

# 03

## Lição

# Prevenção de Doenças: o Método Divino I

O programa divino de saúde para a humanidade  
2º Trimestre

“É desígnio de Deus que, mediante Seus servos, os doentes, os desafortunados, os possuídos de espíritos maus, Lhe ouçam a voz. Deseja, mediante Seus instrumentos humanos, ser um Confortador tal como o mundo não conhece.”



Sábado 04 de Abril de 2015

# Saúde para todos

“Vês aqui, hoje te tenho proposto a vida e o bem, a morte e o mal; [...] escolhe, pois, a vida, para que vivas, tu e a tua semente” Deuteronômio 30:15 e 19.

“A verdadeira temperança nos ensina a dispensar inteiramente todas as coisas nocivas e usar judiciosamente<sup>1</sup> aquilo que é saudável. Poucos há que se compenetram, como deviam, do quanto seus hábitos no regime alimentar têm que ver com sua saúde, seu caráter, sua utilidade neste mundo e seu destino eterno.” — Patriarcas e profetas, p. 562.

**Estudo Adicional:** *Healthful Living*, pp. 76-95.

## 1. A IMPORTÂNCIA DA HIGIENE E DA LIMPEZA – Domingo, 12 de abril de 2015

**1A** | No tempo de Israel, qual era a regra para qualquer pessoa que tivesse uma doença infecciosa ou contagiosa, quer houvesse suspeita ou confirmação? Levítico 13:45 e 46; Números 5:2-4.

*(Le 13: 45 e 46) E Também as vestes do leproso, em quem está a praga, serão rasgadas, e a sua cabeça será descoberta, e cobrirá o lábio superior, e clamará: Imundo, imundo. 46 Todos os dias em que a praga houver nele, será imundo; imundo está, habitará só; a sua habitação será fora do arraial.*

*(Nm 5:2-4) E Ordena aos filhos de Israel que lancem fora do arraial a todo o leproso, e a todo o que padece fluxo, e a todos os imundos por causa de contato com algum morto. 3 Desde o homem até a mulher os lançareis; fora do arraial os lançareis; para que não contaminem os seus arraiais, no meio dos quais eu habito. 4 E os filhos de Israel fizeram assim, e os lançaram fora do arraial; como o Senhor falara a Moisés, assim fizeram os filhos de Israel*

“Não somente em seu culto [do povo de Israel], mas em todos os assuntos da vida diária, era observada a distinção entre o limpo e o imundo. Todos quantos eram de algum modo postos em contato com doenças contagiosas ou contaminadoras eram isolados do acampamento, não lhes sendo permitido voltar ali sem completa purificação tanto do corpo quanto das vestes.” — *A ciência do bom viver*, p. 277.

**1B** | Que exemplos do Antigo Testamento mostram a importância da limpeza? Êxodo 19:10; Deuteronômio 23:12 e 13.

*(Ex 19:10) Disse, também, o Senhor a Moisés: Vai ao povo, e santifica-os, hoje e amanhã, e lavem eles os seus vestidos. (Dt 23: 12 e 13) Também terás um lugar fora do arraial; e ali sairás fora; 13 E entre as tuas armas terás uma pá; e será que, quando estiveres assentado fora, então com ela cavarás, e, virando-te, cobrirás aquilo que saiu de ti.*

“Os israelitas deviam preservar a limpeza em todo aspecto. Não deviam permitir nada desordenado ou insalubre<sup>2</sup> em suas cercanias<sup>3</sup>, nada que manchasse a pureza do ambiente. Deviam ser puros interior e exteriormente.” — *The SDA Bible Commentary [E. G. White Comments]*, vol. 1, p. 1119.

---

## 2. UMA DIETA APROPRIADA – Segunda-Feira, 13 de abril de 2015

---

### 2A | Qual foi a dieta dada originalmente à humanidade no Éden? Gênesis 1:29. O que foi adicionado imediatamente após a queda? Gênesis 3:18 (última parte).

*(Ge 1:29) E disse Deus: 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.*

*(Ge 3:18) ... e comerás a erva do campo.*

---

“Cereais, frutas, nozes e verduras e legumes constituem o regime dietético escolhido por nosso Criador. Estes alimentos, preparados da maneira mais simples e natural possível, são os mais saudáveis e nutritivos. Proporcionam uma força, uma resistência e um vigor intelectual que não são promovidos por uma alimentação mais complexa e estimulante.

Deus deu a nossos primeiros pais o alimento que designara que a raça comesse. Era contrário a Seu plano que qualquer criatura tivesse a vida tomada. Não devia haver morte no Éden. O fruto das árvores do jardim era o alimento que as necessidades do homem requeriam.” — *Conselhos sobre o regime alimentar*, p. 81.

### 2B | Que grande mudança na dieta contribuiu para uma diminuição significativa da duração da vida humana? Gênesis 9:3 e 29; 11:24 e 25

*(Ge 9:3 e 29) Tudo quanto se move, que é vivente, será para vosso mantimento; tudo vos tenho dado como a erva verde. 29 E foram todos os dias de Noé novecentos e cinquenta anos, e morreu.*

*(Ge 11: 24 e 25) E viveu Nacor vinte e nove anos, e gerou Tera; 25 E viveu Nacor, depois que gerou Tera, cento e dezanove anos, e gerou filhos e filhas.*

---

“Depois do dilúvio, o povo comeu à vontade do alimento animal. Deus viu que os caminhos do homem eram corruptos, e que o mesmo estava disposto a exaltar-se orgulhosamente contra seu Criador, seguindo as inclinações do próprio coração. E Ele permitiu que aquela raça de gente longeva comesse alimento animal, a fim de abreviar sua vida pecaminosa. Logo após o dilúvio, o gênero humano começou a decrescer rapidamente em tamanho, e na extensão dos anos.” — *Ibidem*, p. 373.

### 2c | Que regras Deus fez para Seu povo a fim de protegê-lo das doenças que agora prevalecem nos países civilizados (câncer e doenças cardiovasculares)? Levítico 3:17.

*(Le 3:17) Estatuto perpétuo será nas vossas gerações, em todas as vossas habitações; nenhuma gordura, nem sangue algum, comereis.*

---

“A comida deve ser preparada com simplicidade, todavia de maneira a se tornar apetecível. Deveis evitar a gordura<sup>5</sup>. Ela prejudica qualquer espécie de prato que preparais.” — *Ibidem*, p. 354.

“As nozes e as receitas com elas preparadas estão-se tornando largamente usadas substituindo os pratos de carne. Com as nozes se podem combinar cereais, frutas e alguns tubérculos, preparando pratos saudáveis e nutritivos. Deve-se cuidar, no entanto, em não usar grande proporção de nozes. [...]”

Quando devidamente preparadas, as azeitonas, como as nozes, substituem a manteiga e as comidas de carne.” — *A ciência do bom viver*, p. 298.

---

## 3. A ABSTINÊNCIA É NECESSÁRIA ÀS VEZES – Terça-Feira, 14 de abril de 2015

### **3A** | O que a Bíblia ensina com relação ao vinho fermentado e a bebidas fortes? Provérbios 23:29-32. Por que os sacerdotes eram proibidos de usar vinho ou bebida forte? Levítico 10:8-11

*(Pv 23:29-32) Para quem são os ais? para quem os pesares? para quem as pelejas? para quem as queixas? para quem as feridas sem causa? e para quem os olhos vermelhos? 30 Para os que se demoram perto do vinho, para os que andam buscando bebida misturada. 31 Não olhes para o vinho quando se mostra vermelho, quando resplandece no copo e se escoo suavemente. 32 No seu fim, morderá como a cobra, e como o basilisco picará.*

*(Pv 23:29-32) E falou o Senhor a Aarão, dizendo: 9Vinho, nem bebida forte, tu e teus filhos contigo não bebereis, quando entrardes na tenda da congregação, para que não morrais; estatuto perpétuo será isso, entre as vossas gerações; 10E para fazer diferença entre o santo e o profano, e entre o imundo e o limpo, 11E para ensinar aos filhos de Israel todos os estatutos que o Senhor lhes tem falado pela mão de Moisés.*

“Deus proibiu o uso de vinho aos sacerdotes que ministravam em Seu santuário, e a mesma ordem teria sido dada contra o fumo<sup>6</sup>, se fosse conhecido o seu uso, pois ele exerce também uma influência entorpecente sobre o cérebro. E além de obscurecer a mente, é imundo e contaminador. Resistam todos à tentação de usar vinho, fumo, alimentos cárneos, chá ou café.” — Fundamentos da educação cristã, p. 428.

“O único caminho seguro é não tocar, não provar, não manusear o chá, o café, vinhos, o fumo, o ópio e as bebidas alcoólicas.” — *Conselhos sobre o regime alimentar*, p. 428.

“Chá, café e fumo, bem como as bebidas alcoólicas, são graus diferentes na escala dos estimulantes artificiais.

O efeito do chá e do café, segundo tem sido mostrado até aqui, tende para a mesma direção do vinho e da sidra, do licor e do fumo.” — *Ibidem*, p. 421.

### **3B** | Como sabemos que o vinho providenciado por Jesus na festa de casamento em Caná era puro suco de uva? João 2:7-10; Provérbios 20:1.

*(Jo 2:7-10) Disse-lhes Jesus: Enchei de água essas talhas. E encheram-nas, até cima. 8E disse-lhes: Tirai agora, e levai ao mestre-sala. E levaram. 9E, logo que o mestre-sala provou a água feita vinho (não sabendo de onde viera, se bem que o sabiam os serventes que tinham tirado a água), chamou o mestre-sala ao esposo, 10E disse-lhe: Todo o homem põe primeiro o vinho bom, e, quando já têm bebido bem, então o inferior; mas tu guardaste até agora o bom vinho. (Pv 20:11) O VINHO é escarnecedor, e a bebida forte alvoroçadora; e todo aquele que neles errar nunca será sábio.*

“Fora Cristo quem, no Antigo Testamento, dera aviso a Israel: ‘O vinho é escarnecedor, e a bebida forte alvoroçadora; e todo aquele que neles errar nunca será sábio’ (Provérbios 20:1). Ele nunca proveu tal bebida. Satanás tenta os homens à condescendência com apetites que lhes obscurecem a razão e entorpecem as percepções espirituais [...]. Foi Cristo que deu instruções para que João Batista não bebesse vinho nem bebida forte. Fora Ele quem dera a mesma prescrição à mulher de Manoá. E proferiu uma maldição sobre o homem que chegasse a taça aos lábios do próximo. Cristo não contradisse Seus próprios ensinamentos. O vinho não fermentado que proveu para os convidados das bodas era uma bebida sã e refrescante. Seu efeito havia de pôr o gosto em harmonia com um apetite sadio.” — *O Desejado de Todas as Nações*, p. 149.

#### 4. TEMPERANÇA EM TODAS AS COISAS – Quarta-Feira, 15 de abril de 2015

### 4A | O que a Bíblia nos ensina a respeito da quantidade de alimento saudável que ingerimos? Comer muito alimento, ainda que saudável, pode deixar-nos doentes? Êxodo 16:16; Provérbios 25:16

(Ex 16:16) Esta é a palavra que o Senhor tem mandado: Colhei dele, cada um, conforme ao que pode comer, um gomer por cada cabeça, segundo o número das vossas almas; cada um tomará para os que se acharem na sua tenda.

(Pv 25:16) Achaste mel? come o que te basta; para que, porventura, não te fartes dele, e o venhas a vomitar.

“É possível comer sem moderação, mesmo os alimentos saudáveis. Não se deve pensar que, pelo fato de haver alguém deixado o uso de artigos prejudiciais do regime alimentar, deva comer tanto quanto lhe aprouver. O alimentar-se em excesso, não importa qual a qualidade do alimento, atrapalha a máquina viva, e assim a estorva em seu trabalho.

A intemperança no comer, mesmo que seja alimentos saudáveis, terá efeito danoso sobre o organismo, e embotará as faculdades mentais e morais.” — *Conselhos sobre o regime alimentar*, p. 131.

### 4B | Como a Bíblia descreve o mal de comer demais, e seus resultados? Deuteronômio 21:20 (última parte); Provérbios 23:21 (primeira parte).

(Dt 21:20) ...Este nosso filho é rebelde e contumaz, não dá ouvidos à nossa voz: é um comilão e beberrão.

(Pv 23:21) Porque o beberrão e o comilão cairão em pobreza; e a sonolência faz trazer os vestidos rotos.

“Como um povo, com toda nossa profissão de reforma de saúde, comemos demais. A condescendência para com o apetite é a maior causa de debilidades físicas e mentais, e jaz na raiz de grande quantidade de fraquezas evidentes em toda parte.” — *Ibidem*, p. 135.

### 4C | Qual é a forma mais comum de intemperança entre o professo povo de Deus, especialmente entre as crianças? Eclesiastes 10:16 e 17. Por que isso é tão prejudicial?

(Ec 10:16 e 17) Ai de ti, ó terra, cujo rei é criança, e cujos príncipes comem de manhã. 17 Bem-aventurada tu, ó terra, cujo rei é filho dos nobres, e cujos príncipes comem a tempo, para refazerem as forças e não para bebedice.

“Fico atônita ao saber que, depois de todo o esclarecimento que tem sido dado nesta instituição, muitos de vocês comem entre as refeições! Vocês não devem nunca permitir que um bocado lhes passe pelos lábios entre suas refeições regulares.” — *Testemunhos para a igreja*, vol. 2, p. 373.

“Coisa alguma se deve comer entre elas [as refeições]; nada de doces, nozes, frutas, ou qualquer espécie de comida. A irregularidade na alimentação arruína a saúde dos órgãos digestivos, com detrimento da saúde em geral, e da alegria.” — *A ciência do bom viver*, p. 384.

## 5. CONSELHOS ALIMENTARES ADICIONAIS – Quinta-Feira, 16 de abril de 2015

**5A** | Visto que muitos dos alimentos refinados disponíveis hoje – tais como farinha e açúcar – têm baixo valor nutricional, o que devemos levar em consideração quanto à referência bíblica de comprar comida que não nutre? Isaías 55:2.

*(Is 55:2) Por que gastais o dinheiro naquilo que não é pão? e o produto do vosso trabalho naquilo que não pode satisfazer? ouvi-me atentamente, e comei o que é bom, e a vossa alma se deleite com a gordura.*

**5B** | O que mais podemos aprender o Espírito de Profecia com relação a nossa dieta, muito do que está sendo confirmado hoje por pesquisas?

“Verduras, frutas e cereais devem constituir nosso regime. Nem um grama de carne deve entrar em nosso estômago. O comer carne não é natural. Devemos voltar ao desígnio original de Deus ao criar o homem.” — Ibidem, p. 380.

“Um regime simples, livre de especiarias e carnes e gordura animal de qualquer espécie, demonstrar-se-vos-ia um benefício [...]” — Ibidem, p. 354.

“Os condimentos são prejudiciais em sua natureza. A mostarda, a pimenta, as especiarias, os pickles, e coisas semelhantes, irritam o estômago e tornam o sangue febril e impuro. [...]”

As saladas são preparadas com óleo e vinagre, há fermentação no estômago, e a comida não é digerida, mas decompõe-se ou apodrece; em consequência, o sangue não é nutrido, mas fica cheio de impurezas, e surgem perturbações hepáticas e renais.” — Ibidem, p. 345.

“E segundo a luz que me foi dada, o açúcar, quando usado abundantemente, é mais prejudicial que a carne.” — Ibidem, p. 328.

“Pães doces e bolachas doces, raramente temos em nossa mesa. Quanto menos comidas doces comermos, melhor; elas causam perturbações no estômago, e produzem impaciência e irritabilidade nos que se habitam a usá-las.” — Ibidem, p. 321..

## RECAPITULAÇÃO E REFLEXÃO – Sexta, 17 de abril de 2015

1. Explique o método divino para a prevenção de doenças contagiosas.
2. Que tipo de dieta exerce papel principal na prevenção de câncer e doenças cardiovasculares?
3. Quais é a atitude correta e segura para com álcool, café, fumo e substâncias similares?
4. O que é temperança?
5. Que condimentos nos fazem mal, e por quê?