

A Oração

10

A ORAÇÃO DA
MENSAGEIRA DO SENHOR
Oração com poder!

14

JESUS TORNOU PUROS
TODOS OS ALIMENTOS?
Verdade?!

40

MEMÓRIAS DA NOSSA
HISTÓRIA — A. D. GOMES
O Pioneiro.



PUBLICADORA SERVIR
OUTUBRO 2022
N. 905 | ANO 83 | €1,90

3^o 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-Í'O melhor e manter a esperança da Sua breve vinda.

DIRETOR **José Lagoa**

DIRETORA DE REDAÇÃO **Lara Figueiredo**

COORDENADOR EDITORIAL **Paulo Lima**

E-MAIL revista.adventista@pservir.pt

COLABORADORES DE REDAÇÃO **Manuel Ferro**

DESIGN GRÁFICO **Rita Mendes Sadio**

DIAGRAMAÇÃO **Joana Areosa**

ILUSTRAÇÕES DA REVISTA © **Adobe Stock**

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

DIRETOR-GERAL **António Carvalho**

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

CONTROLO DE ASSINANTES
assinaturas@pservir.pt | 21 962 62 19

IMPRESSÃO E ACABAMENTO

MDI – Design e Impressão, V. N. Famalicão

TIRAGEM **1000 exemplares**

DEPÓSITO LEGAL **Nº 1834/83**

PREÇO NÚMERO AVULSO **1,90€**

ASSINATURA ANUAL **19,00€**

ISENTO DE INSCRIÇÃO NO E. R. C.

DR 8/99 ARTº 12º Nº 1A ISSN 1646-1886

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

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

 **Igreja Adventista
do Sétimo Dia**

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

outubro

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

DIAS ESPECIAIS E OFERTAS

1 DIA DE JEJUM E ORAÇÃO

1 e 2 JORNADAS INTER-REGIONAIS

8 DIA DO PASTOR / CONVENÇÃO ASI PORTUGAL

15 DIA DO ESPÍRITO DE PROFECIA

15-22 CAMPANHA DE EVANGELISMO LEIGO

22 DIA DA CRIAÇÃO

29 SÁBADO DA CRIAÇÃO

29 e 30 ENCONTRO DE LÍDERES JA

31 ORAÇÃO 5.6 / 6.7 (ZOOM)

COMUNIDADE DE ORAÇÃO

3-7 CONSELHO ANUAL DA CONFÉ- RÊNCIA GERAL

10-14 ASSOCIAÇÃO DO SUL DA FRANÇA (FBU)

17-21 UNIÃO PORTUGUESA (PTU)

24-28 CASA PUBLICADORA ROMENA (ROU)

[FH] FÉ DOS HOMENS

[10] SEGUNDA-FEIRA

[C] CAMINHOS

[30] DOMINGO

novembro

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

DIAS ESPECIAIS E OFERTAS

5-12 SEMANA DE ORAÇÃO

13 e 14 CONSELHO DE FIM DE ANO DA UPASD

19 e 20 CONSELHO NACIONAL JA

20-22 CONVENÇÃO PASTORAL

26 ROIGS (SUL)

27 ROIGS (LISBOA E VALE DO TEJO)

28 ORAÇÃO 5.6 / 6.7 (ZOOM)

COMUNIDADE DE ORAÇÃO

31/10-4/11 REUNIÃO DE FIM DE ANO DA EUD

7-11 SEMANA DE ORAÇÃO

14-18 CASA PUBLICADORA WEGWEISER (ATU)

21-25 UNIÃO ESPANHOLA (SPU)

[FH] FÉ DOS HOMENS

[2] QUARTA-FEIRA

[14] SEGUNDA-FEIRA

[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

Oração

33

ESPÍRITO DE PROFECIA

A importância da oração
nos Escritos de Ellen G. White
O caráter crucial da oração.

34

PÁGINA DA FAMÍLIA

A família que ora...
Ponha em prática estes conselhos.

36

ESPAÇO JUVENIL

A oração é...
Aprende a orar!

40

MEMÓRIAS DA NOSSA HISTÓRIA

Antônio Dias Gomes
*Vida e obra de um pioneiro
Adventista português.*

43

Notícias Nacionais.



DESCOBRIR

05

O paradoxo da oração

*Da oração antropocêntrica à oração
teocêntrica.*

10

A oração da mensageira do Senhor

Como orava Ellen G. White?

14

Jesus tornou puros todos
os alimentos?

Um texto difícil explicado.



DESENVOLVER

19

O que comes diz qual é o Deus
que adoras

Alimentação e fidelidade a Deus.

24

Passos para um coração saudável

Aprenda a proteger o seu coração!



DAR

30

Como O Grande Conflito salvou
um traficante de droga polaco

*O testemunho de uma vida transformada
por um livro especial.*



EDITORIAL

Pr. José Lagoa

Presidente da UPASD

Oração

O que eu mais aprecio em Deus é o Seu desejo de comunicar com os Seus filhos. Deus criou-nos para vivermos num relacionamento com Ele.

Tenho descoberto, ao longo da minha vida, que aquilo que nos torna verdadeiramente felizes é compreendermos a necessidade de vivermos em ligação constante com Deus. “Estai em mim, e eu em vós; como a vara de si mesma não pode dar fruto, se não estiver na videira, assim também vós, se não estiverdes em mim” (João 15:4). Realmente, se não estivermos unidos a Jesus, não seremos verdadeiramente felizes, nem poderemos dar fruto. Estar ligado a Jesus é possível através da oração, tanto nas pequenas decisões da vida, como nas grandes.

Recordo que, há alguns dias, era Sábado e, como de costume, queríamos ir à igreja. O dia amanheceu muito chuvoso, com trovões e relâmpagos. Enquanto nos preparávamos para sair para a igreja, a minha mulher orou e pediu a Deus que parasse a chuva, pois não tínhamos guarda-chuva, e íamos ficar todos molhados. Quando nos preparámos para sair, ela vestiu um impermeável e entregou-me outro. De repente, lembrei-me da sua oração e perguntei-lhe: “Não orámos para que Deus parasse a chuva? Então porque deveríamos vestir um impermeável?” Deixámos os impermeáveis de lado e

o nosso Deus parou a chuva. Fomos à igreja e, quando entrámos nela, começou a chover de novo. Quando nos preparávamos para regressar a casa, a chuva parou, e, logo que ficámos novamente abrigados, voltou a chover intensamente.

Poderia contar muitas outras experiências sobre o Deus maravilhoso que temos; experiências simples como esta ou até experiências de milagres que o Senhor tem feito ao responder às orações. De uma coisa tenho cada vez mais certeza: Sem oração, o crente não pode crescer espiritualmente e receber as bênçãos de Deus.

Se estivermos ligados a Jesus, tal como Ele diz em João 15:8, daremos muito fruto, e seremos verdadeiros discípulos de Cristo.

Porque somos tão relutantes em manter uma relação constante com Jesus? Porque não oramos mais, entregando-nos a Ele cada dia? Porque não fazemos uma lista de oração e, cada dia, colocarmos nas mãos de Deus os nossos pedidos e os nossos agradecimentos?

Tenho vivido experiências extraordinárias e todos os dias recebo respostas às minhas orações. Que Deus maravilhoso nós temos!

Quer também experimentar e partilhar as suas experiências sobre as respostas de Deus com as outras pessoas? Quer testemunhar do nosso grande Deus? Partilhe as experiências que vive com Deus, em vez de partilhar problemas, más notícias, preocupações...

Entregue tudo nas mãos do nosso Deus, pois Ele pode resolver todos os seus problemas muito melhor do que você!



Frank M. Hasel
*Diretor-Associado do Biblical
Research Institute*

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

O PARADOXO DA ORAÇÃO

Sabemos tudo sobre a oração! No entanto, muitas vezes não oramos. O paradoxo da oração é que, embora necessitemos dela desesperadamente, muitas vezes evitamos orar.

Todos nós já ouvimos falar sobre a importância da oração. Ouvimos histórias de como uma prece removeu o medo e trouxe esperança ou de como subjugou as forças demoníacas e mudou a vida de pessoas e o curso de acontecimentos. Sabemos que a oração dá força para resistir às tentações, que nos ajuda a sermos mais eficazes no trabalho para Deus e que é tão essencial para a vida como a respiração.

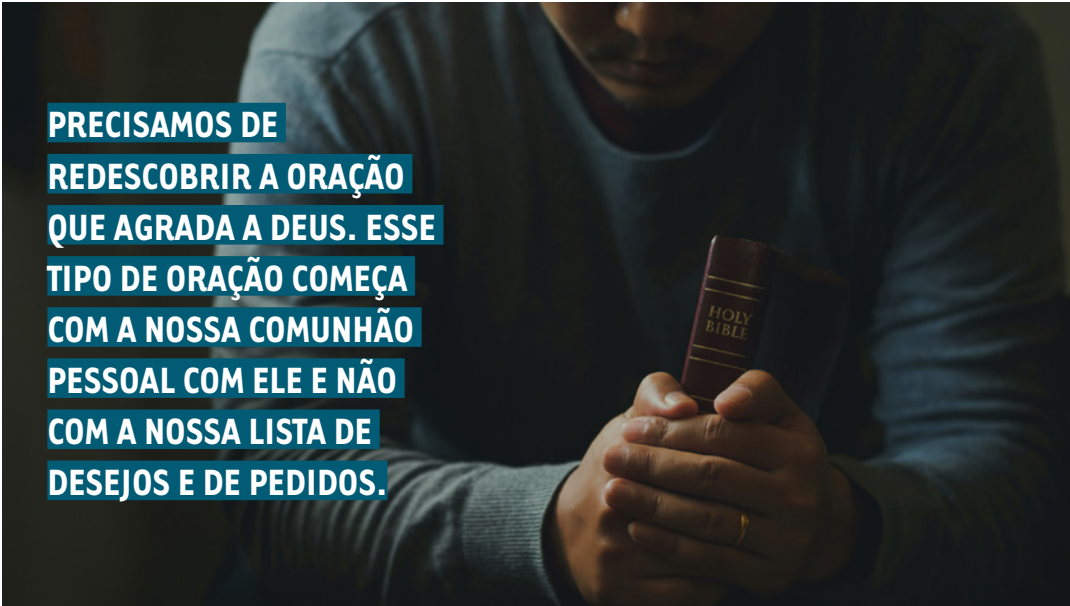
Sabemos tudo sobre a oração! No entanto, muitas vezes não oramos. O paradoxo da oração é que, embora necessitemos dela desesperadamente, muitas vezes evitamos orar. Ficamos cansados da rotina tediosa de pedir a Deus, vez após vez, que nos ajude a realizar desejos. Usamos frases repetitivas que se tornaram superficiais e vazias. Perdemos a nossa ligação com Deus. Intelectualmente, sabemos que podemos pedir-Lhe qualquer coisa, pois para Ele nada é impossível, mas, na prática, demonstramos não confiar n'Ele.

REALMENTE FUNCIONA?

Lembro-me de uma aluna que ouviu uma das minhas palestras sobre “o ABC da oração bíblica”. Cerca de três semanas mais tarde, ela encontrou-me e estava zangada e agitada por causa do que eu lhe tinha dito sobre a oração. “Isso não funciona! O que o senhor nos disse não é verdade!”, exclamou ela.

Quando perguntei o que tinha acontecido, ela contou-me a sua história. A jovem dividia um apartamento com outra colega, cujos hábitos de ordem e de limpeza eram diferentes. A sua colega deixava pilhas de louça suja sobre a pia durante vários dias. Em vez de tentar melhorar o seu relacionamento com a colega, ela começou a orar para que a outra fosse mais organizada. Desta maneira, ela não mais teria de ser paciente e a outra pessoa acomodaria-se ao seu estilo de organização.

Não é errado orar pelos outros. Afinal, é isso que fazemos quando oramos pela conversão e pela transformação de



**PRECISAMOS DE
REDESCOBRIR A ORAÇÃO
QUE AGRADA A DEUS. ESSE
TIPO DE ORAÇÃO COMEÇA
COM A NOSSA COMUNHÃO
PESSOAL COM ELE E NÃO
COM A NOSSA LISTA DE
DESEJOS E DE PEDIDOS.**

alguém. Mas, em última análise, será que as nossas orações, embora frequentemente disfarçadas com uma capa de santidade, não estão fundadas sobre motivos errados? Será que as nossas orações muitas vezes não estão pintadas de egoísmo, em vez de serem motivadas por amor genuíno pelos outros?

Posso orar pela conversão do meu cônjuge, porque, assim, a minha vida será mais fácil. Posso pedir a Deus coisas específicas, pois estou acostumado com um certo estilo de vida e não consigo ser feliz com menos. Posso orar por saúde, porque tenho medo da dor e não quero viver debilitado pela doença. Talvez possa até orar por sucesso na Causa de Deus, porque, se a minha oração se realizar, a minha influência será fortalecida.

ORAÇÕES ANTROPOCÊNTRICAS

Frequentemente, nós é que estamos no centro das nossas orações, não Deus. Muitas vezes, usamos a oração como uma máquina automática espiritual de vendas, tendo por alvo o “eu quero ter”. Mas, em vez de estarem centradas nas coisas, as nossas orações têm de estar centradas em Deus. Procurar desfrutar da presença de Deus na oração é muito mais importante do que as coisas que Ele nos dá.

Precisamos de redescobrir a oração que agrada a Deus. Esse tipo de oração começa com a nossa comunhão pessoal com Ele e não com a nossa lista de desejos e de pedidos. Quando os nossos desejos não estão ancorados num relacionamento vivo com Ele, refletem mais os nossos anseios e as nossas ideias sobre bem-estar do que a

Quando compreendemos que o relacionamento com Ele e a busca pelo Seu caráter são o eixo central da oração, ela ganha um foco totalmente novo. Começamos a pensar e a orar a partir da perspectiva de Deus e passamos a ver os nossos pedidos, os nossos desejos e as nossas circunstâncias pelos Seus olhos.

vontade de Deus. Mas, quando compreendemos que o relacionamento com Ele e a busca pelo Seu caráter são o eixo central da oração, ela ganha um foco totalmente novo. Começamos a pensar e a orar a partir da perspectiva de Deus e passamos a ver os nossos pedidos, os nossos desejos e as nossas circunstâncias pelos Seus olhos.

Foi isso que os personagens bíblicos fizeram com êxito. Eles deixaram um exemplo a ser seguido. Quando uma grande multidão de inimigos ameaçava destruir o reino de Judá e o rei Josafat não sabia como vencer forças tão poderosas, ele não começou a sua oração com a grande necessidade de ajuda ou pedindo a Deus que fizesse alguma coisa. Pelo contrário, ele concentrou-se em Deus, nas Suas habilidades e na Sua fidelidade. Depois de falar sobre os Seus atos salvíficos ao longo da História (II Crônicas 20:5-12), ele terminou a sua oração dizendo: “Os nossos olhos estão postos em ti”

A oração centrada em Deus permite que sejamos honestos conosco e com Ele. Na luz do Seu amor e da Sua santidade, começamos a ver o nosso íntimo, os nossos desejos e as nossas necessidades de modo diferente.

(II Crônicas 20:12). Em vez de se concentrar nas dificuldades à sua frente, Josafat concentrou-se n'Aquele que é Senhor até das nossas dificuldades.

Quando pensamos conscienciosamente sobre o caráter de Deus, sobre as Suas qualidades e sobre as Suas habilidades, e expressamos a nossa adoração, as nossas orações são preenchidas por um novo fôlego espiritual. Ganham um elemento de reverência e admiração. Os nossos problemas deixam de ser o centro das orações, passando o centro a ser Deus. Este tipo de oração não rebaixa Deus ao nível humano. Pelo contrário, eleva-nos à Sua presença. A oração não muda Deus. Ela transforma-nos.

A oração centrada em Deus permite que sejamos honestos conosco e com Ele. Na luz do Seu amor e da Sua santidade, começamos a ver o nosso íntimo, os nossos desejos e as nossas necessidades de modo diferente. Compreendida dessa maneira, a oração torna-se na expressão principal do nosso amor por Deus.

VISLUMBRES DO SEU AMOR

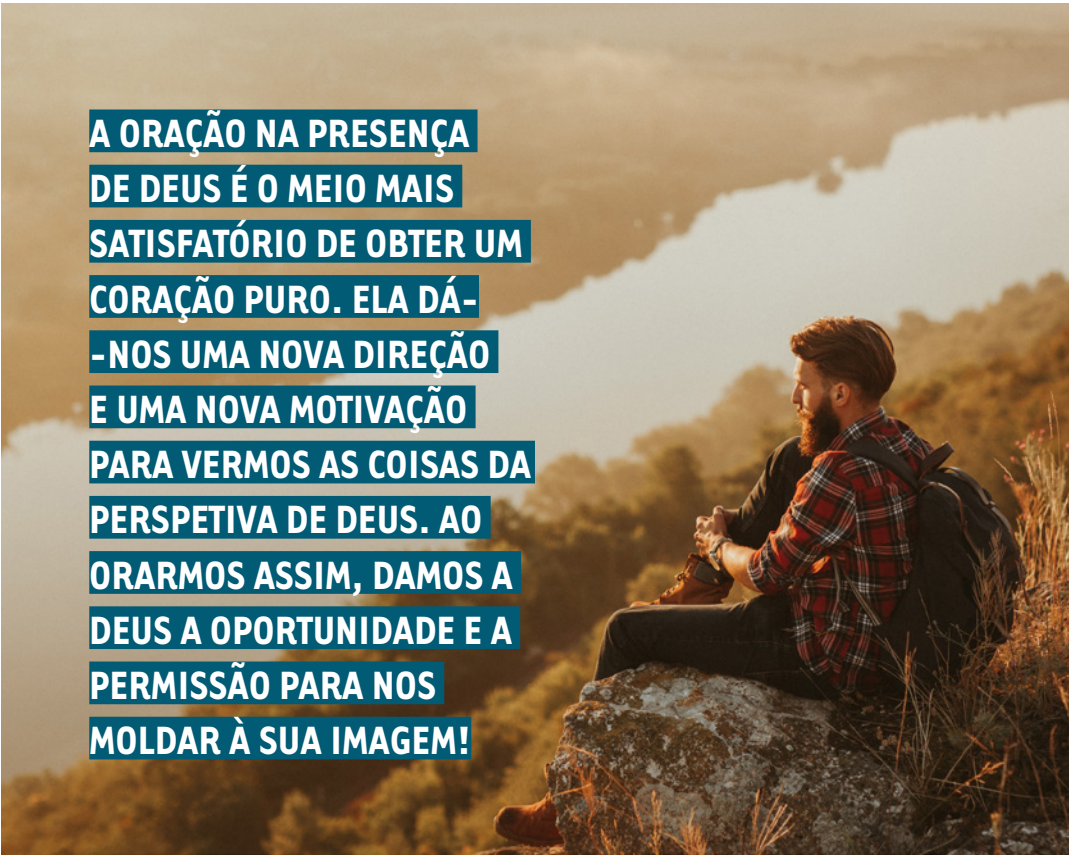
Quando vamos a Ele em oração, não temos um currículo para nos apresen-

tar, nem um histórico de realizações impressionantes. Tão pouco temos amor e sabedoria exemplares que nos recomendem como merecedores e O obriguem a ser-nos favorável.

Então, por que razão Deus responde às nossas orações? Segundo Paul David Tripp, a resposta é simples: "Porque o próprio Deus é a razão da Sua resposta. A esperança para a oração não está nas qualidades de quem ora, mas no caráter e no plano de Deus, que está a ouvir a oração."¹ Deus responde às nossas orações porque Ele é amor e nos ama com todo o carinho. Além disso, Ele alegra-Se em dar-nos muito mais do que aquilo que podemos compreender e pedir. Em primeiro lugar, Deus dá-nos a bênção da Sua presença.

Com este tipo de relacionamento de oração com Deus, saboreamos o tempo passado na presença do nosso Criador e Redentor. Infelizmente, acostumámo-nos à oração mental e instantânea. A nossa Cultura não favorece o ritmo de vida que, naturalmente, cultiva a oração que leva tempo. Passar tempo a orar significa aprender a esperar.

O ritmo de vida atual é muito mais ajustado pelo micro-ondas e pelo *McDonald's*. Quando levamos a nossa lista de oração a Deus, esperamos receber as Suas respostas em questão de segundos. Quando pedimos, queremos receber instantaneamente: "Dá-me paciência, Senhor! E, por favor, dá-me paciência agora!" Enquanto fizermos "McOrações" rápidas e egoístas, elas não causarão o impacto profundo que resulta apenas da oração perseverante.



**A ORAÇÃO NA PRESENÇA
DE DEUS É O MEIO MAIS
SATISFATÓRIO DE OBTER UM
CORAÇÃO PURO. ELA DÁ-
-NOS UMA NOVA DIREÇÃO
E UMA NOVA MOTIVAÇÃO
PARA VERMOS AS COISAS DA
PERSPETIVA DE DEUS. AO
ORARMOS ASSIM, DAMOS A
DEUS A OPORTUNIDADE E A
PERMISSÃO PARA NOS
MOLDAR À SUA IMAGEM!**

Jesus não viveu numa Cultura de ritmo tão acelerado como a nossa, mas enfrentou uma época até mais desafiante. Teve somente três anos para completar a Sua missão. Uns poucos meses de ministério significavam que muita gente não seria curada, nem instruída. Mas, no fim da Sua vida, Jesus ainda pôde declarar: “Está consumado.”

Talvez Ele não tenha realizado tudo o que poderia. No entanto, realizou tudo o que era necessário. Nos momentos tranquilos de comunhão com o Seu Pai, a oração ajudou Jesus a discernir as Suas prioridades. Passar tempo em oração, na companhia do nosso Criador e Salvador, também exercerá um profundo impacto na nossa existência.

Quando começamos a encontrar-nos regularmente com Deus em oração, nós mudamos. Os nossos valores mudam. Algumas coisas que pareciam tão importantes tornam-se menos significativas e perdem o seu fascínio, enquanto outras ganham novo significado. Passamos a ver as pessoas de maneira diferente. A oração na presença de Deus é o meio mais satisfatório de obter um coração puro. Ela dá-nos uma nova direção e uma nova motivação para vermos as coisas da perspectiva de Deus. Ao orarmos assim, damos a Deus a oportunidade e a permissão para nos moldar à Sua imagem!

¹
Paul D. Tripp, *A Shelter in the Time of Storm: Meditations on God and Trouble*, 2009, p. 53.

A ORAÇÃO DA MENSAGEIRA DO SENHOR

O modo de Ellen G. White falar com Deus era tocante.



Merlin D. Burt
Diretor do Ellen G. White Estate

*Retirado da Revista Adventista
brasileira de maio de 2022.*

A Bíblia regista fielmente as orações de patriarcas e profetas como Abraão, Jacob, Moisés, David, Salomão, Jeremias, Pedro, Paulo e, especialmente, Jesus. Vemos um exemplo disto na oração bela e pessoal de Cristo registada em João 17.

Ellen G. White também foi uma pessoa de oração. Essa era uma parte vital da sua vida cristã. Quando ainda era adolescente, a Pioneira encontrou coragem para orar com outras pessoas, na casa do seu tio, em Portland, Maine. Ela recordou essa experiência transformadora: “Enquanto orava, o peso e a agonia de alma que havia tanto tempo eu suportava, deixaram-me, e a bênção do Senhor desceu sobre mim, semelhante ao orvalho brando. Louvei Deus de todo o meu coração” (*Vida e Ensinos*, p. 30). Ela estava cheia de certeza e de confiança em Deus. Isto levou-a a partilhar o seu testemunho com outros Adventistas que aguardavam ansiosamente a volta de Jesus.

TESTEMUNHO IMPRESSIONANTE

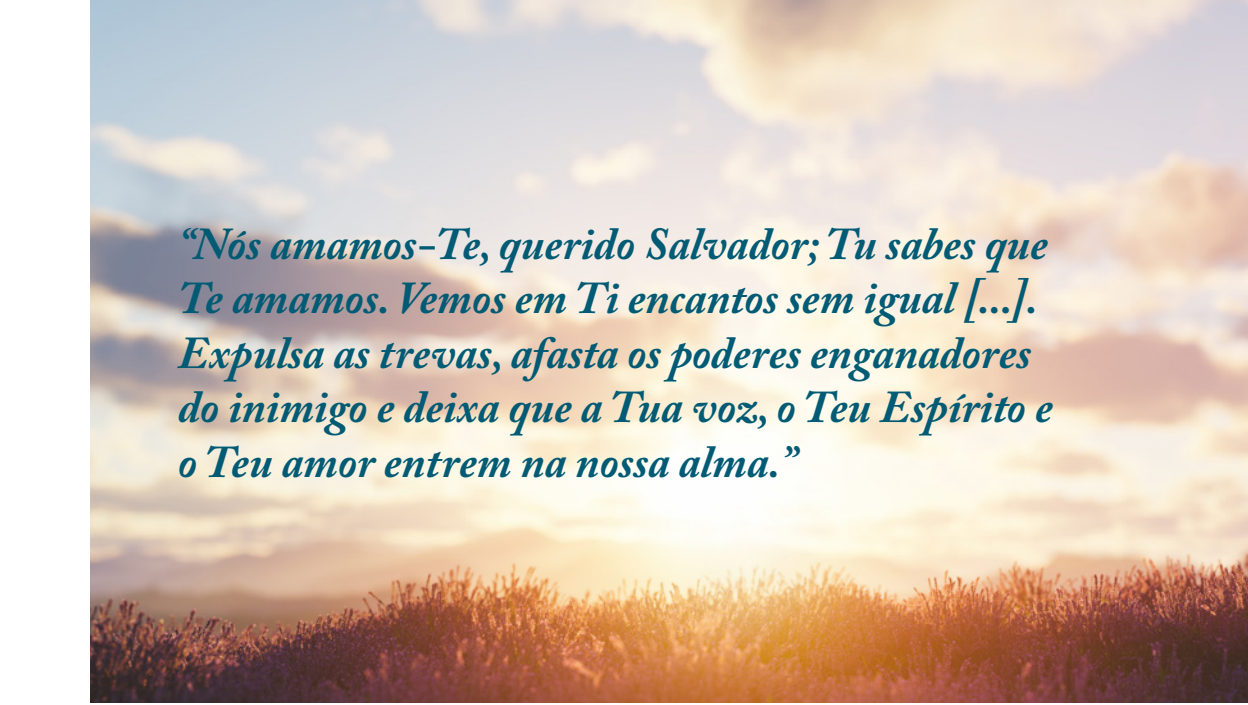
Nos últimos anos de ministério da profetisa, a oração continuou a ser uma componente indispensável da sua vida pública e pessoal. H. M. S. Richards, fundador de *A Voz de Profecia*, recordou-se vividamente de uma oração proferida por Ellen G. White numa reunião em Boulder, no Estado do Colorado, quando ele tinha apenas 15 anos: “Eu estava sentado à sua esquerda, a cerca de cinco metros de distância. A plataforma tinha uns trinta centímetros de altura; ela segurava uma Bíblia grande e espessa nas mãos e pregava, transmitindo fielmente a mensagem de Deus.”

A ORAÇÃO PÚBLICA DA MENSAGEIRA DO SENHOR RESULTOU NUMA PODEROSA MUDANÇA NA VIDA DAQUELES QUE ORARAM COM ELA.

Depois de concluir o seu sermão, ela e o público ajoelharam-se para orar.

“Ainda posso ouvi-la hoje. Ela não disse ‘nosso Pai’, mas ‘meu Pai’. E, a partir daquele momento, houve uma comunhão pessoal entre ela e o seu Pai celestial. Em apenas um ou dois minutos, parecia haver um poder muito grande naquela reunião. Eu era apenas um miúdo [...], mas consegui sentir aquele poder, até que, no fim, tive medo de olhar para cima, com receio de ver Deus ali ao lado dela. Ela estava a conversar com Ele. Tinha-se esquecido de nós e estava na presença do Senhor. [...] Passou um minuto ou dois e podíamos ouvir toda aquela multidão a chorar por causa dos seus pecados. Foi um tremendo reavivamento – realmente, um reavivamento espiritual – pelo magnífico poder de Deus” (transcrito de uma gravação em vídeo arquivada no acervo do *Ellen G. White Estate*).

Então Richards fez uma observação profunda: “Enquanto ela pregou, Deus abençoou-a como pregadora; mas, quando ela começou a orar, Ele honrou-a como Sua profetisa diante do povo.” A oração pública da mensageira do Senhor resultou numa poderosa mudança na vida daqueles que oraram com ela.



“Nós amamos-Te, querido Salvador; Tu sabes que Te amamos. Vemos em Ti encantos sem igual [...]. Expulsa as trevas, afasta os poderes enganadores do inimigo e deixa que a Tua voz, o Teu Espírito e o Teu amor entrem na nossa alma.”

Nos seus escritos, Ellen G. White referiu-se frequentemente à oração pessoal e em grupo. O *Patrimônio Literário de Ellen G. White* tem registo de cerca de 40 orações suas. Muitas destas foram orações ligadas a alguma palestra ou a algum sermão proferido por ela. Várias são bastante extensas, como a que foi descrita por Richards.

A seguir, apresento trechos de algumas das suas orações. Embora estejam numa linguagem algo arcaica, são profundamente pessoais e ternas.

Numa palestra matinal, na Assembleia da Conferência Geral de 1903, ela orou: “Ó meu Pai, derrete e subjuga o nosso coração. Nesta manhã, desejamos render-nos a Ti [...]. Vem, Senhor Jesus, vem, toma-nos como somos e coloca sobre nós o manto da Tua justiça. Remove os nossos pecados [...]. Nós amamos-Te, querido Salvador; Tu sabes que Te amamos. Vemos em Ti encantos sem igual [...]. Expulsa as trevas, afasta os poderes

enganadores do inimigo e deixa que a Tua voz, o Teu Espírito e o Teu amor entrem na nossa alma” (Ellen G. White, *18 LtMs, Ms 16*, 1903).

Enquanto orava numa reunião em 1905, ela exclamou: “Oh, meu Salvador, meu Salvador, quem é semelhante a Ti? Além do Senhor, não há ninguém, ninguém que possa salvar até ao extremo. Nós nos entregamos a Ti nesta noite” (Ellen G. White, *20 LtMs, Ms 170*, 1905). Enquanto orava, o seu coração ansiava pela bênção do Espírito Santo: “Meu Pai celestial, inunda-nos com o Espírito. Que o Espírito Santo de Deus descanse sobre nós, meu Salvador [...]. Vem, Pomba celestial, rogo-Te que coloques a Tua vontade no coração deste povo aqui hoje. Queremos ver e sentir o Teu poder de conversão” (Ellen G. White, *21 LtMs, Ms 142*, 1906).

Há também algumas orações particulares registadas por ela. São comoventes e revelam a profundidade da sua ligação com Deus. Atraem-nos



para o coração do nosso Pai amoroso, Salvador e Consolador.

Ela escreveu no seu diário: “Acordei às três horas da manhã. Sinto profundamente a necessidade de lançar a minha alma indefesa sobre Jesus Cristo. Ele é o meu Ajudador. Ele é o meu tudo em tudo. Sem o Espírito Santo de Deus para me ajudar, sou fraca como água” (Ellen G. White, *12 LtMs, Ms 177*, 1897).

Numa carta ao seu filho Edson, ela descreveu como tinhaorado: “Senhor, ajuda-me! Estou determinada a lançar a minha alma indefesa sobre Ti. Satanás é o destruidor. Cristo é o Restaurador. Esta é a Tua palavra para mim. Tentarei caminhar com fé” (Ellen G. White, *10 LtMs, Lt 114*, 1895).

Para mim, a oração pública mais comovente de Ellen G. White é a que ela repetiu em várias ocasiões ao falar de Jesus e do Seu sacrifício por nós. No seu funeral, o Pastor G. B. Starr refletiu sobre as suas recordações desta oração: “Acho

que nunca ouvi nenhuma outra pessoa falar do seu amor por Jesus, um amor pessoal, como eu a ouvi falar. Muitas vezes, em grandes congregações, ouvi-a pronunciar a expressão em oração: ‘Jesus, eu amo-Te, eu amo-Te, eu amo-Te.’ Alguns aqui sabem disto; eles ouviram o mesmo; e isto entusiasmava a plateia. Sentíamos a influência desse amor por Jesus” (G. B. Starr, citado em *Ellen G. White – The Retirement Years*, Apêndice C, p. 216).

Esta breve reflexão sobre a vida de oração e de ministério de Ellen G. White dá-nos uma visão da realidade da presença de Deus na sua vida e da maneira pela qual o Espírito Santo trabalhou por meio das suas orações: “A oração é abrir o coração a Deus como a um amigo. [...] A oração não nos traz Deus do Alto até nós, mas eleva-nos até Ele” (*O Caminho para a Esperança*, p. 95, ed. P. SerVir). Que possamos encontrar uma ligação com Deus por meio da oração que seja como água viva para o nosso coração seco e sedento!



—
Clinton Wahlen
Teólogo

JESUS TORNOU PUROS TODOS OS ALIMENTOS?

“Não compreendeis que tudo o que de fora entra no homem não o pode contaminar, porque não lhe entra no coração, mas no ventre, e sai para lugar escuso? E, assim, considerou ele puros todos os alimentos” (Marcos 7:18 e 19, ARA).

“Não compreendeis que tudo o que de fora entra no homem não o pode contaminar, porque não lhe entra no coração, mas no ventre, e sai para lugar escuso? E, assim, considerou ele puros todos os alimentos” (Marcos 7:18 e 19, *ARA*).

Esta passagem é frequentemente citada para provar que Cristo, no Novo Testamento, aboliu a distinção entre carnes puras e impuras usadas na alimentação. Argumenta-se que as leis sobre as carnes puras e impuras presentes em Levítico 11 são parte do sistema cerimonial do Antigo Testamento e, portanto, já não são vinculativas para os Cristãos.

UM PROBLEMA DE TRADUÇÃO

Marcos 7:1-23 é sobre a questão da pureza ritual. A passagem começa com os Fariseus e alguns escribas a acusarem os discípulos de desrespeitarem “a tradição dos anciãos” e de comerem com as mãos impuras (vv. 1-5). Jesus responde a estas duas acusações na mesma ordem em que elas são feitas (vv. 6-13 e vv. 14-23, respetivamente), dirigindo-se primeiro aos Fariseus, depois à multidão, e finalmente aos discípulos.

O problema com o versículo 19 reduz-se a um problema de tradução. Mesmo as traduções “literais” ou “palavra por palavra” apresentam essencialmente uma paráfrase da última parte do versículo. O texto grego nada diz acerca de “considerar” puros todos os alimentos. Nem há qualquer indicação de que Marcos inseriu um comentário acerca do que Jesus quis

A controvérsia com que o capítulo 7 de Marcos começa não é sobre os alimentos impuros, mas sim sobre as mãos ritualmente impuras. Jesus responde insistindo em que a Palavra de Deus deve ter precedência sobre a tradição humana.

dizer.¹ Mais fiel ao texto grego subjacente é a versão da *New King James*, que traduz a última parte do versículo do seguinte modo: “Assim purificando todos os alimentos.” No entanto, se aceitarmos esta tradução, o significado da passagem depende, em último caso, da resposta a duas perguntas: (1) O que é denotado por “purificando” (ou “declarando os alimentos ‘puros’”)?; e (2) o que é denotado por “alimentos”?

O SIGNIFICADO DE “PURIFICANDO”

O único lugar em que Marcos também menciona a “purificação” ocorre no contexto do ritual de purificação do leproso (1:40-42). As anteriores controvérsias sobre os alimentos no Evangelho de Marcos não dizem respeito à proibição *bíblica* de se comer carne impura, mas sim à questão de se saber se as tradições farisaicas relacionadas com a alimentação são obrigatórias (2:13-28). Assim, também aqui, a questão não diz respeito às leis bíblicas em si mesmas, mas à sua correta interpretação.² Como vimos, a con-

trovância com que o capítulo começa *não* é sobre os alimentos impuros, mas sim sobre as mãos ritualmente impuras. Jesus responde insistindo em que a Palavra de Deus deve ter precedência sobre a tradição humana. Este ponto é repetidamente sublinhado nos versículos 3-13. Jesus enfatiza esse mesmo ponto ao citar Isaías 29:13 nos versículos 6 e 7. Isto prepara o caminho para o Seu pronunciamento sobre a pureza, no versículo 15.

A versão de Marcos da história (que também se encontra em Mateus 15) contrasta aquilo que é *exterior*, que não pode tornar impura uma pessoa (Marcos 7:15), com o que é *interior*, que pode tornar impuro (Marcos 7:21, 23). Assim é tornado especialmente claro que a lavagem exterior apenas purifica a superfície e que o tipo de impureza que esta lavagem trata é apenas uma impureza superficial. É por isso que o versículo 2 descreve as mãos impuras como “por lavar”, significando não que elas estejam fisicamente sujas, mas que estão ritualmente impuras –

**ASSIM É TORNADO
ESPECIALMENTE CLARO
QUE A LAVAGEM EXTERIOR
APENAS PURIFICA A
SUPERFÍCIE E QUE O
TIPO DE IMPUREZA QUE
ESTA LAVAGEM TRATA É
APENAS UMA IMPUREZA
SUPERFICIAL.**

sendo por essa razão que os versículos 3 e 4 classificam esta lavagem das mãos juntamente com outros ritos judeus. Por contraste, os versículos 20-23 enfatizam aquilo que está no interior da pessoa, os pensamentos e as intenções do coração humano (cf. Mateus 23:25 e 26; Hebreus 4:12).

O ALCANCE DA IMPUREZA

Para além da *fonte* (contaminação interior *versus* contaminação exterior), o *alcance* da contaminação também é vital. A lavagem ritual apenas diz respeito às “mãos impuras” (Marcos 7:2, 5), enquanto um tipo mais sério de contaminação afeta toda a pessoa (vv. 15, 18, 20, 23). As palavras usadas para “contaminação” – o adjetivo *koinos* e o verbo relacionado *koinoo* – são pouco usuais.³ Nenhuma delas é usada na *Septuaginta*, a tradução grega do Antigo Testamento, para designar os animais impuros de Levítico 11 e Deuterónimo 14. A palavra *koinos* refere-se, normalmente, ao que é “público” ou “comum”.⁴ No entanto, os Fariseus usavam-na num sentido pejorativo para significar um estado de contaminação causado por contacto com as pessoas comuns, que eles consideravam ser menos cautelosas do que eles em tomar medidas adequadas para evitar a contaminação ritual. É por isso que o versículo 4 nos diz que alguns Judeus, quando regressavam do mercado, não comiam sem antes se terem imergido (a palavra é *baptizein*, de onde deriva a palavra portuguesa “baptizar”). Jesus rejeita esta distinção farisaica ao pronunciar *ritualmente* puros todos os alimentos.⁵

O SIGNIFICADO DE “ALIMENTOS”

Não deveríamos presumir automaticamente que, ao considerar-se “todos os alimentos” puros, está a ser concedida uma permissão geral para se comer tudo o que alguém possa considerar como alimento. Esta declaração certamente não aceita o canibalismo. Nem aceita que se coma as carnes impuras proibidas pelo Antigo Testamento. Afinal, por que razão os versículos 6-13 de Marcos 7 enfatizariam tanto a obediência aos mandamentos de Deus, se os versículos 14-19 anunciassem a abolição das leis de Deus sobre as carnes puras e impuras? De facto, um estudo da antiga literatura sugere que os Judeus não descreviam como sendo “comida” as coisas que eles consideravam inapropriadas para serem comidas.⁶ Portanto, é improvável que a referência a “alimentos” no versículo 19 incluísse fontes impuras. Parece ser mais razoável compreender essa referência como estando a rejeitar a ideia de que os alimentos devam ser considerados impuros apenas porque procedem de fontes não fidedignas (sobretudo gentias).⁷ Tal interpretação também explica melhor o contexto mais amplo, dado que esta passagem prepara, então, claramente a descrição da obra de Jesus entre os Gentios que imediatamente se lhe segue (7:24-8:10). Ela também ajuda a explicar por que motivo os discípulos parecem ser incapazes de antecipar outro milagre da multiplicação do pão, que beneficiaria primeiro os Gentios (8:4), e também por que razão Jesus censura os discípulos por não terem compreendido a Sua ação (8:17-21),

Sempre que uma conformidade exterior com as formas religiosas começa a eclipsar a importância da consagração interior e da obediência à Palavra de Deus que deriva dela, a influência fermentadora do Farisaísmo está a operar e uma experiência cristã genuína está em risco de ser pervertida.





alertando-os especificamente contra o “fermento dos Fariseus”.

SUMÁRIO

Jesus rejeita a ideia de que, sob certas circunstâncias, mesmo o alimento “puro” pode ser ritualmente contaminado e ficar impróprio para consumo. Ele não abole a distinção bíblica entre carnes puras e impuras. Caso Jesus tivesse querido destruir essa posição, é verdadeiramente extraordinário que as

Suas palavras tivessem deixado de impactar a fé e a prática cristãs durante os primeiros duzentos anos da era cristã.⁸

O aviso de Jesus também é aplicável hoje. Sempre que uma conformidade exterior com as formas religiosas começa a eclipsar a importância da consagração interior e da obediência à Palavra de Deus que deriva dela, a influência fermentadora do Farisaísmo está a operar e uma experiência cristã genuína está em risco de ser pervertida.

¹ Quando Marcos *realmente* introduz um comentário próprio, ele geralmente torna isso bastante claro usando algum tipo de frase que o assinala (como ele faz, por exemplo, nos versículos 2 e 3, 11, 34 deste mesmo capítulo). Considerar a última frase do versículo 19 como um comentário de Marcos foi sugerido primeiro por Orígenes (*Com. Mat.* 11.12.36-39). A ideia foi seguida por muitas traduções modernas, que colocam o suposto comentário entre parêntesis ou, simplesmente, fora das aspas, para o distinguir da declaração antecedente de Jesus.

² A antítese entre o divino e o humano encontra-se frequentemente em Marcos (e.g., 8:33; 10:9; 11:27, 30, 32; 12:14).

³ Nos Evangelhos, o adjetivo e o verbo aparecem juntos apenas em Marcos 7. A terminologia encontra-se ocasionalmente na literatura macabeia,

e.g., I Macabeus 1:47, 62; IV Macabeus 7:6. Especialmente significativa é a primeira referência, que, pela sua menção separada do porco, parece distinguir animais impuros de animais puros que foram ritualmente contaminados.

⁴ E.g., LXX Provérbios 1:14; II Macabeus 4:5; 9:21; Atos 2:44; Judas 3.

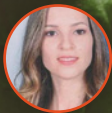
⁵ A afirmação de que as preocupações com a pureza, em ligação com a comida ordinária, foram uma inovação posterior ignora evidências importantes, não apenas de fontes rabínicas, mas também do próprio Novo Testamento (e.g., Lucas 11:38). O *Pentateuco* estipula que a carne pura, derivada de animais incorretamente abatidos, é impura (Levítico 11:40; 17:15) e que ela torna impuro quem quer que a coma. Práticas ainda mais estritas eram seguidas pelos Judeus que viviam em Qumran (veja *1QS* V.13 e 14; V.16-18). Assim, não é difícil imaginar a prevalência

de uma prática algo mais leniente entre os Fariseus.

⁶ Quando se pretende referir as carnes impuras, são normalmente incluídas qualificações (e.g., Josefo, *Antiguidades dos Judeus* 4.139, “alimento estranho”; IV Macabeus 1:34, “qualquer tipo de alimento que é proibido para nós pela Lei”).

⁷ Exceções a esta regra são referidas em Atos 15:20; I Coríntios 10:28 (já implícitas em Daniel 1:8-16).

⁸ Um breve exame do pensamento cristão sobre o tema dos alimentos impuros mostra que a questão não parece ficar resolvida antes de meados do terceiro século. Veja a análise útil de Jiri Moskala, *The Laws of Clean and Unclean Animals of Leviticus 11: Their Nature, Theology, and Rationale*, “Adventist Theological Society Dissertation Series”, vol. 4 (Berrien Springs, MI: Adventist Theological Society Publications, 2000), pp. 31-52.



Raiane Gonçalves
Nutricionista

O QUE COMES DIZ QUAL É O DEUS QUE ADORAS

Há importantes evidências quanto à existência de uma forte relação entre o corpo e a alimentação.

“Diz-me o que comes e dir-te-ei qual é o Deus que adoras, em que latitude vives, em que Cultura nasceste e em que grupo social te incluis”, afirmou Sophie Bessis em 1995. Acho esta frase grandiosa em todo o seu sentido, pois é colocada numa única frase uma bagagem enorme de antropologia alimentar.

Há importantes evidências quanto à existência de uma forte relação entre o corpo e a alimentação. Esta é tão perceptível que, se observarmos a alimentação e o tipo de corpo dos Franceses, e os compararmos com a alimentação e o tipo de corpo dos Norte-Americanos, descobrimos que uns são mais inclinados para a anorexia e a bulimia e outros para a obesidade. Mas o que faz os Franceses serem mais propensos à anorexia e os Norte-Americanos à obesidade? O seu estrato social? Não. Estes distúrbios não estão relacionados com o acesso aos alimentos. Pelo contrário, vivemos num

tempo em que o maior problema do mundo ocidental não é a fome, mas o consumismo. A anorexia ou a obesidade não sobrevivem por falta ou por excesso de alimentos, mas resultam de uma alimentação desequilibrada.

Atualmente, na maior parte dos casos, o ato de “comer” não está sujeito à “fome”, mas está subordinado ao “culto”, seja ao culto do corpo ou ao culto do alimento. Exceto nos casos de quem não tem o que comer, pois estes são os que comem realmente para saciar a fome. Agora o Leitor estará a pensar: “Culto do corpo ou culto do alimento? O que significa isto?”

Por exemplo, alguns estão mais propensos à anorexia, não pela ausência de alimento, mas sim pelo culto do corpo. Já na vigorexia, os pacientes veem-se fracos e sem músculos, quando, na verdade, são fortes e musculosos. Este é outro exemplo de culto do corpo. Por outro lado, há os que estão



inclinados para a obesidade pelo culto do alimento, pela ânsia de comer. É clara a dualidade? O corpo magro ou musculado representa o culto do corpo, da magreza, do padrão de beleza. Já o corpo gordo representa o culto da comida ultra-processada, em que se come excessivamente e não se nega qualquer tipo de desejo para saciar o paladar.

“Comer” passou a denotar uma ambiguidade entre a Natureza e a Cultura. Ao contrário do que julga, o Leitor come determinado alimento não só porque simplesmente quer comer. Por detrás do que escolheu comer existem fatores culturais, sociais, políticos e até religiosos. O Leitor é influenciado, manipulado, sem o perceber. Afirma que come certo alimento porque gosta, mas nunca se deteve a pensar no que o induziu a gostar de tal alimento. Podemos dizer que o órgão gustativo é o cérebro, e não a língua. Por isso, na China é comum comerem-se escorpões; no México comem-se tacos; em Portugal comem-se pastéis de nata; e no Brasil come-se feijão com arroz. A alimentação, além de ser um processo biológico, também é um processo de formação de identidade.

Ellen G. White declarou, em 1900, que “os nossos hábitos no comer e no beber mostram se somos do mundo ou se estamos entre aqueles a quem o Senhor, com a Sua poderosa cunha da verdade, separou do mundo”. E disse mais: “É a intemperança no comer que torna precária a saúde de tantos, roubando a Deus a glória que Lhe é devida. Por deixarem de negar-se a si mesmos, muitos entre o povo de Deus são incapazes de atingir a elevada nor-

**“OS NOSSOS HÁBITOS
NO COMER E NO BEBER
MOSTRAM SE SOMOS DO
MUNDO OU SE ESTAMOS ENTRE
AQUELES A QUEM O SENHOR,
COM A SUA PODEROSA
CUNHA DA VERDADE,
SEPAROU DO MUNDO.”**

ma de espiritualidade que Ele colocou diante deles, e embora se arrependam e se convertam, toda a eternidade testificará da perda sofrida por se haverem rendido ao egoísmo” (*Conselhos sobre o Regime Alimentar*, p. 58).

“Dieta” significa “regime metódico na alimentação”. Vem do grego *diaita*, que significa, literalmente, “maneira de viver”, ou seja, o modo como conduzimos a nossa vida em termos de alimentação. De que modo conduz a sua alimentação? De que modo Deus (e não o mundo) quer que conduzamos a nossa alimentação? Quando Deus criou o Homem, designou o que Adão deveria comer: “Eis que vos tenho dado toda a erva que dá semente, que está sobre a face de toda a terra; e toda a árvore, em que há fruto de árvore que dá semente, ser-vos-á para mantimento” (Gênesis 1:29). Depois da Queda, o Homem também recebeu permissão para comer as “ervas do campo” (Gênesis 3:18). Inicialmente, Noé só tinha permissão para comer cereais, frutas, frutos secos e verduras. Mas, após o Dilúvio, Deus disse a Noé: “Tudo quanto se move, que é vivente, será para vosso mantimento; tudo vos tenho dado como a erva verde” (Gênesis 9:3). No-

te-se que Noé sabia a diferença entre os animais puros e impuros (Gênesis 7:2). Até então nunca fora recomendado o consumo de carne. Deus permitiu que comessem carne, porque a Terra estava destruída e não era possível plantar. Entretanto, este não era o plano divino original. Posteriormente, após a saída do povo de Deus da terra do Egito, Deus deu instruções, lembrando ao povo o que o Homem poderia ou não comer: “Tudo o que tem unha fendida, e a fenda das unhas divide em duas, e remói, entre os animais, aquilo comereis. Destes, porém, não comereis, dos que remoem ou dos que têm unhas fendidas: o camelo, que remói, mas não tem unhas fendidas; este vos será imundo. E o coelho, porque remói, mas não tem as unhas fendidas; este vos será imundo; e a lebre, porque remói, mas não tem as unhas fendidas; esta vos será imunda. Também o porco, porque tem unhas fendidas, e a fenda das unhas divide em duas, mas não remói; este vos será imundo. Da sua carne não comereis, nem tocareis no seu cadáver; estes vos serão imundos. Isto comereis,

“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” (Romanos 12:1).

de tudo o que há nas águas: tudo o que tem barbatanas e escamas, nos mares e nos rios; aquilo comereis. Mas tudo o que não tem barbatanas nem escamas, nos mares e nos rios, todo o réptil das águas, e toda a alma vivente que há nas águas, estes serão para vós abominação. Ser-vos-ão, pois, por abominação; da sua carne não comereis, e abominareis o seu cadáver. Tudo o que não tem barbatanas ou escamas, nas águas, será para vós abominação” (Levítico 11:3-12). Deus permitiu-nos comer alguns tipos de carne, mas prefere que desfrutemos de frutas, cereais, frutos secos, leguminosas e verduras. Adão e Eva caíram pela intemperança do apetite e Cristo venceu Satanás quando tentado pelo apetite. Que possamos voltar ao Éden e ser restaurados à imagem de Cristo Jesus!

Em 1844, Deus escolheu uma jovem de apenas 17 anos, Ellen G. White, para repreender o povo pelo pecado de glotonaria e prepará-lo para a Mensagem do Terceiro Anjo. “A reforma de saúde está intimamente relacionada com a mensagem do terceiro anjo, mas ela não é a mensagem. Os nossos pregadores devem ensinar a reforma de saúde, mas não devem fazer disto o tema predominante em lugar da mensagem. O seu lugar é entre aqueles assuntos que promovem a obra de preparação para enfrentar os acontecimentos previstos pela mensagem; entre esses ela é a preeminente. Devemos sustentar toda a reforma com zelo, mas devemos evitar a impressão de que somos vacilantes e sujeitos ao fanatismo” (*Testemunhos para a Igreja*, vol. 1, p. 559).



DEUS CRIOU-NOS E SABE EXATAMENTE COMO FUNCIONAMOS.

Deus criou-nos e sabe exatamente como funcionamos. Ele viu que o Seu povo estava debilitado e deu instruções a Ellen G. White para que possamos alcançar a plenitude.

Ela também referiu os males do café e do chá: “Chá e café não nutrem o sistema. O efeito deles é produzido antes de que se tenha tempo para a digestão e a assimilação, e o que parece dar força é somente uma excitação. Quando a influência do estimulante se vai, a força artificial se abate, e o resultado é um grau correspondente de debilidade e fraqueza.” Ela escreveu também: “O uso de chá, café e narcóticos, ópio e tabaco, tem acarretado sobre os seres humanos enfermidades de toda a classe e de todo o tipo” (*Manuscrito 22*, 1887).

Deus quer que sejamos puros. Ora, não podemos ser puros e oferecer-Lhe um culto apropriado consumindo produtos tóxicos, pois estes deixarão debilitados a nossa mente e o nosso corpo. Se, no passado, Deus requeria os melhores cordeiros, puros e sem mancha, para Lhe serem oferecidos como sacrifício, também nós, hoje,

devemos apresentar-nos como um puro sacrifício vivo. “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” (Romanos 12:1).

O regime alimentar ideal do Adventista do Sétimo Dia é construído e consolidado pelas recomendações e pelas instruções da Bíblia e do Espírito de Profecia e consiste em seguir uma dieta vegetal, abster-se de álcool, tabaco, chá, café e drogas, e beber água pura.

Que o nosso estilo de vida e o nosso regime alimentar testemunhem do Deus que adoramos. “Portanto, quer comais, quer bebais, ou façais outra qualquer coisa, fazei tudo para glória de Deus” (I Coríntios 10:31)!

Referências

Santos, Lígia Amparo da Silva. *O corpo, o comer e a comida: um estudo sobre as práticas corporais alimentares cotidianas a partir da cidade de Salvador*. 2008. DOI: <https://doi.org/10.7476/9788523211707>.

Contacto:

rgoncalves5072@nutricionistas.pt.

A photograph of an elderly man with short grey hair and glasses, smiling warmly. He is wearing a light-colored t-shirt and holding a red heart-shaped cutout with both hands in front of his chest. The background is a soft, light purple gradient.

PASSOS PARA UM CORAÇÃO SAUDÁVEL

A doença do coração é uma das principais causas de morte na maioria dos países desenvolvidos do mundo. Felizmente, há um certo número de passos inteligentes que se podem dar para evitar que sejamos uma das suas vítimas. Implementar estes passos exigirá determinação e persistência. Se seguir os passos que indicamos, há muito boas hipóteses de que o seu coração o sirva bem durante muitos anos.

CONHEÇA OS SEUS NÚMEROS

O conhecimento é poder, especialmente quando se trata da doença do coração, porque os problemas de coração podem ser prevenidos ou tratados quando são detetados cedo. Colesterol elevado e pressão arterial elevada são dois dos fatores de risco mais significativos para o surgimento da doença do coração.

Portanto, deve realizar controlos regulares para que esteja familiariza-

**SE SEGUIR OS PASSOS
QUE INDICAMOS,
HÁ MUITO BOAS
HIPÓTESES DE QUE
O SEU CORAÇÃO O
SIRVA BEM DURANTE
MUITOS ANOS.**

—
Andrew Cate
Médico

*Retirado da revista Signs of the
Times de novembro de 2012.*

do com a sua pressão arterial e com os valores do colesterol e, assim, possa identificar as suas áreas de risco. Conhecer que escolhas de estilo de vida reduzem a sua pressão arterial e as gorduras do sangue não só pode reduzir o seu risco de desenvolver uma doença do coração, mas também pode aumentar a sua qualidade de vida. Embora fatores como a idade e o género estejam para além do seu con-

trolo, pode controlar o seu peso, o seu exercício e o seu regime alimentar.

GIRA O SEU PESO

O excesso de gordura corporal coloca uma pressão considerável sobre o seu coração e está intimamente ligado com a pressão arterial elevada, com o colesterol elevado e com a diabetes. Além disso, não é apenas o seu peso, mas também onde ele está localizado que determina o seu nível de risco. A gordura armazenada na barriga, ao redor dela e nos órgãos interiores (resultando numa forma de “maçã”) torna-o mais propenso a problemas de coração e à diabetes. A gordura armazenada internamente é designada “gordura visceral” e tem uma ligação ainda maior com a diabetes tipo 2, com a doença coronária e com os AVC’s.

Pode ter gordura visceral mesmo se é magro. Manter um nível saudável de gordura corporal e perder, se necessário, o excesso de gordura corporal é uma das estratégias de estilo de vida mais importantes que pode adotar para reduzir o seu risco de doença de coração.

INCLUA ALGUMA ATIVIDADE FÍSICA CADA DIA

Como todos os músculos, o coração torna-se mais forte em resultado do exercício regular, ajudando-o a fazer circular o sangue pelo corpo de modo mais eficiente. Já foi dito que, se o exercício físico fosse um medicamento, seria o tratamento mais prescrito em todo o mundo. Isto é assim porque o exercício, ou a atividade física, oferece um amplo espectro de benefícios



significativos para a saúde do coração, incluindo pressão arterial reduzida, melhoria dos níveis de colesterol e gestão do peso.

O exercício moderado também ajuda a reforçar o seu Sistema Imunitário e aumenta a circulação sanguínea. Comece qualquer novo programa de exercício a um ritmo lento e constante, e aumente a duração ao longo do tempo. Certifique-se de aquecer

Como todos os músculos, o coração torna-se mais forte em resultado do exercício regular, ajudando-o a fazer circular o sangue pelo corpo de modo mais eficiente.

antes e arrefecer depois, e consulte um especialista em exercício, caso tenha alguma dúvida.

SIGA COMO REGIME ALIMENTAR A DIETA MEDITERRÂNICA

Um certo número de países ao redor do Mar Mediterrâneo tem regimes alimentares muito saudáveis, incluindo a Grécia, a Espanha, Portugal, Marrocos, o Sul de França e algumas partes de Itália. Embora os povos destes países apresentem muitas variações no que comem, há também algumas importantes coisas em comum. Estas incluem uma forte ênfase no azeite (e não na manteiga), muitos vegetais, frutos secos, legumes e cereais integrais.

Uma dieta mediterrânica é rica em fibra, fibra e em antioxidantes e pobre em gorduras saturadas, mas inclui gorduras saudáveis, como os ácidos gordos ómega-3 e as gorduras não saturadas. Uma dieta mediterrânica

prolonga a vida e reduz o risco de se sofrer de várias doenças, como a doença coronária, a diabetes e a apneia do sono obstrutiva.

MELHORE A SUA GESTÃO DO STRESSE

O stresse pode ter uma influência dramática na saúde do seu coração e na sua qualidade de vida. Ele aumentará o seu ritmo cardíaco e a sua pressão arterial, os quais, a longo prazo, podem despoletar um esgotamento ou uma depressão. Não pode ter uma saúde ótima, se está descontente com o seu trabalho, com as suas relações, com os seus filhos, com as suas finanças, com os seus parentes, com os seus vizinhos, ou se tem outras preocupações que dominam o seu pensamento.

Durante tempos de stresse, as pessoas podem também ter mais dificuldade em resistir a alimentos com elevado teor de gordura, como o chocolate, os gelados, as bolachas, os bolos e os doces. Isto cria um círculo vicioso para a sua saúde, em que o stresse o faz sentir letárgico, levando a más escolhas alimentares e à inatividade. Aprender a gerir o stresse pode ajudar a contrariar alguns destes efeitos negativos, e estes mesmos fatores positivos ajudarão a prevenir o stresse!

CORTE AS GORDURAS MÁIS

As gorduras saturadas aumentam diretamente o seu risco de doença de coração ao aumentarem o seu colesterol LDL (mau) e são as principais responsáveis pelas plaquetas aderentes no seu sangue que podem formar perigosos coágulos nas suas artérias.

O stresse pode ter uma influência dramática na saúde do seu coração e na sua qualidade de vida.

A gordura saturada encontra-se nas carnes gordas, nos laticínios gordos e na *fast food*.

As gorduras trans são gorduras feitas pelo Homem que se formam durante a produção alimentar, quando os óleos vegetais se tornam gorduras sólidas. Estas gorduras aumentam o colesterol LDL (mau) e reduzem o bom colesterol. As gorduras trans encontram-se nas bolachas, nas tartes, nos pastéis, nas barras de pequeno-almoço, nas pipocas, nos bolos e nos alimentos fritos, bem como nas margarinas que não apresentam a indicação de serem pobres em gorduras trans.

Como provou a dieta mediterrânica, não tem de se seguir uma dieta muito pobre em gordura para se ter um coração saudável. É o *tipo* de gorduras que se consome que tem o maior impacto no coração.

MODERE O SEU CONSUMO DE SAL

O sal é, por vezes, referido como sendo a “morte branca”, devido à sua forte associação com um aumento do risco de pressão arterial elevada, doença de coração e AVC. Segundo um relatório da Organização Mundial de Saúde, a pressão arterial elevada é a principal causa de morte e de incapacidade. Sal a mais pode também aumentar o risco de se sofrer de pedras nos rins, cancro do estômago e osteoporose.

O SAL EM EXCESSO NA ALIMENTAÇÃO AUMENTA O CONTEÚDO DE SAL NO SANGUE. ISTO OBRIGA OS RINS A RETEREM MAIS ÁGUA NOS VASOS SANGUÍNEOS, NUMA TENTATIVA DE MANTER A CONCENTRAÇÃO DE SAL EM EQUILÍBRIO.

O sal ajuda a regular o equilíbrio da água no corpo (entre outras funções). No entanto, o sal em excesso na alimentação aumenta o conteúdo de sal no sangue. Isto obriga os rins a reterem mais água nos vasos sanguíneos, numa tentativa de manter a concentração de sal em equilíbrio. A água extra nas artérias aumenta o stress sobre o coração e gera uma pressão arterial mais alta. Adicione menos sal aos seus alimentos

e evite comidas empacotadas, que têm um elevado teor de sal.

CARREGUE NA FIBRA

A fibra alimentar é uma componente dos alimentos vegetais que é resistente à digestão e abunda especialmente nas frutas, nos vegetais, nos legumes e nos alimentos à base de cereais. A fibra solúvel (que se encontra em alimentos como a aveia, os legumes e as cascas de psílio) absorve os ácidos da biliar que são usados para produzir o colesterol, diminuindo assim o colesterol no sangue.

A fibra também tem um papel significativo no controlo de peso. Alimentos ricos em fibra tendem a saciar mais por cada caloria, o que pode ajudar a reduzir a sua ingestão de alimentos. A fibra aumenta a necessidade de se mastigar, o que promove um senso de saciedade, ao diminuir o ritmo em que se come e ao aumentar a liberta-





ção de sucos gástricos que enchem o estômago. A fibra também diminui o ritmo em que a glucose é libertada dos alimentos durante a digestão, pelo que há menos necessidade da hormona insulina que regula o armazenamento do açúcar e da gordura. A longo termo, isto pode melhorar a sensibilidade à insulina e pode mesmo aumentar a oxidação da gordura, quando o corpo usa como carburante uma proporção mais elevada de gordura.

INTRODUZA MUITA COR NO SEU REGIME ALIMENTAR

As cores vibrantes podem ser um bom guia para a seleção de frutas e vegetais, porque a cor corresponde habitualmente à existência de mais vitaminas e antioxidantes. Antioxidantes como as vitaminas C, E e o betacaroteno podem ter um papel preventivo no envelhecimento

e no desenvolvimento da doença do coração ao neutralizarem os radicais livres.

Os radicais livres danificam as células, enquanto os antioxidantes as protegem e podem aumentar a saúde do coração. Inclua uma panóplia de frutos e de vegetais de cores diferentes, sejam vermelhos, verdes, laranja, amarelos ou brancos. Um arco-íris de cores tornará o seu alimento visualmente mais atraente e proverá uma variedade de nutrientes. É também uma das melhores maneiras de aumentar a saúde do seu coração.

**OS RADICAIS LIVRES DANIFICAM
AS CÉLULAS, ENQUANTO OS
ANTIOXIDANTES AS PROTEGEM E
PODEM AUMENTAR A SAÚDE DO
CORÇÃO.**



Marek Micyk e
Andrew McChesney

*Retirado da revista Adventist
World de janeiro de 2017.*

COMO O GRANDE CONFLITO SALVOU UM TRAFICANTE DE DROGA POLACO

*Há três anos que eu consumia e vendia
droga, e as coisas iam de mal a pior.*

Os meus dois melhores amigos no liceu eram Maciek e Marcin. Quando havia descatos na escola, nós éramos sempre os culpados: Maciek, Marcin e eu.

Hoje, Maciek está morto. Marcin passou sete anos na prisão. Mas, presentemente, eu sou Pastor e líder de jovens na Igreja Adventista do Sétimo Dia na Polónia, e desfruto de uma relação firme com Jesus.

Tudo começou uma noite, depois de uma festa com amigos na minha ci-

dade natal, Katowice, uma cidade com cerca de 300 000 habitantes, no Sul da Polónia. Há três anos que eu consumia e vendia droga, e as coisas iam de mal a pior. Comecei a ler a Bíblia porque queria descobrir se o mundo ia acabar em breve.

Enquanto comia um hambúrguer no carro, reparei numa livraria nas proximidades, chamada *Sinais dos Tempos*. As palavras captaram a minha atenção. Eu tinha lido as mesmas palavras na Bíblia.

**PELA PRIMEIRA VEZ
NA MINHA VIDA, SENTI
QUE DEUS ESTAVA
PERTO DE MIM,
PRONTO A RESPONDER
ATÉ MESMO A UM ZÉ-
-NINGUÉM COMO EU
COM UM HISTÓRICO
TÃO NEGATIVO.**

No dia seguinte, dirigi-me à livraria e pedi à vendedora livros sobre Nostradamus. Ela disse: “Se está interessado em profecia, temos *O Grande Conflito*.”

Eu comprei o livro e li-o com muito interesse. Fiquei espantado ao descobrir que os Dez Mandamentos tinham sido modificados. A história da Reforma Protestante intrigou-me. Uma noite, enquanto lia, perguntei-me: “Estou a obter luz deste livro?” Eu tinha lido que Martinho Lutero tinha obtido luz de Deus e interrogava-me se esse também era o meu caso.

Nesse momento, a lâmpada no candeeiro sobre a minha cabeça começou a piscar e a emitir um zumbido. Normalmente, isto duraria um segundo e a lâmpada ficaria fundida. Mas a minha lâmpada piscou e zumbiu durante 10 segundos, 15 segundos, 20 segundos.

Subitamente, notei o meu reflexo num espelho do outro lado da sala. Tudo o que conseguia ver era o meu rosto e a lâmpada sobre a minha cabeça. Abrup-

tamente, a lâmpada parou de piscar e começou a brilhar intensamente. A resposta era clara para mim. “Sim”, pensei, “há luz neste livro”. Pela primeira vez na minha vida, senti que Deus estava perto de mim, pronto a responder até mesmo a um zé-ninguém como eu com um histórico tão negativo. Nessa noite, ajoelhei-me e orei: “Deus, se Tu és assim, eu quero servir-Te.”

PASSO A PASSO

Em *O Grande Conflito* li sobre o Sábado, pelo que decidi guardá-lo. Também li que fumar era prejudicial, pelo que decidi deixar de fumar. Mas não conseguia.

Preocupado com o meu vício de fumar, passei junto a um cartaz na rua que falava acerca de um Plano de Cinco Dias para Deixar de Fumar. A morada levou-me a uma igreja Adventista do Sétimo Dia. Eu nunca tinha ouvido falar desta Igreja antes.

Apareci na igreja às 14h00 de Sábado. Normalmente, ninguém estaria na igreja, mas um grupo de Colportores evangelistas estava a viver no edifício durante um mês. Falei com alguns deles e eles convidaram-me a voltar. Duas semanas mais tarde, convidaram-me para ir com eles até outra cidade, onde se realizaria uma reunião jovem no Sábado.

Nesse Sábado esperei, junto da estrada, que os Adventistas me viessem buscar. Eles pareciam ter-se esquecido de mim. Quando eram 7h45 ouvi duas vozes. Uma voz dizia: “Não te preocupes, vai dar uma volta pela Natureza e aproveita o bom tempo.” Mas a outra voz dizia: “Espera aqui. É importante que vás a esta reunião.”

Passado algum tempo, os Adventistas apareceram e levaram-me a uma reunião com mil pessoas. Durante o culto, cada palavra dita tinha significado para mim. O pregador, um Pastor vindo de Londres, falou até ao meio-dia e disse: “Eu sei que deveria parar de falar agora, mas sei também que há aqui alguém que necessita de Jesus.” Eu pensei: “Quem lhe falou de mim?”

O Pastor partilhou a sua história. Ele tinha nascido numa família religiosa, mas tinha deixado a Igreja. Tinha consumido drogas e álcool. A sua vida tinha ido de mal a pior. Disse que a Igreja tinha desistido dele e mesmo a sua mãe tinha parado de orar por ele.

“Foi então que encontrei Jesus”, disse o Pastor. “Ele levantou-me do poço onde me encontrava e agora estou aqui para vos contar sobre o Seu poder. Ele pode mudar a vossa vida.”

Depois, o Pastor começou o seu apelo. “Se queres que Jesus mude a tua vida, então vem à frente”, disse ele. Eu vi a multidão e fiquei inibido ao pensar que toda a gente iria ficar a olhar para mim. O Pastor respondeu à minha hesitação na sua frase seguinte. “Não penses que os outros vão ficar a olhar para ti”, disse ele. “Vem até aqui, vem à frente. Isto é entre ti e Deus.”

Eu levantei-me. O meu coração batia muito quando me dirigi para a frente. Várias pessoas juntaram-se a mim. Enquanto o Pastor orava, a imagem da salvação não poderia ter ficado mais clara para mim. Jesus tomou o meu lugar por causa da minha vida má. Ele tomou o meu lugar na cruz, e assim libertou-me. Ele disse-me: “Estás livre. És livre para ocupares um lugar no Meu Reino!”

Comecei a chorar. Lágrimas de alegria e de entusiasmo correram-me pelo rosto. O Pastor acabou o seu sermão com estas palavras: “Agora que vão almoçar, contem a todos o que Jesus fez por vocês.”

Após a reunião, os Colportores e eu dirigimo-nos para a rua principal da cidade. Eu corri de banco em banco e de pessoa em pessoa. Até me dirigi a pessoas que estavam embriagadas: “Encontrei Jesus”, dizia eu. “Ele mudou a minha vida e farei parte do Seu Reino.”

A partir desse momento, eu queria empenhar-me numa obra que muda a vida das pessoas. Deus salvou a minha vida, não apenas para o Seu Reino, mas de um destino miserável. Enquanto estudava no Seminário Adventista, soube que o meu amigo Maciek tinha sido encontrado morto com uma faca cravada no coração. Ele tinha apenas 23 anos.

Eu quero ajudar os jovens a encontrarem mais cedo do que eu o propósito de vida que procede de Deus. Talvez os jovens que ouvem a minha história tenham, como resultado disso, uma vida melhor. Deus salvou-me de tudo. Ele deu-me tudo! Eu dei-lhe tudo!

Jesus tomou o meu lugar por causa da minha vida má. Ele tomou o meu lugar na cruz, e assim libertou-me. Ele disse-me: “Estás livre. És livre para ocupares um lugar no Meu reino!”



“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 IMPORTÂNCIA DA ORAÇÃO NOS ESCRITOS DE ELLEN G. WHITE

Os apóstolos oraram fervorosamente para obterem a necessária preparação e as palavras apropriadas para a condução dos pecadores a Cristo.¹ Todos os profetas e seres humanos rendidos a Deus pelo Espírito Santo são vistos como pessoas de oração. Ellen G. White não foi exceção.

Gostaríamos de salientar, nesta breve exposição, a importância da atitude de quem ora, nos *Testemunhos* de Ellen G. White, bem como o que a serve do Senhor nos diz acerca do elemento “fé” na oração como uma verdadeira “ciência divina”.²

Para Ellen G. White, não deve existir na oração nenhuma atitude ritualista. “Ela [Ellen G. White] ligava o coração ao coração do seu mais querido amigo, Jesus.”³ No livro *O Caminho para a Esperança*, ela expressa desta forma essa atitude na oração: “A fim de termos vida e energia espirituais, devemos ter um relacionamento real com o nosso Pai Celestial. A nossa mente pode ser atraída para Ele; podemos meditar nas Suas obras, misericórdias e bênçãos; mas isto não é, no sentido pleno, comungar com Ele. Para comungarmos com Deus, devemos ter alguma coisa a dizer-Lhe a respeito da nossa vida real. A oração é abrir o coração a Deus como a um amigo.”⁴ Ainda acerca da proximidade com Deus é referido que “Deus fala-nos através da Natureza, da Revelação, da Sua providência e da influên-

cia do Seu Espírito. Mas estas não são suficientes; nós precisamos também de Lhe abrir o nosso coração”.⁵

Quando vamos a Deus com esta atitude, descobrimos a verdadeira “ciência divina” que há na oração. Ciência que cada filho de Deus deve conhecer e que está assente nos quatro princípios basilares da oração, segundo Ellen G. White: (1) Pedir segundo a vontade de Deus; (2) rogar pelo Espírito Santo, para sermos mais semelhantes a Cristo; (3) crer no que pedimos, confiados nas Suas promessas; e (4) sermos gratos pelas bênçãos recebidas. “A oração e a fé são aliadas íntimas, e necessitam de ser estudadas juntas. Na oração de fé há uma ciência divina.”⁶ “Se estamos dispostos a fazer a Sua vontade, toda a Sua força é nossa.”⁷ “A sua vitória [de Jacob] é uma evidência do poder da oração perseverante. Todos os que lançarem mão das promessas de Deus, como ele fez, e como ele forem fervorosos e perseverantes, serão bem-sucedidos como ele foi.”⁸

¹ *Os Adventistas do Sétimo Dia Creem...*, Publicadora Atlântico, 1989, p. 206.

² *Educação*, Publicadora SerVir, 2021, p. 218.

³ *Enciclopédia Ellen G. White*, Casa Publicadora Brasileira, 2018, p. 1126.

⁴ *O Caminho para a Esperança*, Publicadora SerVir, 2010, p. 95.

⁵ *Oração*, Publicadora SerVir, 2020, p. 303.

⁶ *Educação*, Publicadora SerVir, 2021, p. 218.

⁷ *Idem*, p. 215.

⁸ *Oração*, Publicadora SerVir, 2020, p. 297.



A FAMÍLIA QUE ORA...

“A Família que ora junta permanece junta” foi um *slogan* criado por Al Scalpone, um Americano ligado aos *Media*, em 1947. Bonito mote, sem dúvida..., mas será verdadeiro?

Quando eu era estudante, um professor apresentou à turma uma estatística na qual se verificava existir um divórcio por cada dois casamentos na população em geral; um divórcio em cada sete casamentos entre crentes praticantes; e apenas um divórcio para cada 256 casamentos entre famílias que tinham a prática de orar juntas regularmente. Se considera este número alto, é bom que saiba que existem números ainda mais elevados, como os do estudo do Dr. Pitirim Sorokim, da Universidade de Harvard, que apontava para um divórcio entre 1015 casamentos em famílias que oravam e liam a Bíblia diariamente.

Levanta-se, contudo, uma pergunta: “Quantas famílias é que realmente oram regularmente juntas?” Um inquérito norte-americano de 2015 revelou que, naquele país, metade nunca o fazia e na outra metade só 11% o faziam diariamente, quatro vezes menos do que indicara outro estudo semelhante anterior. Ou seja, uma minoria cada vez mais escassa. Seria esta falta de religiosidade doméstica a causa subjacente do estado decadente da nossa Sociedade? E, perguntamos ainda,

é a família de hoje capaz de enfrentar a presente decadência moral e estrutural da Sociedade sem uma base espiritual forte no lar? A resposta parece evidente.

A vida cada vez mais absorvente e desencontrada dos membros da família será, provavelmente, a principal razão invocada para esta falta de oração em conjunto; mas outras razões também podem ser apontadas, tais como a falta de liderança espiritual associada à ausência paterna; as muitas distrações que tornam as práticas religiosas menos atrativas; e a falta de uma experiência espiritual renovada nos pais que dá lugar ao formalismo. A questão que se põe, entretanto, é esta: Pode uma família cristã passar sem orar?

Além de prevenir divórcios é hoje conhecido que os lares onde há oração em conjunto são mais unidos, mais prontos a apoiarem-se mutuamente em momentos difíceis. Também partilham entre si mais facilmente os seus sentimentos e pensamentos; conseguem resolver melhor os conflitos e ultrapassar os desafios; desenvolvem uma maior intimidade e dependência de Deus; e, possivelmente, são mais solidários quando a ênfase na intercessão é uma constante.

Entre as muitas famílias nas quais a oração diária em conjunto não é uma prática corrente, devem existir certamen-

te aquelas que gostariam de reverter esse quadro e que ainda não o fizeram porque não sabem como fazer. Se este é o seu caso, então continue a ler.

A primeira questão é: Quando orar? Tipicamente, as famílias oram juntas às refeições e nos momentos do culto familiar. Entretanto, existem outros momentos, como antes de dormir; quando surge um problema ou um perigo; quando alguém está doente; antes de uma prova ou de um exame; quando uma oração é respondida e uma bênção é recebida.

Alguma criatividade e intencionalidade podem promover este espírito de oração em família. Que tal um diário de oração da família, onde se escrevem os pedidos e as respostas às orações? Este livro pode ser lido parcialmente, de tempos em tempos, para fortalecimento da fé. Se preferir, pode optar por uma caixinha de oração, onde são colocados pedidos e os nomes das pessoas por quem se está a interceder. Cada membro tira diariamente um papelzinho, que depois é guardado à parte e reintroduzido na caixinha quando todos os pedidos já foram retirados. E, por falar em caixinhas, existem também aquelas com cartões de promessas bíblicas que podem ser invocadas pela família ao orar. Mesmo nas orações pelas refeições algo pode ser feito, ao se incluir a intercessão, para evitar a repetição

e o formalismo. Há quem use a caixinha de oração ao pequeno-almoço; ao almoço a família ora pelas Missões num país específico do mundo, recorrendo a um mapa ou a um globo terrestre instalado na cozinha ou na sala de jantar já com esse propósito; e no jantar oram por motivos que estão num calendário de parede, onde são anotados fielmente os pedidos e os motivos que vão surgindo. Em famílias em que o número e a maturidade dos membros o permitam, poder-se-ia também instituir o amigo secreto de oração semanal, com revelação no culto de pôr-do-Sol de entrada no Sábado. Pode introduzir-se formas diferentes de orar, como, por exemplo, a oração conversação, em que todos podem participar com pequenas frases ou intervenções em momentos distintos de louvor, gratidão, confissão, intercessão e petição. Em todo o caso, o importante é que, independentemente da forma, todos possam participar, desde os mais pequeninos até aos avós. É vital que cada membro ore.

Um dia, os discípulos aproximaram-se de Jesus com o pedido: “Senhor, ensina-nos a orar como também João ensinou aos seus discípulos” (Lucas 11:1). Se, como família, também assim pedirmos, não nos faltarão ideias nem inspiração para reavirmos a prática da oração com todos os benefícios que lhe estão associados.



A ORAÇÃO É...



Conceição Lagoa
Diretora-Associada
da Área da Família
da UPASD para
os Ministérios da
Criança

A ORAÇÃO é abrir o coração a Deus como a um amigo. Orar é **conversar** com Deus, acerca de tudo o que te acontece. Por exemplo, podes falar-Lhe dos teus momentos **felizes** ou **tristes**. Podes dizer-Lhe quais são as tuas **dificuldades**.

Podes conversar com Deus sobre os teus **projetos**. Faz de Deus o teu melhor **Amigo**, o teu **Companheiro**, e mantém com Ele um **diálogo permanente**. Coloca a tua vida nas **SUAS MÃOS**.

Deus gosta das minhas orações?

Claro que sim!

“Ensinai as crianças a proferirem as suas simples palavras de oração. Dizei-lhes que Deus Se deleita em que elas clamem a Ele.”

— Ellen G. White, *Conselhos aos Professores, Pais e Estudantes*, p. 110.



Mas... ainda não sei orar muito bem!

Não te preocupes...

“Talvez não seja expressa fluentemente; mas, se é feita de coração, subirá ao santuário em que Jesus ministra e Ele a apresentará ao Pai sem uma palavra errada, sem uma dificuldade de enunciação, bela e fragrante como o incenso da Sua própria perfeição.”

— Ellen G. White, *O Desejado de Todas as Nações*, p. 612, ed. P. SerVir (2017).



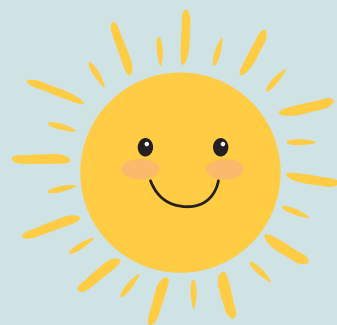
Qual é a melhor hora para orar?



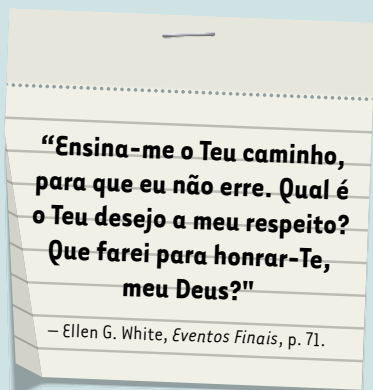
dia = 24 horas

Como o dia tem 24 horas, **PODES ESTAR SEMPRE EM ORAÇÃO**. Isto é, manter uma conversa constante com Deus, e estar em espírito de oração.

QUANDO ACORDAS, a primeira atividade deve ser falar com Deus, para tomares as melhores decisões ao longo do teu dia.



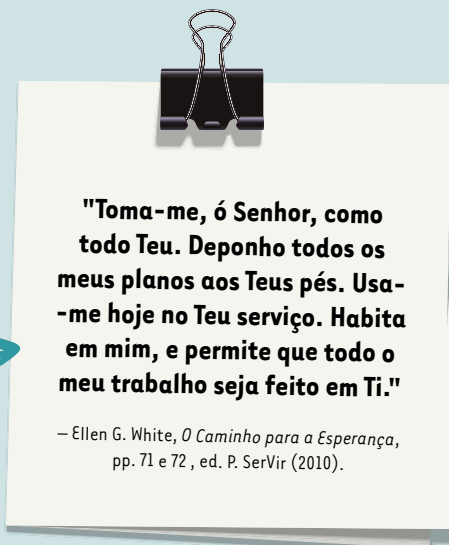
Se quiseres, podes orar como Enoque orava:



"Ensina-me o Teu caminho, para que eu não erre. Qual é o Teu desejo a meu respeito? Que farei para honrar-Te, meu Deus?"

— Ellen G. White, *Eventos Finais*, p. 71.

Ou podes ainda fazer esta linda oração:



"Toma-me, ó Senhor, como todo Teu. Deponho todos os meus planos aos Teus pés. Usa-me hoje no Teu serviço. Habita em mim, e permite que todo o meu trabalho seja feito em Ti."

— Ellen G. White, *O Caminho para a Esperança*, pp. 71 e 72, ed. P. SerVir (2010).

Que lindas orações!

Se orares assim todas as manhãs, Deus vai moldar a tua vontade e as tuas atitudes.

À noite, antes de dormires, toma um tempinho para ORARES. Podes abrir o teu coração a Deus e agradecer-Lhe o teu dia. E, se, por acaso, acordares durante a noite, em vez de pensares em coisas que não interessam, podes falar com Deus mesmo deitado na tua caminha.

É maravilhoso falar com Deus!



COMO ORAR

Podes orar de **joelhos** (é a minha posição de oração favorita). Também podes orar **sentado, deitado**; e até podes orar **enquanto caminhas ou fazes qualquer outra coisa**.

O importante é que sejas **SINCERO** quando falas com Deus, pois Ele conhece todas as coisas.

“Toda a oração sincera é ouvida no Céu.”

– Ellen G. White, *O Desejado de Todas as Nações*, p. 612, ed. P. SerVir (2017).



Será que as minhas orações chegam a Deus?

“Os **anjos de Deus estão a subir, levando as orações** dos necessitados e aflitos ao Pai no Céu, e descendo, trazendo bênçãos e esperança, ânimo, auxílio e vida aos filhos dos homens.

Os anjos de Deus estão sempre a ir da Terra ao Céu e do Céu à Terra.”

– Ellen G. White, *O Desejado de Todas as Nações*, p. 116, ed. P. SerVir (2017).

Sabes o que gosto de fazer depois da oração?

Esperar um tempinho, abrir a **BÍBLIA** e ler um pouquinho.

Muitas vezes, **encontro as respostas de Deus à minha oração** através dos versículos da Sua Palavra.

Outras vezes, **sinto, no meu interior, qual a direção que devo seguir**.



O QUE É A ORAÇÃO INTERCESSÓRIA?

É quando tu **oras pelas outras pessoas**. Se alguém tem algum problema, tu podes orar.

E, pela tua oração, **Deus vai intervir na vida dessa pessoa e ajudá-la**.



Sabias que...

Deus perdoa o mal que fazes, e tu também podes orar pelas pessoas que te fazem mal, e perdoá-las. **NUNCA** guardes ódio no teu coração, **OFERECE** o perdão mesmo que não mereçam. E, ao orares, vais sentir que Deus ouve e responde à tua oração.

PERDOAR E ORAR, NÃO ESQUEÇAS!

Deus quer deixar mensagens especiais para ti...

“Peçam, e receberão.

Procurem, e encontrarão. Batam, e a porta lhes será aberta.”

Mateus 7:7.

“Não vivam preocupados com coisa alguma; em vez disso, **orem a Deus pedindo aquilo de que precisam e agradecendo-lhe** por tudo que ele já fez.”

Filipenses 4:6.

“Sim, peçam qualquer coisa **em meu nome,** e eu o farei!”

João 14:14.

VOU REVELAR-TE O MAIOR DOS SEGREDOS:

“Porque são os filhos e as filhas de Deus tão relutantes em orar, quando **a ORAÇÃO é a chave na mão da fé para abrir o armazém do Céu,** onde estão entesourados os ilimitados recursos da Omnipotência?”

— Ellen G. White, *O Caminho para a Esperança*, p. 97, ed. P. ServVir (2010).



oração = chave



O que é importante é que...

“Nunca deixem de orar.”

I Tessalonicenses 5:17.



— Paulo Lima
Editor da Revista Adventista



ANTÓNIO DIAS GOMES (1901-1994)

António Dias Gomes foi Pastor e Administrador da Igreja em Portugal.

PRIMEIROS ANOS

António Dias Gomes nasceu em 20 de abril de 1901, no Porto. Joaquim Dias Gomes, o seu pai, foi batizado em 1907, por Clarence Rentfro, o missionário americano que trouxe a mensagem Adventista para Portugal em 1904. Assim, António teve o privilégio

de ser educado como Adventista pelos seus pais. Ele foi batizado na igreja Adventista do Sétimo Dia do Porto em 13 de janeiro de 1913, com onze anos. Era um jovem crente muito ativo, dotado com um talento para a pregação, pelo que, aos 21 anos, os líderes da Missão Portuguesa convidaram-no

para assistir o Pastor da igreja Adventista de Lisboa. Ele fê-lo tão bem que, passado um ano, em 1923, foi enviado para o Seminário Adventista de Colonges, em França, para realizar a sua formação ministerial. António Dias Gomes estudou em França durante um ano. Em meados de 1924, regressou a Portugal para trabalhar como Pastor no Campo Português.¹

COMEÇO DO MINISTÉRIO E CASAMENTO

António Dias Gomes começou o seu ministério como Pastor da igreja de Portalegre. Dois anos depois, em 1926, foi designado Pastor da igreja de Lisboa, a igreja mais importante na Missão Portuguesa. Ele permaneceu ali até 1931. O seu ministério foi caracterizado por um intenso trabalho missionário. Em 1931, casou com Mercedes Meleiro, uma enfermeira diplomada. O casal foi abençoado com um filho, Samuel, e com uma filha, Gabriela.

ORDENAÇÃO E MINISTÉRIO ADMINISTRATIVO

Em 1931, António Dias Gomes voltou a pastorear a igreja de Portalegre. Mas, em 1933, foi novamente indigitado para ser o Pastor da igreja de Lisboa. Em agosto desse ano, foi ordenado ao ministério pastoral e foi eleito Presidente da Missão Portuguesa. Depois de a Missão Portuguesa se tornar uma Associação, em maio de 1935, Gomes foi eleito Presidente da Associação Portuguesa, que fazia parte da União Ibérica. Ele permaneceu em funções até dezembro de 1939. Sob a sua liderança, a Associação Portuguesa desenvolveu-se considera-



Em 1936, foi publicada uma série de vinte folhetos, intitulada “Verdades Eternas”. A partir de 1941, saíram outras séries, com diferente conteúdo, mas com o mesmo título.

velmente.² Uma série de folhetos, sob o título “Verdades Eternas”, foi publicada para ser usada como ferramenta evangelística nas mãos dos leigos. Foi também criado um novo curso de teologia em Lisboa para preparar novos Obreiros para o Campo Português.

VIDA POSTERIOR

Em fevereiro de 1941, depois da organização da União Portuguesa, que incluía as Missões da Madeira, dos Açores, de Cabo Verde e de São Tomé e Príncipe, António Dias Gomes foi chamado para ser o seu Presidente. Ele deteve esse cargo até julho de 1950. Durante este período de nove anos muito foi realizado. A formação de Obreiros no novo Seminário de Portalegre continuou a ser um dos principais alvos do Pastor Dias Gomes; começou a funcionar uma Escola Bíblica por Correspondência no território português; os esforços evange-



Obreiros espanhóis e portugueses presentes na Assembleia da União Ibérica, que teve lugar em Lisboa, em 1936.

lísticos aumentaram; e foi estabelecida a Publicadora Atlântico, a nova Casa Publicadora Portuguesa.

Como resultado de tudo isto, em 1950, a União Portuguesa tinha 1450 membros, dos quais 949 pertenciam à Associação Portuguesa, 127 à Missão da Madeira, 110 à Missão dos Açores, 110 à Missão de Cabo Verde e 154 à Missão de São Tomé e Príncipe. Em julho de 1950, António Dias Gomes foi chamado para servir como Diretor do Departamento da Escola Sabatina da, então, Divisão Sul Europeia. Ele exerceu esse cargo até 1955, data em que regressou a Portugal para ser Pastor da igreja de Portalegre. Reformou-se por motivos de saúde em 1956. Em 1978, perdeu tragicamente a sua esposa e a sua filha. Foi um período difícil da sua vida, mas ele foi capaz de ultrapassar o desgosto. Alguns anos mais tarde, casou com Maria Isabel.³ António Dias Gomes morreu em 14 de janeiro de 1994. Tinha quase 93 anos.⁴

CONTRIBUIÇÃO

O Pastor António Dias Gomes deixou a sua marca no desenvolvimento da Igreja Adventista do Sétimo Dia em Portugal. Ele foi o primeiro Por-

tuguês a presidir ao Campo Português (primeiro, enquanto Missão, depois, enquanto Associação e, finalmente, enquanto União). Como Administrador, foi decisivo na criação da União Portuguesa. Foi o primeiro Adventista do Sétimo Dia português a servir como Diretor de um Departamento da Igreja ao nível da Divisão. Foi também autor do livro *O Problema das Origens*. Este livro teve impacto na defesa do ponto de vista criacionista entre os Adventistas portugueses na sua época. Foi igualmente o Diretor das seguintes Revistas: *O Mensageiro Adventista*, *Revista Adventista* e *Saúde e Lar*.

FONTES

Batista, Maria Rosa. "Aguardando a ressurreição: Pastor António Dias Gomes." *Revista Adventista*, fevereiro de 1995.

Ferreira, Ernesto. *Arautos de Boas Novas: Centenário da Igreja Adventista do Sétimo Dia em Portugal 1904-2004*. Sabugo: Publicadora SerVir, 2008.

Gomes, António Dias. *O Problema das Origens*. Lisboa: Edição do Autor, 1959.

¹ Maria Rosa Batista, "Aguardando a ressurreição: Pastor António Dias Gomes", *Revista Adventista*, vol. 54, nº 560, fevereiro de 1995, p. 20; Ernesto Ferreira, *Arautos de Boas Novas: Centenário da Igreja Adventista*

do Sétimo Dia em Portugal 1904-2004 (Sabugo: Publicadora SerVir, 2008), p. 204.

² Havia 392 membros e dez igrejas em 1939.

³ Infelizmente, não se pôde determinar o seu nome de família.

⁴ Maria Rosa Batista, "Aguardando a ressurreição: Pastor António Dias Gomes", p. 20. Ernesto Ferreira, *Arautos de Boas Novas*, pp. 175-186, 192-206.

Retirado de Paulo Lima, "António Dias Gomes (1901-1994)", *Encyclopedia of Seventh-day Adventists*, www.encyclopedia.adventist.org.



Batismos no Entroncamento

5 JUL 2022 | CARLOS AIRES, PROMOTOR BÍBLICO

No Sábado 2 de julho, as igrejas do Entroncamento e de Abrantes juntaram-se no Montalvo para celebrar em conjunto os batismos do Júlio e da Mónica dos Santos e também da Marília Sobrinho.

Estes filhos de Deus ouviram a voz do Bom Pastor e, depois de formados na doutrina bíblica e nos fundamentos da fé cristã, decidiram seguir Aquele que é o Caminho, a Verdade e a Vida, selando o seu pacto com Cristo nas águas do batismo.

Oramos para que o Senhor os guarde e abençoe ricamente e para que permaneçam em Cristo, tendo os seus nomes inscritos no Livro da Vida do Cordeiro.

Os serviços foram oficiados pelo Pastor Distrital, Luís Fonseca, e o louvor, a alegria e a gratidão a Deus estiveram sempre presentes.

Alimentação Saudável na Madeira

7 JUL 2022 | NILZA GONÇALVES, COLPORTORA EVANGELISTA

Realizou-se, no dia 29 de maio, nas instalações da Junta de Freguesia do Jardim da Serra, na Madeira, um *workshop* sobre “Alimentação Saudável”.

Esta iniciativa foi resultado de um trabalho realizado pelos Colportores



Evangelistas Nilza Gonçalves e Ricardo Lopes, que, ao longo de várias semanas, realizaram, de casa em casa, um inquérito sobre saúde, tendo também oportunidade de oferecer literatura variada sobre temas de saúde e de espiritualidade.

Contámos com a presença da Enfermeira Luísa Cró, que dirigiu a palestra, e agradecemos também a ajuda dada na confeção dos alimentos pela equipa de cozinha composta pela Obreira Ana Jesus, irmã Goreti Luís e irmã Fernanda Lopes.

Batismos em Almada

18 JUL 2022 | PAULO LIMA, IASD DE ALMADA

“Portanto, ide, ensinai todas as nações, batizando-as em nome do Pai, e do Filho e do Espírito Santo” (Mateus 28:19, *ARC*).

Na tarde do Sábado 16 de julho do corrente ano foi realizada uma concorrida e animada cerimónia batismal na igreja de Almada. Desceram às águas



cinco almas desejosas de firmar um pacto de salvação com Cristo.

A igreja estava cheia com membros e com visitas. A cerimónia começou às 16h00 e terminou às 18h30. Depois de darem o seu testemunho pessoal e de terem aceitado os votos batismais que foram publicamente lidos, o Paulo, o Ângelo, o Vanderlei, a Glória e a Ilda foram batizados pelo Pr. Daniel Bastos, (então) responsável pela igreja de Almada. O Ângelo, o Vanderlei e a Ilda são cidadãos de São Tomé e Príncipe. O Paulo e a Glória são cidadãos de Portugal. Mas todos passaram a ter também a cidadania do Céu. Regozijamo-nos com este reforço de membros para o corpo da igreja de Almada. Serão certamente convidados a darem o seu contributo para a operação e para a missão da Igreja Adventista do Sétimo Dia na cidade de Almada.

Ao apelo feito após os batismos responderam duas almas, que serão preparadas para poderem também dar o mesmo passo em breve.

Desejamos aos nossos novos irmãos em Cristo e às nossas novas irmãs em Cristo as maiores bênçãos espirituais.

Maranatha!



Batismos e Profissões de Fé no Porto

25 JUL 2022 LUCINDA FARIA, DEPARTAMENTO DE COMUNICAÇÃO DA IASD DO PORTO

No passado dia 23 de julho, a igreja do Porto voltou a estar em festa e foi envolvida num sentimento de louvor e gratidão a Deus por mais 16 almas que decidiram entregar a sua vida ao Senhor através do batismo ou da profissão de fé. A nossa oração é para que todas elas se sintam felizes nesta entrega e neste caminhar com Cristo.



Alegria em Corroios com Batismos na Natureza

25 JUL 2022 NUNO VENÂNCIO, PASTOR DA IASD DE CORROIOS

No Sábado 16 de julho, a igreja de Corroios teve, de novo neste trimestre,

a alegria de ver mais jovens entregarem-se a Cristo.

Neste Sábado, as famílias viveram um ambiente de alegria e de emoção, pois três jovens receberiam o batismo. Esta cerimónia foi celebrada pelo Pr. Nuno Venâncio e o local escolhido para a realização destes batismos é chamado “Ponta dos Corvos”, sendo uma praia da zona do Seixal.

Naquele belo local, o Pedro, a Leonor e o Liedson desceram às águas para “ressuscitar” para uma nova vida em Cristo.

A igreja deslocou-se a este local magnífico na Natureza para acolher os novos jovens membros.

É o nosso mais firme desejo que o Senhor dirija a vida destes jovens e os abençoe, de forma que trilhem o caminho, sempre junto ao Mestre, rumo à pátria celestial.

Batismos em Porto Santo

25 JUL 2022 EURICO CORREIA, PASTOR DA IASD DE PORTO SANTO

“Eu vos afirmo que, da mesma maneira, haverá muito mais alegria no céu por um pecador que se arrepende do que por noventa e nove justos que não carecem de arrependimento” (Lucas 15:7).

No passado mês de junho, a igreja de Porto Santo juntou a sua alegria à que foi vivida no Céu pelo batismo do André e da Delta. Aliás, o mês de junho foi para eles um mês de grandes decisões. No dia 15 celebraram o casamento civil e no dia 25 desceram às águas batismais, como desejavam. Segundo

o André, que já se tinha levantado no momento do apelo noutras cerimónias batismais: “É este o caminho que quero seguir.” Foi um longo período de estudo da Bíblia, de frequência à igreja, de muitas lutas, mas também de mudanças significativas, até chegar ao tão esperado momento de entrega a Jesus de forma pública pelo batismo. A Delta teve o contacto com a Igreja através do André, mas logo se interessou pelo estudo da Bíblia, que fazia com bastante interesse e sinceridade. Deus tem abençoado a Sua Igreja em Porto Santo e nós louvamo-!O por isso.

No final da cerimónia, novas pessoas manifestaram interesse em conhecer melhor o Evangelho e em preparar-se para o batismo no futuro próximo. Oremos para que Deus continue a dirigir a Sua Igreja em Porto Santo, de forma que esta “semente”, que nasceu com a passagem de grupo a igreja no passado mês de abril, possa brotar e dar muitos frutos para a eternidade.





Batismo em Vila do Conde

27 JUL 2022 | ANA PEDRO MENDES MOTA, DEPARTAMENTO DE COMUNICAÇÃO DA IASD DE VILA DO CONDE

Todos os Sábados são dias de festa espiritual, de uma imensa alegria e gratidão e de uma profunda e inexplicável paz, pois estamos numa comunhão sublime e ímpar com o nosso Deus.

Para a igreja de Vila do Conde, o Sábado 9 de julho de 2022 foi isso e mais ainda... Estava tudo especialmente preparado para o grande momento e todos ansiosamente atentos para acolher o batismo daquela manhã. O Rui Miguel Mendes, um jovem de 62 anos, rendeu-se ao amor de Jesus e decidiu, publicamente, evidenciar essa rendição. Sem nunca ter esquecido os ensinamentos bíblicos recebidos na infância através dos seus pais, que tão bem os transmitiram, no coração do Rui ficou sempre a sementinha do Amor. A experiência cristã vivida no seio familiar foi determinante para que o Farol não deixasse de iluminar a vida deste filho de Deus.

Porém, a vida é uma viagem com curvas e contracurvas, com desvios inesperados e, por vezes, com paragens que nos obrigam a refletir e repensar todo o trajeto inicialmente traçado.

Foi isso que aconteceu na vida do Rui Mendes. A necessidade de se reen-

contrar com o seu Pai do Céu e a força do amor de Jesus falaram mais alto e o Rui Mendes iniciou um caminho de procura incessante e profunda de Deus. O resultado? Deus abraçou-o e disse-lhe: “Vem, querido filho, agora és Meu!”



Batismos em Viana

8 SET 2022 | LUCINDA FARIA,
DIR. COMUNICAÇÃO DA IASD DO PORTO

No passado dia 28 de agosto, foi com cânticos de louvor e muita alegria que duas almas se entregaram ao Senhor através do batismo – Maria Luísa Santos e Lêda Maria Silva.

Estas nossas irmãs escolheram ser batizadas no Rio Cávado, em Viana do Castelo.

Estiveram presentes membros da IASD do Porto e da IASD de Viana do Castelo e o Pr. Enoque Nunes oficiou a cerimónia.

Desejamos que estas nossas irmãs possam caminhar de mãos dadas com Cristo e se sintam sempre felizes com a decisão que tomaram de se entregarem ao Senhor.



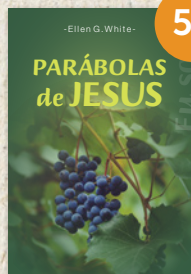
COLEÇÃO
Folhas de Outono



3€



6€



5€



6€



7€



8€



8€



7€



8€



8€



7€

[65,70€ PACK]



LIGUE 21 962 62 00 | LIVRARIA DA SUA IGREJA
COMPRA ONLINE WWW.PSERVIR.PT

Acompanhe esta e outras novidades através das redes sociais



facebook.com/PSerVir



instagram.com/PSerVir

Envolve-se no
PROJETO ESPERANÇA 2023



1,90€

