipertensoras do uso excessivo de sal na comida. Por outro lado, tem-se verificado que os vegetarianos excretam maiores quantidades de potássio que os não vegetarianos; as pessoas que eliminam maiores quantidades de potássio têm pressão arterial mais baixa. O potássio parece ser também importante no equilíbrio do sódio, assim como causa um decréscimo na actividade de determinados compostos químicos produzidos no organismo, os quais interferem no controlo da pressão arterial. Alguns autores sugerem que o potássio é um elemento protector da hipertensão, possivelmente alterando a resistência vascular periférica.¹⁵

É de concluir, portanto, que uma alimentação ovo-lacto-vegetariana equilibrada provê todos os nutrientes necessários para a saúde e pode prevenir o aparecimento de determinadas doenças.¹⁶

O resultado dos recentes estudos epidemiológicos devem motivar-nos a mudar o nosso estilo de vida para gozar uma melhor saúde e prevenir as doenças degenerativas.

Boa saúde não é fruto do acaso, nem uma dádiva do apetite, mas é o resultado duma opção sábia por um estilo de vida equilibrado, o qual inclui o uso de abundante variedade de alimentos que a natureza nos proporciona.

Referências

1 Kurup, Achutha D.; Jayakumari, N.; Indira, M.; Kurup, Muraleedhara; Vargheese, Thomas; Mathew, Anila; Goodman, Gordon T.; Calkins, Beverly M.; Kessie, George. «Diet, Nutrition, and Metabolism in Populations at High and Low Risk for Colon Cancer. Composition, Intake, and Excretion of Fiber Constituents.» *American Journal of Clinical Nutrition*, 40:942-946, 1984.

2 Howie, Beverly J. and Shultz, Terry. «Dietary and Hormonal Interrelationships Among Vegetarian Se-

venth-day Adventists and Nonvegetarian Men.» *American Journal of Clinical Nutrition*, 42:127-134, 1985.

3 Nair, Padmanabhan P. «Diet, Nutrition Intake, and Metabolism in Populations at High and Low Risk for Colon Cancer.» *American Journal of Clinical Nutrition*, 40:880-886, 1984.

4 Howie, Beverly and Shultz, Terry. Obra citada.

5 Recker, Robert R. «Osteoporosis.» *Contemporary Nutrition*, vol. 8, Nº 5, Maio, 1983.

6 Marsh, Alice G.; Sanchez, Tom U.; Chaffee, Fonda. «Bone Mineral Mass in Adult Lacto-ovo-vegetarian and Omnivorous Males.» *American Journal of Clinical Nutrition*, 37:453-456, 1983.

7 Robertson, W.G.; Peacock, M.; Heyburn, P.J.; Marshall, D.H.; and Clark, P.B. «Risk Factors in Calcium Stone Disease of the Urinary Tract.» *British Journal of Urology*, 50:449, 1978.

8 Robertson, W.G.; Peacock, M.; Heyburn, P.J.; Hanes, F.A.; Rutherford, A.; Clementson, E.; Swaminathan, R.; and Clark, P.B. «Should Recurrent Calcium-Stone Formers Become Vegetarians?» *British Journal of Urology*, 51:427, 1979.

9 Kushi, L.H.; Lew, R.A.; Stare, F.Y.; Ellison, C.R. «Diet and 20-Year Mortality from Coronary Heart Disease, The Ireland-Boston Diet-Heart Study.» *New England Journal of Medicine*, 312: 811, 1985.

10 Hjermann, I.; Holm, I.; Byre, K.V.; Leren, P. «Effect of Diet and Smoking Intervention on the Inci-

dence of Coronary Heart Disease.» *Lancet*, 2:1303, 1981.

11 «The Lipid Research Clinics Coronary Primary Prevention Trial Results: I. Reduction in Incidence of Coronary Heart Disease.» *Journal of the American Medical Association*, 251:351, 1984.

12 Sacks, F.M.; Donner, A.; Castel, Li, W.P.; et al. «Effect of Ingestion of Meat on Plasma Cholesterol of Vegetarians.» *Journal of the American Medical Association*, 246:640-644, 1981.

13 Melby, C.L.; Hyner, G.C.; Zoog, B. «Blood Pressure in Vegetarians and Non-vegetarians; a Cross-sectional Analysis.» *Nutrition Research*, 5:1077-1082, 1985.

14 Beilin, L.J. «Vegetarian Approach to Hypertension.» *Canadian Journal of Physiology and Pharmacology*, 64:852-855, 1986.

15 Ophir, Orna; Peer, Gari; Gilad, Joseph; Blum, Miriam; and Aviram, Alexander. «Low Blood Pressure in Vegetarians: the Possible Role of Potassium.» *American Journal of Clinical Nutrition*, 37:755-762, 1983.

16 «ADA Reports, Position Paper on the Vegetarian Approach to Eating.» *Journal of American Dietetics Association*, 77:61-69, 1980.

Eunice Dias, bióloga, possui também uma licenciatura em Nutrição, feita na Universidade de Andrews, E.U.

Campanhas de Evangelização 1993

Igreja/Grupo	Data	Orador
Almada	16 a 25 de Abril	Ezequiel Quintino
Alpendurada	1 a 9 de Maio	Fernando Mendes
Amadora	4 a 11 de Abril	Eduardo Graça
Aveiro	19 a 28 de Março	Daniel Esteves
Avintes	14/5 a 6 de Junho	José Manuel de Matos
Cascais	19 a 28 de Março	Rogério Fernandes
Coimbra	19 a 30 de Maio	Manuel Cordeiro
Corroios	15 a 22 de Maio	Hortelinda Gal
Delães	16 a 25 de Abril	José Manuel de Matos
Entroncamento	4 a 11 de Abril	Daniel Martins
Esc. de Oliveira do Douro	23/4 a 1 de Maio	Daniel Bastos
Figueira da Foz	20 a 28 de Março	Daniel Simões da Silva
Fundão	2 a 7 de Abril	Paulo Mendes
Gaia	4 a 10 de Abril	Victor Alves
Guarda	13 a 17 de Maio	Daniel Esteves
Lisboa/Central	16 a 24 de abril	Sérgio Teixeira
Paivas	1 a 8 de Maio	Hortelinda Gal
Reboleira	4 a 11 de Abril	Eduardo Graça
Salvaterra de Magos	4 a 11 de Abril	Ilídio Carvalho
Santarém	18 a 25 de Abril	Ilídio Carvalho
Serpins	2 a 13 de Junho	Manuel Cordeiro
Setúbal	28/05 a 6 de Junho	Joaquim Nogueira
Tomar	23/4 a 2 de Maio	Daniel Martins
Viseu	12 a 19 de Abril	Rogério Santos
Ilhas		
Açores — Angra	10 a 18 de Abril	Joaquim Casaquinha
Madeira — Funchal	4 a 10 de Abril	Joaquim Dias

A Miopia Educacional

Dando continuidade ao tema publicado na *Revista Adventista* de Janeiro último, à pág. 14, abordaremos, neste número, a miopia educacional.

Etimologicamente, a palavra miopia deriva do grego *myopia*, «vista curta», incapacidade para ver nitidamente os objectos longínquos. Clinicamente, miopia provém de uma grande curvatura do cristalino, que forma as imagens antes da retina. Figurativamente, a miopia aponta para o facto de encarmos as coisas só pelo seu lado insignificante: falta de perspicácia.

Até que ponto, nós, crentes, professores, pastores e responsáveis pela obra, sofremos de miopia educacional?

Não quero entrar em litígio com os meus colegas dos outros departamentos, dizendo que o da Educação é o mais importante. Longe de mim tal ideia! Mas seria bom, saudável, que todos pensássemos no mesmo sentido e todos falássemos a uma só voz. A Educação Cristã Adventista é importante para os nossos filhos, para os filhos da Igreja, para os nossos jovens. A força que a Educação Cristã Adventista tiver dependerá da nossa unidade de pensamento quanto ao assunto.

Não devemos ter «visitas demasiado grandes», mas também não devemos ter «vistas curtas» e sermos míopes educacionais.

Se não queremos ser míopes educacionais, então temos que corrigir a nossa visão, isto é, teremos que saber qual a nossa posição quanto ao assunto da Educação. É necessário que cada um de nós esteja motivado para este problema, quer seja o pai que tem filhos na idade escolar, quer seja aquele irmão que não tem filhos, ou então aquele cujos filhos estão lançados na vida e, portanto, tem netos. A motivação tem que ser uma e teremos de pensar todos de uma mesma maneira. Se assim for, a obra educacional adventista em Portugal será um sucesso.

É necessário fazermos a pergunta a nós próprios, crentes, professores, pastores e responsáveis pela obra em Portugal. Será útil a Educação Cristã Adventista? Valerá a pena o sacrifício para mantermos a obra da educação? Que dividendos?

Se respondermos a estas questões e a outras tantas com «vistas curtas», então será inútil o nosso esforço, o nosso empenhamento, e deitaremos por terra o grande sacrifício de muitos crentes que vêm na obra educacional um meio de preservar os seus filhos da corrupção do mundo.

É preciso então corrigirmos a nossa visão e isso só é possível indo junto do grande «Oculista» que é o nosso Deus e Ele nos indicará o caminho a se-

guir. Ele nos fará a devida correcção e assim veremos com outros olhos a obra educacional adventista em Portugal. Não sejamos como o povo de Israel quando Deus os tirou do Egito. Eram tardios em compreender a lição que Deus lhes queria transmitir. Em muitas ocasiões o povo, além de ser míope, chegou mesmo a cegar. No entanto, Deus tinha sempre à mão o Seu colírio para que vissem, mas com outros olhos.

Desculpem os prezados leitores a repetição, mas gostaria de reforçar as questões: Será que valerá a pena o esforço que estamos a fazer pela obra educacional? Será que já fizemos tudo? Será que haverá ainda muito para fazer pela obra educacional? Será que todos os nossos filhos estão no redil do grande Pastor?

Gostaria de terminar este artigo com algumas palavras da Sr.^a White que se encontram no Manuscrito 100, de 1902. Diz ela: (...) «Sobre os pais e as mães recai a responsabilidade de dar uma educação cristã aos filhos que lhes foram confiados. Nunca devem negligenciar a seus filhos. (...) Alguns pais e mães são tão indiferentes, tão descuidados, que pensam que não haverá diferença se os seus filhos frequentarem a escola da igreja ou mesmo uma escola pública. 'Estamos no mundo', dizem eles, 'e não podemos sair dele'. Mas, pais, podemos afastar-nos bastante do mundo se resolvermos fazê-lo. Podemos deixar de ver muitos males que estão se multiplicando rapidamente nestes últimos dias». E, mais adiante: «Quando o povo de Deus adoptar a posição de que eles constituem o templo do Espírito Santo, a própria habitação de Cristo, irão revelá-lo tão claramente no espírito, nas palavras e nas acções que haverá inconfundível distinção entre eles e os seguidores de Satanás». E mais: «Os adventistas do Sétimo Dia precisam agir de um modo completamente diferente da maneira em que têm agido, se quiserem que a aprovação de Deus repouse sobre eles em seus lares. (...) O carácter que formamos nesta vida decidirá nosso destino. Se quisermos, podemos levar uma vida que se compara com a vida de Deus».

Prezados leitores, se estamos no campo da miopia educacional, peçamos a Deus o colírio para nos corrigir.

A continuar num próximo número da RA.

Victor Alves, professor no Colégio Adventista de Oliveira do Douro, é o responsável da Educação Adventista na nossa União.

Curso de Formação Permanente em Oliveira do Douro

Desde 1983 tem estado a funcionar no Colégio de Oliveira do Douro, durante a primeira quinzena de Agosto de cada ano, um Curso de Formação Permanente para membros de igreja, altamente apreciado por todos quantos nele têm tomado parte.

São quinze dias que podem ser considerados como um agradável e económico período de férias, desfrutando, entre outras, as seguintes vantagens: ambiente campestre com o rio Douro a pouca distância; alimentação saborosa de acordo com as normas adventistas; são convívio com pessoas que comungam as mesmas crenças.

Acima de tudo são quinze dias de refrigério espiritual, favorecido pelos exercícios espirituais quotidianos e pelo próprio conteúdo das disciplinas em estudo.

As duas disciplinas ministradas pelo Pastor Manuel Cordeiro — «O Apocalipse: Directrizes Divinas para os Últimos Dias» e «Significado dos Movimentos Religiosos da Actualidade» — são enriquecidas com dados que não foram focados em cursos anteriores.

O mesmo se pode dizer das duas disciplinas a cargo do signatário — «História da Igreja Adventista do Sétimo Dia» e «Vida depois da Morte segundo a Bíblia e as Especulações Humanas».

Esta última, versando uma doutrina fundamental e decisiva da mensagem adventista, é ministrada pela primeira vez nestes cursos e será dividida em três partes: Vida depois da Morte só pela Ressurreição; a Imor-

talidade nas Religiões Pagãs e na Filosofia ao Longo dos Séculos; Repercussões no Cristianismo Popular (versão deturpada do plano da salvação, o juízo particular depois da morte, o purgatório, sufrágios pelos defuntos, indulgências e celebrações eucarísticas em favor dos mortos, culto dos santos e das imagens, aparições sobrenaturais, o inferno, etc.)

De todas estas disciplinas é fornecido valioso material, que de outra sorte não seria fácil adquirir e que pode ser estudado ulteriormente de acordo com o tempo disponível ou quando julgado conveniente.

Deste Curso de Formação Permanente beneficiarão particularmente os jovens, com uma vida de utilidade e serviço à sua frente; os colportores, que nos seus contactos têm de lidar com pessoas de todos os níveis intelectuais; os oficiais de igreja, para o desempenho mais eficiente das suas responsabilidades; os membros de igreja em geral, incluindo os que estão seguindo cursos superiores ou já os terminaram, com colegas, livros e professores completamente alheios ao modo de pensar adventista.

Esperamos que todos os participantes do Curso deste ano não regressarão decepcionados a suas casas. Pelo contrário, ao terminarem os quinze dias de participação terão pena de que eles se não tenham prolongado por mais tempo.

O Pastor Ernesto Ferreira tem sido o director do Curso de Formação Permanente para membros de igreja e dirigirá também o deste ano.

Oferta do 13.º Sábado beneficia Evangelismo e Educação

O projecto especial da oferta deste trimestre (25% do total do 13.º Sábado), que será levantada no dia 27 de Março, não se destina a nenhuma Divisão, mas a dois campos agregados: as Uniões do Médio Oriente e da África do Sul. Estes territórios estão directamente ligados à Conferência Geral em vez de a uma Divisão, mas o mais importante é que estão também ligados a vós e a mim — a cada membro da Escola Sabatina.

Os projectos para este 13.º Sábado, no que se refere à União Sul-Africana, centram-se no desenvolvimento de duas escolas, Sedaven e Emanuel Adventist, que trabalham entre a tribo Himba e numa fronteira de evangelismo. Como é belo ver as barreiras cair e duas raças trabalharem para evangelizar a sua perturbada nação! Que exemplo de «missão» para todos nós!

Não menos perturbação existe nos territórios da União do Médio Oriente. As guerras do Golfo Pérsico e do Sudão dificultaram a vida de muitos dos nossos crentes. Mas assim como a perseguição espalhou os primitivos cristãos, também a guerra civil no Sudão levou os membros dos centros populacionais adventistas do norte a estabelecerem-se como imigrantes noutros lugares, abrindo ca-

minho ao Adventismo em lugares não penetrados.

A guerra tornou mais urgentes os projectos educacionais da União do Médio Oriente. O colégio do Médio Oriente precisa de ser reconstruído, pois sofreu ataques de bombas, e o Sudão precisa de estabelecer o seu primeiro colégio com internato, uma vez que vários membros emigraram para ali.

A última vez que estes campos agregados receberam uma oferta do 13.º Sábado foi no 2.º trimestre de 1987 e resultou no estabelecimento da obra no Sudão, numa nova biblioteca para o colégio Betel e num novo dormitório no Colégio de Helderberg.

Se viveis num país que desfruta de paz e liberdade, a vossa oferta do próximo 13.º Sábado bem pode ser considerada uma oferta de acção de graças. Mas não se esqueçam de orar também pelos nossos irmãos que nestes e noutros lugares sofrem necessidades e estão em perigo de vida. Que o Espírito Santo toque os corações de todos os membros da Escola Sabatina para que, unidos na fé e na caridade, possamos louvar a Deus também através das nossas ofertas do 13.º Sábado.

Janet Leigh Kangas
Boletim das Missões,
Conferência Geral

Verão 93
Opções que a Igreja lhe oferece

SEMINÁRIOS

Seminário Maranata

6-14 de Agosto 1993

Ponta Delgada, Açores

Promoção e organização: Pr. J. Casaquinha

Participação especial: Pr. Samuel Monnier, da Conferência Geral

CURSOS

Curso de Formação Permanente Para Membros de Igreja

(antigo Curso de Doutrinas)

1-15 de Agosto 1993

Colégio de Oliveira do Douro

Responsabilidade: Pr. Ernesto Ferreira e
Pr. Manuel Cordeiro

Curso de Monitores de Nutrição

19-29 de Agosto de 1993

Colégio de Oliveira do Douro

Organização e responsabilidade: Ir.ª Natividade Quintino

Responsabilidade do programa: Dr.ª Eunice Dias

Patrocínio da Associação de Esposas de Pastores

Curso de Iniciação à Colportagem Para Estudantes

5-9 de Julho 1993

Local a anunciar

Responsabilidade: Ir. Domingos Freixo

PROJECTOS

Projecto 70

30 de Julho a 8 de Agosto 1993

S. Jorge, Açores

Responsabilidade: Pr. António Amorin e Pr. Jorge Machado

Projecto Aliança

12-31 de Agosto 1993

Funchal, ilha da Madeira

Responsabilidade: Ir. Júlio Carlos Santos (director do Grupo)
e Pr. Carlos Cordeiro (pastor distrital)

ACAMPAMENTOS

Acampamentos Nacionais na Costa de Lavos

Tições: 21-28 de Julho 1993

Desbravadores: 29 de Julho a 8 de Agosto 1993

Jovens: 22-31 de Agosto 1993

Dirigentes: 18-22 de Agosto 1993

Famílias: 8-18 de Agosto 1993

Acampamento Regional TDC - Açores

21-28 de Julho 1993

Ilha Terceira

Direcção e organização: Pr. Jorge Machado

Responsabilidade espiritual: Pr. Rogério Nóbrega

PROGRAMA AO VIVO

Voz da Esperança

5 de Junho 1993

Área do Porto

Responsabilidade: Pr. Ezequiel Quintino

CONGRESSOS

Congresso Nacional de Jovens

10-13 de Junho 1993

Lisboa

Responsabilidade: Pr. Rogério Nóbrega

Participação especial: Pr. Israel Leito, da Conferência Geral

Campanha de Evangelização Barreiro – Baixa da Banheira

A Dra. Leena Laitinen dirigiu no Barreiro, entre os dias 2 e 9 de Janeiro, um ciclo de conferências, subordinadas ao tema: «Deus ainda nos fala hoje».

A sua primeira estadia em Portugal aconteceu há três anos, convidada pela Associação dos Médicos Adventistas, para um encontro no Luso. Na altura, o programa que desenvolveu relacionava-se com o método mais eficaz de redução do nível do colesterol no sangue (da sua autoria, com base nos conselhos de Ellen White e que fazia notícia no mundo inteiro).

Desta vez, ela preferiu concentrar-se no campo da saúde espiritual. Como exprimiu, «*Nós podemos aumentar a qualidade da nossa vida, e até prolongá-la em cinco ou sete anos, através da prática de certos conselhos de saúde, mas tal não dará a vida eterna. No entanto esta é a mais importante oferta de Deus para a humanidade.*»

A assistência rondou entre 71 presenças na noite de menor afluência e 93 na noite de maior assistência. O ciclo de conferências culminou no culto de sábado, dia 9 de Janeiro, acompa-

nhado, na sua íntegra pela rádio Sul Sueste. Esta estação emissora de rádio (local) ainda acompanhou com spots informativos gratuitos esta semana e mostrou-se muito sensibilizada com a sua primeira visita à Igreja Adventista. Cerca de 30 visitas assistiram às conferências.

Através de exemplos do cuidado de Deus, experimentado na sua vida assim como na vida dos personagens bíblicos, como Job e José, a Dra. Laitinen mostrou como Deus quer ter um relacionamento profundo connosco, seguido de uma vida de paz e obediência. O espírito de Deus esteve poderosamente presente em todas as reuniões. O seu marido, Ari Laitinen, que pintou admiravelmente algumas paisagens portuguesas, enriquecendo assim o seu património artístico, deleitou a assistência várias vezes, chegando a cantar até em português.

As conferências foram gravadas e podem ser solicitadas, quer em cassetes audio quer em vídeo, à Sociedade Missionária da Igreja do Barreiro.

Sebastião Alves

Ancião da Igreja do Barreiro



e dedicação foi assistida pelos membros locais, por muitas visitas, e por membros da igreja de Ponta Delgada. A quase totalidade da liderança da igreja de Ponta Delgada esteve presente e participou do programa.

O pastor distrital pregou o sermão de dedicação, e fez a oração de dedicação, e o primeiro ancião de Ponta Delgada, irmão Edmundo Machado, leu o acto de dedicação. Os jovens de Ponta Delgada cantaram hinos de louvor e gratidão ao nosso bom Deus.

A jovem Glória Feleja, directora da Escola Sabatina local, fez a resenha histórica da igre-

ja, e deu realce às dificuldades do passado e ao espírito pioneiro dos que ali levaram a tríplice mensagem angélica. Também enfatizou o auxílio em material, dinheiro e mão de obra, auxílio recebido de membros e de amigos dos adventistas.

«Deste estandarte aos que Te temem, para o arvorearem no alto, pela causa da verdade.» (Salmo 60:4.)

Esse estandarte está fincado em Lomba de São Pedro, nos Açores!

Orlando M. de Albuquerque

Pastor na ilha de S. Miguel

Inauguração do Salão de Culto de Lomba de São Pedro, no Distrito de Ponta Delgada

O dia 19 de Dezembro de 1992 ficou assinalado na história da Igreja Adventista do Sétimo Dia com a inauguração e dedicação de mais um templo, na freguesia de Lomba de São Pedro, no distrito de Ponta Delgada, S. Miguel, Açores.

Reformado com o esforço e os donativos de irmãos açorianos residentes na Lomba de São Pedro, e com ofertas que vieram de outros irmãos residentes no

Canadá, a que se juntou o auxílio precioso da União Portuguesa, o novo salão ficou muito bem acabado. Tem um aspecto agradável, com o chão brilhante, luzes fluorescentes no tecto forrado e envernizado, e plataforma devidamente acarpeta, uma cortina de veludo verde musgo cobre a parede do fundo, dando um ar solene às cerimónias dali dirigidas.

A cerimónia de inauguração

Uma Grande Aventura em Moura

Na cidade de Moura realizou-se um Seminário do Apocalipse durante vinte e oito noites ininterruptas que culminaram com uma cerimónia baptismal. Este Seminário foi dirigido por Nohemi Gullón (Mimi).

A nossa irmã Mimi, juntamente com os membros da igreja de Moura e o Pastor, viveu de facto uma grande aventura de fé em terras alentejanas da margem esquerda do Guadiana. Tudo começou no seu escritório, na sede da Divisão Sul-Americana, em Brasília, onde desempenha funções de secretária. Mimi sonhou conquistar almas para Cristo, consagrando para isso o seu tempo de férias e algumas das suas economias. Ao descobrir que seria Portugal e particularmente Moura o campo eleito, desde logo colocou esta cidade e suas gentes em seu coração.

De tal modo que, ao chegar, Moura conquistou o coração da Mimi e a Mimi o coração dos Mourenses.

Cristã sincera, de fino trato, excelente comunicadora, possuidora de profundo conhecimento da Palavra de Deus, e de muita ternura, Mimi depressa estabeleceu uma boa relação com o seu auditório (de trinta pessoas aproximadamente), que se manteve fiel até ao fim do Seminário, do qual Cristo foi a figura central.

Também foram de grande sucesso os seus contactos com as autoridades civis e religiosas de Moura. Todos a receberam com correcção, delicadeza e muita simpatia. Merece, no entanto, especial destaque o acolhimento dispensado pelo responsável da Igreja Católica, Monsenhor Correia, o qual, para além de uma sincera amizade, ofereceu também alguns

minutos da hora da missa para que uma mensagem adventista fosse dirigida aos fiéis: em 17 de Janeiro, pela Mimi, e em 23 de Janeiro, pelo pastor local.

Apesar da época de muito frio naquela zona do Alentejo, em particular à noite, esta investida evangelística foi coroada e êxito. Três pessoas desceram às águas baptismas — Ana Raquel N. Rosa, Ermelinda Carvalho e Mariana Balancho — e mais treze pessoas tomaram a decisão de se prepararem para os próximos batismos. Louvado seja Deus por isso!



O Seminário realizou-se no auditório adventista e contou, cada sábado, com amabilíssima prestação de vários grupos corais vindos das igrejas de Leiria, General Roçadas, Alvalade, Lisboa-central e Barreiro. Destacamos a valiosa prestação do coro El-Nahem, que actuou também com grande sucesso na igreja católica, a convite do seu responsável. Iniciou-se a 9 de Janeiro e concluiu-se a 6 de Fevereiro com uma inesquecível cerimónia baptismal, com mais de uma centena de pessoas a presenciá-la.

Na hora da despedida houve «pranto e ranger de dentes», pois a nossa irmã Mimi deixou no coração de todos muita saudade. No entanto, temos a certeza de que nos próximos tempos, e pela graça de Deus, frêmos colher muitos frutos deste esforço evangelístico. Bem-haja, Mimi, por toda a sua dedicação! E que Deus abençoe e faça prosperar a Sua igreja em Moura!

Luis Rosa

Pastor da igreja de Moura

Entrevista a Nohemi Gullón (Mimi)

Ezequiel Quintino: Mimi, chegou a Portugal vinda de Brasília, no entanto, não é brasileira, pois não?

Nohemi Gullón: Não, sou espanhola de origem, vossa vizinha.

De que região?

De La Coruña, filha de castelhanos.

Quando foi para a América do Sul?

Fui por volta de 1957, para Buenos Aires, com os meus pais e irmãs mais novos.

Qual foi o percurso desde a sua chegada à Argentina até entrar na Obra?

Em sequência aos meus estudos de teologia em Madrid (curso Bíblico), fiz um curso de secretariado em Buenos Aires. Empreguei-me como secretária numa boa empresa francesa, onde trabalhei cerca de 4 meses. Entretanto, recebi um chamado da União Austral e comecei como secretária instrutora na Rádio-Postal, ou Voz da Esperança, até 1975. Também trabalhei no Uruguai cerca de 3 anos, regressando depois a Buenos Aires.

Como é que foi parar ao Brasil?

Em meados de 1975, recebi um chamado da Divisão Sul-Americana, que nessa altura tinha a sede no Uruguai, em Montevideo. Poucos meses depois os escritórios da Divisão foram transferidos para Brasília. Em Março de 1976 mudei-me para lá.

Quais as alegrias e as tristezas de uma secretária?

A alegria de saber que estou a trabalhar e a colaborar para a Obra de Deus. Sobre as tristezas não é bom falar, porque as alegrias são maiores. Em 1980 recebi um convite para ser secretária numa embaixada, com muitas regalias e um óptimo salário, e apenas quatro horas de trabalho diário, mas rejeitei por amor à Causa de Deus e pela consciência de estar a cumprir uma missão.

Apesar de ser secretária de vários pastores na Divisão Sul-Americana, e já há cerca de 17 anos, como lhe surgiu a ideia de fazer uma experiência na evangelização?

Sempre tive um espírito missionário, mas era muito tímida. Até que em 1989 fiz a minha primeira campanha evangelística em Buenos Aires, da qual houve quatro batismos

Como aconteceu isso?

Dediquei as minhas férias a Deus, isto é, para estar disponível para trabalhar para Ele. Contactei uma senhora que me disse que tinha dedicado a sua casa para Deus durante o mês de Fevereiro. Disse-me que se o pastor não lhe telefonasse a solicitar a casa para fazer reuniões, ela entraria em contacto comigo. De facto ela telefonou-me e durante o mês de Fevereiro de 1989 fiz um Seminário de Apocalipse.

Que outros esforços missionários realizou?



Viagens missionárias e contactos porta-a-porta, especialmente em Pirenópolis.

Como surgiu a ideia de vir a Portugal?

Não tinha ideia de vir a Portugal, mas sim à Europa. Mas pelo facto de ter respondido a uma carta em português do Pr. Bullon para o Pr. Dias, coloquei uma nota dizendo que, ao vir à Europa fazer uma experiência missionária, talvez passasse por Lisboa. O Pr. Dias respondeu-me imediatamente e antecipou-se aos meus planos e, ainda como pastor da igreja de Lisboa, disse-me que havia aqui em Portugal muitos lugares para trabalho missionário. Há também aqui desafios. Não respondi logo porque pensava fazer uma experiência em Espanha. Em Março de 1992, então escrevi para Portugal e Espanha e no Verão o Pr. Dias, após ter sido eleito presidente da União em Portugal, escreveu-me antecipando-se à Espanha. Acordámos para que fosse em Janeiro de 93 durante as minhas férias.

Qual a sua impressão desta ex-

periência em Portugal e em Moura?

Portugal é um lugar desenvolvido em relação àquilo que se pensa. Portugal está muito desenvolvido, mesmo a nível da Obra, em relação à Europa. A minha sensação é que o Espírito de Deus está a operar fortemente aqui. Há pessoas receptivas e que buscam a verdade. Sinto que há boas perspectivas de futuro para a causa de Deus em Portugal. Vou impressionadíssima com a boa hospitalidade dos irmãos portugueses, especialmente do Pr. Luis Rosa e esposa, irmã Goretí, e a Dr.^ª Helena e esposo — professor irmão Mário. Foram todos muito carinhosos comigo.

Mimi, apreciámos a sua disponibilidade e espírito voluntarioso. Desejamos-lhe a continuação das bênçãos de Deus para o seu ministério. Só o Senhor sabe quando voltará a Portugal para uma nova experiência. O futuro imediato e a eternidade testemunharão dos resultados do seu esforço e empenho na Causa do nosso Salvador.

Maranata: Trabalho na Cidade da Covilhã

O ano passado, por altura do Seminário Maranata, o irmão Reinaldo dos Santos manifestou um desejo sincero de que se fortalecesse o trabalho que ele já estava realizando na bela cidade da Covilhã. A ideia foi amadurecendo até que se concretizou na acção.

Assim, constringidos pelo amor de Cristo, um punhado de valentes soldados do exército do Senhor estiveram reunidos em Atalaia do campo (o melhor ponto estratégico), do dia 3 ao dia 14 de Fevereiro, para levar a efeito uma campanha de evangelização porta-a-porta, naquela cidade serrana.

As minhas palavras não são suficientes para descrever o espírito que se viveu e o amor que nos uniu uns aos outros. Não sou a mínima nota discordante. Todos estávamos de acordo uns com os outros e conscientes da nobre missão que ali nos conduzira: levar almas cativas aos pés de Jesus! Não há dúvida de que o ambiente excedeu as minhas expectativas e confirma o que desde há muito tempo tenho pensado: somos nós que, com a ajuda de Deus, podemos criar o nosso próprio ambiente.

Todos foram dispostos a dar o seu melhor contributo, conscientes de que assim fazendo estariam honrando o nome do Senhor.

A manhã de cada dia era passada em conjunto, partilhando conhecimentos, orando e meditando, preparando-nos assim para o «ataque» na parte da tarde de cada dia. À noite estudava-se a Escola Sabatina e cada dois irmãos contavam a experiência da sua conversão. Desse modo ficámos a conhecer-nos e a compreender-nos melhor uns aos outros.

Sábado, dia 6, e domingo de manhã, dia 7, tivemos a presença do pastor José Carlos Costa, departamental da Divisão, que realizou um congresso da Escola Sabatina, com a presença dos responsáveis da Escola Sabatina das igrejas do interior e cuja finalidade foi dinamizar a Escola Sabatina tornando-a uma agência ganhadora de almas. Sexta-feira, dia 12, à noite, realizou-se a cerimónia da Santa Ceia, que deixou o grupo ainda mais coeso. Sábado de manhã tivemos a presença do presidente da nossa União, que nos falou durante o tempo da

meditação, encorajando estas acções.

O departamento quer agradecer à União o ter tornado possível esta acção; quer também agradecer ao pastor Manuel Cordeiro a sua valiosa colaboração, e aos «Soldados do Reino» cujo nome menciono a seguir: Jerónimo de Carvalho, Arminda Carvalho e Jaime Rodrigues (da igreja do Catujal), Maria Helena Ribeiro Fernandes e Maria de Ludes de Andrade (da igreja central de Lisboa), Cristóvão Pereira (igreja de Caldas da Rainha), Mário Moreira Vasques e Manuela Vasques (igreja de Castelo Branco), José Oliveira, Zilda Oliveira e Jaime Sebastião da Luz Madeira (igreja de Leiria), Virgílio Faustino (igreja de Évora), Luis Calado (igreja de Tomar). José Luis Martins (igreja de Setúbal), Manuel Fernandes (Macedo de Cavaleiros), Reinaldo Santos, Ana Maria Mendes, Lourenço e Paulo (igreja de Atalaia do Campo). Também não posso esquecer o carinho manifestado por um grupo de preciosas irmãs de Atalaia do Campo, que tão bem souberam nutrir este grupo de «soldados» de Cristo.

São elas as irmãs Claudine, Joana, Júlia, Emília, Celeste, Rosa e Graça. Notar que além de terem ajudado na cozinha, as irmãs Claudine, Ana Maria Mendes, Juanita, Júlia e o irmão Reinaldo dos Santos ainda deram alojamento aos irmãos visitantes. Bem hajam, queridos irmãos! Desejaríamos tanto que o vosso exemplo fosse seguido por outros irmãos noutras acções idênticas!

No final, todos estes «Soldados do Reino» concordaram que valeu a pena o esforço despendido e disponibilizaram-se para novas acções do género. Tivemos 54 inscrições para o curso de «A Bíblia Responde», na Covilhã, 15 em Castelo Branco, 12 em Alpedrinha e 6 em Atalaia do Campo. Isto, além da abundante literatura que foi distribuída, a qual também exercerá a sua influência. Pedimos ao Senhor que abençoe muito os esforços que vão agora ser feitos pelos irmãos de Atalaia, do Fundão e em particular pelo muito dedicado irmão Reinaldo dos Santos, e pelo pastor Teófilo Lopes.

Joaquim Casaquinha
Departamento do Ministério Pessoal

Maranata!

Aproxima-se o nosso Seminário Maranata.
Vai ser excepcional!
Vai acontecer num novo lugar!
Vai ter um colaborador diferente: Pastor Monnier!
Vamos estar presentes?

Lugar: Ilha de S. Miguel, nos Açores.
Data: 6 a 14 de Agosto.

Inscrição: 1.500\$00
Alojamento e alimentação: 10.000\$00

É uma oportunidade única. Aproveite.

Para mais informações contacte o

Departamento do Ministério Pessoal
Rua do Jorgim, 166
Oliveira do Douro
4400 GAIA



Grupo de participantes do Seminário

Notícias de Vieira de Leiria

Esta pequena vila possui, pela graça de Deus, um foco de Luz do Evangelho desde há alguns anos.

Reunindo-se em casa do irmão João Martins, a mensagem da breve volta de Jesus foi pregada naquela localidade incessantemente.

Faltava, porém, ali, um lugar condigno de culto onde as visitas pudessem ir ouvir a Palavra de vida eterna, um lugar onde se louvasse a Deus condignamente.

Foi por essa razão que a igreja de Leiria, à qual pertence a dita vila, pôs mãos à obra para se preparar ali uma sala de culto condigna do nome do nosso Deus. E dizemos mãos à obra porque foram os irmãos de Leiria que a prepararam, a dividiram em sala de culto e duas salas para crianças, a pintaram e lhe deram aquele aspecto tão acolhedor.

E assim começou uma nova era para a vila de Vieira de Leiria: no sábado 23 de Janeiro, abriu as suas portas aos irmãos e ao mundo, a sala tão desejada

e tão sonhada pelos irmãos desta zona que possui atractivos naturais maravilhosos.

Estiveram presente à cerimónia de inauguração o padre da localidade, sr. padre Alcides, que usou da palavra durante o programa, o sr. Vereador da Câmara da Marinha Grande, sr. João Encarnação Cruz, que também fez uso da palavra, e o sr. Secretário da Junta de Freguesia da Vieira, sr. Paulo Vicente.



Vereador da Câmara Municipal da Marinha Grande usando a palavra.



O Pastor Júlio Cardoso e o Pároco de Vieira de Leiria, Sr. Padre Alcides.

Além destas altas individualidades da região, estiveram também presentes o pastor Joaquim Dias, presidente da União Portuguesa e o pastor Paulo Mentes, tesoureiro da mesma, que conhece bem a região, visto ter também pastoreado esta zona há alguns anos.

Abrilhanaram a cerimónia o Grupo Aliança e o Grupo Éden da igreja de Leiria, e o Grupo Excelsus.

Sentimo-nos também felizes com a presença de muitos irmãos que de várias igrejas se deslocaram ali para estar conosco neste dia de festa e, ao mesmo tempo, para mostrar a toda a população de Vieira que o povo Adventista é grande e muito unido no mesmo objectivo de terminar a obra de Deus nesta terra.

No domingo, dia 24, teve lugar uma estafeta antibágica entre Leiria e Vieira de Leiria, com a participação de muitos jovens, houve um programa musical e durante o dia acções de medição de tensão arterial.

Vai também aqui o nosso agradecimento a todos os irmãos que colaboraram monetariamente nesta obra.

Estamos empenhados em que o trabalho em Vieira de Leiria dê os seus frutos, tendo-se já realizado um Plano de 5 Dias e um Seminário para as famílias. Está em preparação uma campanha de evangelização. Pretendemos executar ali uma grande obra e pedimos a Deus que nos ajude a levá-la avante. Que o Senhor seja louvado e engradecido nesta vila é o nosso desejo mais sincero.

Júlio Cardoso

Pastor de Leiria e Vieira de Leiria



Aspecto da tribuna.

Aos membros da Igreja Adventista do Sétimo Dia em Portugal

Prezados irmãos e irmãs:

Todos estamos chocados com os acontecimentos de violência e morte do grupo desvairado de Waco, Texas - USA.

Estamos também entristecidos e indignados com a falsa informação que os meios de comunicação, especialmente a RTP - Canal 1, têm dado, associando esse grupo com a Igreja Adventista do Sétimo Dia.

Reiteramos que aquele grupo e o local onde se encontram não tem nada a ver com a Igreja Adventista.

Desejamos também informar a igreja que temos desenvolvido todos os esforços a nível pessoal, por telefone e por comunicados escritos junto da Comunicação Social para informar da veracidade dos factos, para que sejam corrigidas as informações erradas. As respostas têm sido, em geral positivas, com a excepção da RTP - Canal 1.

Sabemos que em alguns pontos do país têm havido reacções diversas em relação à nossa Igreja e aos seus membros. Aproveitemos esta oportunidade para transformar um incidente negativo em algo de positivo. Digamos quem somos, no que cremos, o que fazemos pela pregação do Evangelho e bem da sociedade.

Esta é uma oportunidade por excelência, para testemunhar, que não devemos perder. «Se estas se calarem, as próprias pedras clamarão» (Lucas 19:40), disse Jesus.

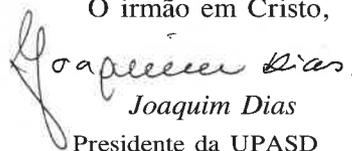
Sucintamente podemos informar alguns factos positivos:

1. Na Inglaterra, este facto negativo redundou em grande interesse em conhecer a Igreja Adventista.
2. O mesmo pode e cremos que já está a acontecer em Portugal:
 - Fomos entrevistados na quinta-feira, dia 4, pelo Jornal *O Público*;
 - O pastor Manuel Cordeiro foi entrevistado pela TSF, em Coimbra, sexta-feira, das 10:30 às 11:00 horas;
 - A TVI acaba de fazer uma entrevista com o pastor Ezequiel Quintino para ser transmitida domingo, dia 7, entre as 11:30 e as 12:00 horas, no programa «4 VENTOS»;
 - A SIC convidou-nos para uma entrevista na próxima semana;
 - Comunicados e cartas aos directores de vários jornais estão a ser enviados por Fax;
 - A mensagem de domingo da Voz da Esperança dia 7, às 21:00 horas, na Rádio Comercial, a nível nacional, Onda Média 100.3 e FM 97.4, assim como na Rádio Comercial Norte, Onda Média 78 metros (às 8:00), esclarecerá este mesmo assunto.
 - No telejornal das 20:00 horas da RTP-Açores e nas Rádios locais foi divulgado o comunicado da União esclarecendo a nossa posição. O pastor Jorge Machado informou que algumas portas se poderão abrir para divulgar os princípios e a Obra da nossa Igreja.

Façamos deste Sábado e dos que se seguem jornadas de oração e de intercessão pela Causa de Deus, intercedendo particularmente pelo povo de Angola, por um desfecho rápido do caso de Waco - Texas, e para que, deste triste incidente, a Igreja Adventista, no mundo inteiro, saia fortalecida.

Lisboa, 5 de Março de 1993

O irmão em Cristo,


Joaquim Dias

Presidente da UPASD