

# 04 Lição

## Prevenção de Doenças: o Método Divino II

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 25 de Abril de 2015

# Prevenção de doenças: o método divino (II)

“E tomou o Senhor Deus o homem e o pôs no jardim do Éden para o lavrar e o guardar.” Gênesis 2:15.

“Em nome de Jesus, economizai vossas forças, para que, depois do refrigério do descanso, possais fazer mais e melhor trabalho. [...] Os discípulos de Jesus precisavam ser instruídos quanto à maneira de trabalhar e descansar.” — Minha consagração hoje, p. 133.

**Estudo Adicional:** O Lar Adventista, pp. 493-520.

## 1. ESSENCIAL PARA NOSSA SAÚDE – Domingo, 19 de abril de 2015

**1A** | Que obra foi dada à humanidade antes da queda, para promover saúde e felicidade? Gênesis 2:15. Que bênçãos vêm do trabalho, mesmo após a queda? Salmos 128:2; Eclesiastes 2:24.

*(Sl 128:2) Pois comerás do trabalho das tuas mãos; feliz serás, e te irá bem.*

*(Ec 2:24) Não há nada melhor para o homem do que comer e beber, e fazer que a sua alma goze do bem do seu trabalho. Vi que também isso vem da mão de Deus*

“Na criação, o trabalho foi designado como uma bênção. Significava desenvolvimento, poder, felicidade. [...]. Outrossim, é uma salvaguarda contra a tentação. Sua disciplina opõe uma barreira à condescendência própria, e promove diligência, pureza e firmeza.” — *Educação*, p. 214.

**1B** | Quais são alguns dos efeitos do ócio? Provérbios 12:24; 19:15; Eclesiastes 10:18.

*(Pv 12:24) A mão dos diligentes dominará; mas o indolente será tributário servil.*

*(Pv 19:15) A preguiça faz cair em profundo sono; e o ocioso padecerá fome.*

*(Ec 10:18) Pela preguiça se enfraquece o teto, e pela frouxidão das mãos a casa tem goteiras.*

“A ociosidade e a indolência não são frutos produzidos pela árvore cristã. A indolência é uma grande maldição. Deus abençoou as criaturas humanas com nervos, órgãos e músculos; e não se lhes deve permitir que se deteriorem devido à inação; antes devem ser fortalecidos e conservados sadios pelo exercício. Nada ter a fazer é uma grande infelicidade, pois a ociosidade sempre foi e sempre será uma maldição para a família humana.” — *Orientação da criança*, p. 124.

---

## 2. TEMPERANÇA NO TRABALHO – Segunda-Feira, 20 de abril de 2015

---

### 2A | Que conselho é dado a nós em Eclesiastes 3:1? Quando desconsideramos esse conselho e trabalhamos em excesso, qual é o resultado?

*(Ec 3:1) Tudo tem a sua ocasião própria, e há tempo para todo propósito debaixo do céu.*

---

“Não vos excedais no trabalho. É muito melhor deixar por fazer algumas das tarefas planejadas para o dia do que se exceder e tornar-se sobrecarregado, perdendo o ânimo necessário para o cumprimento das tarefas do dia seguinte. Não violeis hoje as leis da natureza, para não perderdes as forças para o dia seguinte.” — *Mente, caráter E personalidade, vol. 2, p. 376.*

“Às vezes é o excesso de trabalho que causa a perda do domínio próprio. Mas o Senhor não obriga nunca a movimentos apressados, complicados. Muitos há que juntam para si encargos que o misericordioso Pai celestial não lhes impôs. Deveres que Ele nunca destinou que fossem por eles executados perseguem-se um ao outro, desordenadamente. Deus deseja que reconheçamos que não glorificamos o Seu nome quando assumimos tantos encargos que ficamos sobrecarregados e, tornando-nos cansados do coração e da cabeça, nos enfadamos, nos irritamos e ralhamos.” — *Mensagens aos jovens, p. 135.*

### 2B | Tanto quanto possível, durante que parte das 24 horas do dia devemos trabalhar, a fim de preservar nossa saúde? Salmos 104:23; João 9:4

*(Sl 104:23) Então sai o homem para a sua lida e para o seu trabalho, até a tarde.*

*(Jo 9:4) Importa que façamos as obras daquele que me enviou, enquanto é dia; vem a noite, quando ninguém pode trabalhar.*

---

“Tendo em vista que o trabalho da construção do corpo ocorre durante as horas do descanso, é essencial, especialmente na juventude, que o sono seja regular e abundante.” — *Minha consagração hoje, p. 143.*

“Sei, dos testemunhos dados a mim de tempos em tempos por trabalhadores intelectuais, que o sono é muito mais compensador antes da meia-noite. Duas boas horas de sono antes desse horário são mais úteis do que quatro horas depois dele.” — *Manuscript Releases, vol. 7, p. 224.*

### 2c | Que benefício o exercício exerce sobre a mente? Eclesiastes 5:12.

*(Ec 5:12) Doce é o sono do trabalhador, quer coma pouco quer muito; mas a saciedade do rico não o deixa dormir.*

---

“A inatividade é prolífera causa de doenças. O exercício aviva e equilibra a circulação do sangue.

Para um jovem sadio, o exercício rigoroso, severo, fortalece cérebro, ossos e músculos. [...] sem semelhante exercício, a mente não pode estar em condições de trabalho. Ela torna-se inativa; não pode apresentar a ação rápida e incisiva que dá finalidade às suas faculdades.” — *Minha consagração hoje, p. 130.*

### 3. DESCANSO PARA O CANSADO – Terça-Feira, 21 de abril de 2015

## 3A | Que meios Deus proveu para que a energia dos humanos fosse restaurada? Marcos 6:31. Como sabemos que Cristo, em Sua natureza humana, estava sujeito à mesma fraqueza? Marcos 4:38; João 4:6

(Mc 6:31) Ao que ele lhes disse: Vinde vós, à parte, para um lugar deserto, e descansai um pouco. Porque eram muitos os que vinham e iam, e não tinham tempo nem para comer.

(Mc 4:38) Ele, porém, estava na popa dormindo sobre a almofada; e despertaram-no, e lhe perguntaram: Mestre, não se te dá que pereçamos?

(Jo 4:6) achava-se ali o poço de Jacó. Jesus, pois, cansado da viagem, sentou-se assim junto do poço; era cerca da hora sexta.

“Embora o tempo seja breve, e haja grande obra para fazer, o Senhor não Se agrada de que prolonguemos tanto nossos períodos de atividade que não haja tempo para os períodos de descanso, para o estudo da Bíblia e para a comunhão com Deus. Tudo isso é essencial para fortalecer o caráter, colocar-nos em posição em que recebamos de Deus sabedoria para empregar nossos talentos no trabalho do Mestre com o maior empenho.

Quando Jesus disse que a seara era grande e poucos os ceifeiros, não insistiu com os discípulos sobre a necessidade de trabalhar sem cessar. [...] Diz a Seus discípulos que suas forças foram grandemente provadas, e que, a não ser que descansem um pouco, ficarão incapacitados para trabalho futuro. [...]

Hoje há necessidade de que os obreiros escolhidos de Deus atendam à ordem de Cristo de se separarem e descansarem um pouco.” — *Minha consagração hoje*, p. 133.

“Unam-se várias famílias que residem numa cidade ou vila e deixem as ocupações que as cansaram física e mentalmente, e façam uma excursão ao campo, às margens de um belo lago ou a um bonito bosque, onde seja lindo o cenário da Natureza.” — *Testemunhos para a igreja*, vol. 1, p. 514.

## 3B | Qual é um tipo de descanso? Que condições precisam ser cumpridas para que esse descanso seja efetivo? Salmos 4:8.

(Sl 4:8) Em paz me deitarei e dormirei, porque só tu, Senhor, me fazes habitar em segurança.

“As leis da saúde devem ser diligentemente seguidas no comer, no beber e no vestir; e ao se estabelecer as regras para as horas de sono, não se deve agir segundo o acaso. Nenhum estudante deve formar o hábito de sentar-se tarde da noite para estudar até altas horas, e então tomar as horas do dia para dormir.” — *Christian Education*, p. 124.

“A natureza restaurará [...] o vigor e a força [das crianças] nas horas de sono, se as leis dela não forem violadas.” — *Healthful Living*, p. 46.

“Acordem pela manhã. Ajustem seu horário para levantar cedo, e então se conduzam a tal. Daí descansem cedo, e verão que superarão muitas dolorosas desordens que esgotam a mente, causam sentimentos sombrios, desânimo e infelizes atritos, desabilitando vocês a fazer qualquer coisa sem pesados encargos.” — *Manuscript Releases*, vol. 9, p. 47.

“O ler muito praticado pelos trabalhadores intelectuais, adentrando as horas que deviam ser de sono, é muito prejudicial à saúde.” — *Ibidem*, p. 46.

#### 4. DESCANSO PARA O CORPO, A MENTE E O ESPÍRITO – Quarta-Feira, 22 de abril de 2015

### 4A | Além do descanso resultante do sono, que outras formas de descanso conhecemos? Levítico 23:3; Mateus 11:28. O descanso sabático inclui horas de sono extras nesse dia?

*(Lv 23:3) Seis dias se fará trabalho, mas o sétimo dia é o sábado do descanso solene, uma santa convocação; nenhum trabalho fareis; é sábado do Senhor em todas as vossas habitações.*

*(Mt 11:28) Vinde a mim, todos os que estai cansados e oprimidos, e eu vos aliviarei.*

“Ninguém se deve sentir na liberdade de gastar tempo santo inutilmente. Desagrada a Deus que os observadores do sábado durmam muito tempo no sábado. Eles desonram a seu Criador em assim fazer, e, por seu exemplo, dizem que os seis dias são demasiado preciosos para que os empreguem para descansar. Precisam ganhar dinheiro, mesmo que seja se privando do necessário sono, que recuperam dormindo durante as horas santas. Depois, desculpam-se, dizendo: ‘O sábado foi dado para dia de descanso. Não me privarei do repouso para ir à reunião, pois preciso descansar.’ Essas pessoas fazem uso errado do dia santificado. Nesse dia, especialmente, devem elas interessar sua família na observância do mesmo, e congregar-se na casa de oração com os poucos ou os muitos que ali houver. [...]. De todos os dias semanais, nenhum é tão favorável aos pensamentos e sentimentos religiosos quanto o sábado.” — *Testemunhos para a igreja, vol. 2, p. 704.*

### 4B | Qual é a diferença entre recreação e diversão, e qual é o melhor lugar para descanso e recreação do povo de Deus? Marcos 6:31. E para a meditação e a oração pessoal? Gênesis 24:63; Lucas 6:12.

*(Mc 6:31) Ao que ele lhes disse: Vinde vós, à parte, para um lugar deserto, e descansai um pouco. Porque eram muitos os que vinham e iam, e não tinham tempo nem para comer.*

*(Gn 24:63) Saiu Isaque ao campo à tarde, para meditar; e levantando os olhos, viu, e eis que vinham camelos.*

*(Lc 6:12) Naqueles dias retirou-se para o monte a fim de orar; e passou a noite toda em oração a Deus.*

“Há diferença entre recreação e divertimento. A recreação, na verdadeira acepção do termo – recriação – tende a fortalecer e edificar. Afastando-nos de nossos cuidados e ocupações usuais, proporciona descanso ao espírito e ao corpo, e assim nos habilita a voltar com novo vigor ao sério trabalho da vida. O divertimento, por outro lado, é procurado com o fim de proporcionar prazer, e é muitas vezes levado ao excesso; absorve as energias que são necessárias para o trabalho útil, e desta maneira se revela um estorvo ao verdadeiro êxito da vida.” — *Educação, p. 207.*

“Aqueles para quem o bem-estar mental e físico é de maior importância do que o dinheiro ou as exigências e costumes da sociedade devem procurar para seus filhos o benefício do ensino da natureza, e a recreação no ambiente da mesma. Seria de grande auxílio na obra educativa se cada escola pudesse ser localizada de tal maneira que proporcionasse aos estudantes terra para cultivo, e acesso aos campos e matas.” — *Ibidem, pp. 211 e 212.*

---

## 5. EXERCÍCIO BENÉFICO – Quinta-Feira, 23 de abril de 2015

---

### 5A | Quais são alguns dos benefícios alcançados pelo exercício físico?

---



---

“Não somente os órgãos do corpo serão fortalecidos pelo exercício, mas a mente também adquirirá vigor e conhecimento pela ação daqueles órgãos.” — *Testemunhos para a igreja*, vol. 3, p. 77.

“Exercício ponderado levará o sangue para a superfície, e aliviará assim os órgãos internos. Exercício vigoroso, embora não violento, ao ar livre, com espírito alegre, estimulará a circulação, dando à pele um rubor salutar, e enviando o sangue, vitalizado pelo ar puro, às extremidades.” — *Ibidem*, vol. 2, p. 530.

### 5B | O que ponderar quando consideramos praticar jogos ou esportes como exercício? 1 Coríntios 10:31; Atos 24:16?

*(1 Co 10:31)* Portanto, quer comais quer bebais, ou façais, qualquer outra coisa, fazei tudo para glória de Deus.  
*(At 24:16)* Por isso procuro sempre ter uma consciência sem ofensas diante de Deus e dos homens.

---



---

“Entre a juventude, a paixão por jogos de futebol e outras satisfações egoístas semelhantes lhes tem corrompido a influência. Vigilância, oração e consagração diária a Deus não têm sido mantidas.” — *Manuscript Releases*, vol. 6, p. 127.

“Outros jogos atléticos [...] estimulam o amor ao prazer e à agitação, alimentando assim o desinteresse pelo trabalho útil e a disposição de evitar os deveres práticos e as responsabilidades.” — *Educação*, p. 210.

“Há modalidades de recreação grandemente benéficas tanto para a mente quanto para o corpo. A mente esclarecida e perspicaz encontrará abundantes meios de entretenimento e diversão nas fontes não só inocentes, mas instrutivas.” — *Testemunhos para a igreja*, vol. 4, p. 653

## RECAPITULAÇÃO E REFLEXÃO – Sexta, 24 de abril de 2015

1. Desde o princípio, que bênção Deus proveu para a humanidade como sendo essencial para a saúde física e espiritual?
2. O que significa temperança no trabalho?
3. Por que muitas pessoas não têm um sono reparador?
4. Além do sono, que outras formas de descanso nos ajudam a restaurar nossas forças físicas e espirituais?
5. Quais são as melhores fontes de recreação para os cristãos, e por quê?