

TEMPERANÇA

"Veze sem conta fui instruída acerca da obra Médico Missionária. Deve esta ter a mesma relação com a mensagem dos três anjos que o braço e a mão têm com o corpo. Sob a direcção da Cabeça Divina, eles devem trabalhar unidos, preparando o caminho para a volta de Cristo. Este braço direito deve estar sempre activo **mas não é o corpo...** Da mesma maneira, o corpo não deve dizer ao braço: "Não preciso de ti". Ambos têm o seu trabalho próprio e cada um deles sofrerá imensa perda se trabalharem independentemente um do outro." (EW em *Testemunhos para a Igreja* vol 6, p 288 vs Inglêsa)

O que há de extraordinário na cura de Naamã?

Em primeiro lugar, sem dúvida, o facto de que sendo **inimigo declarado do povo de Deus**, Israel, mesmo assim Deus curou-o.

Só isto já seria sublime! Além disto, é incrível que Naamã tenha **procurado a bênção de um Deus que não era o seu**, era o Deus dos seus inimigos... Talvez este episódio nos chame a atenção para aquelas alturas da vida em que não estamos a usufruir das bênçãos de Deus porque estamos **zangados com Ele ou com a Igreja** .

O facto de o Profeta Eliseu não ter saído para orar por Naamã e lhe ter enviado apenas um recado para que se banhasse no imundo Rio Jordão, tornou visível um mal que acompanhava o comandante do exército da Síria há mais tempo do que a Lepra, **e esta doença era o orgulho que lhe consumia a mente e como consequência o corpo.**

Para se banhar ele teria que se despir... isto seria uma coisa que o tornaria vulnerável e exposto.

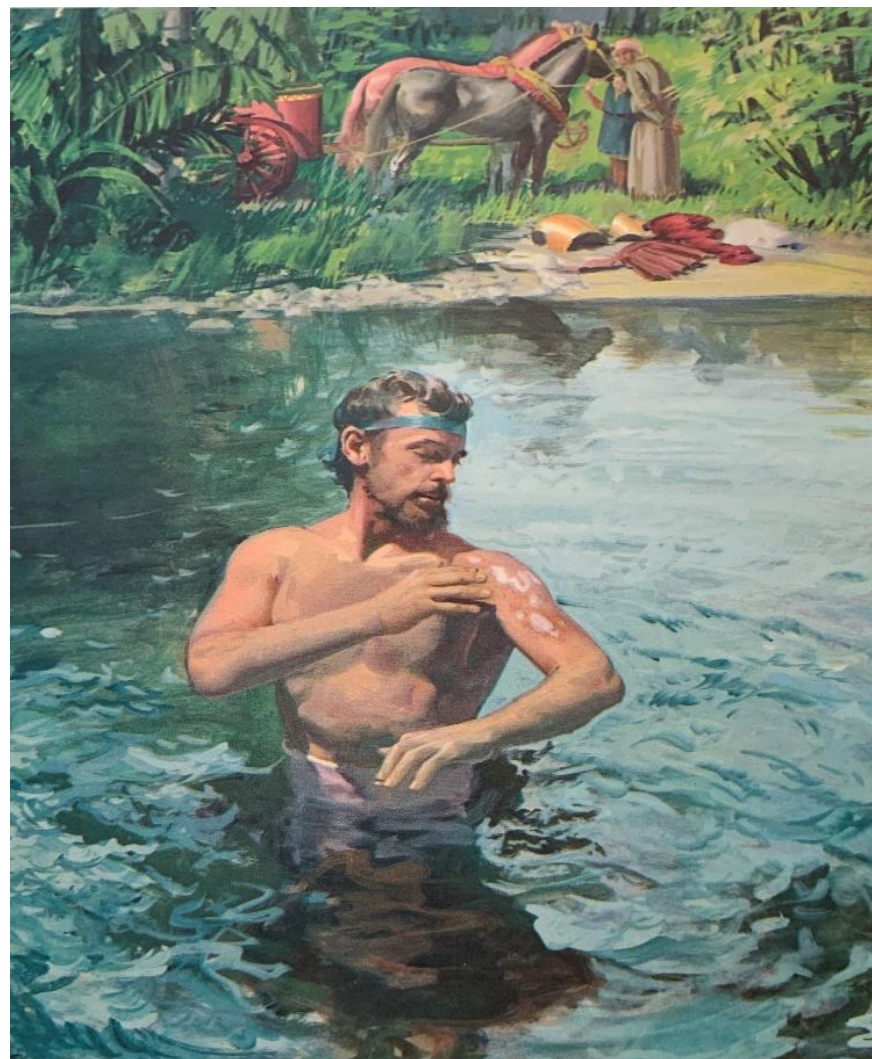
Além do orgulho houve também um problema de obediência.

À semelhança de Naamã, se não vencermos o nosso orgulho não chegamos à obediência.

Qual é então o procedimento a que cada um de nós se tem negado para que a nossa condição de vida e como consequência a nossa saúde, possa melhorar ?

O Departamento de Saúde e Temperança da Igreja de Lisboa empenha-se nos objetivos expressos no Manual de Igreja: "A Igreja acredita que a sua responsabilidade de tornar Cristo conhecido no mundo inclui a obrigação moral de preservar a dignidade humana mediante a promoção dos melhores níveis de saúde física, mental e espiritual. Além de atender às necessidades dos que estão doentes, esta responsabilidade abrange a prevenção da doença, mediante educação eficiente para a saúde e liderança na promoção da melhor saúde, livre de tabaco, álcool e outras drogas, bem como de alimentos imundos."

INCLUI CONSELHOS



TEMPERANÇA

"O Ladrão não vem senão para roubar, matar e destruir. Eu vim para que as minhas ovelhas tenham vida e a tenham em abundância" S. João 10:10

TEMPERANÇA

Começamos mais um ano, o ano de 2020, mudámos de Ministério mas os objectivos continuam os mesmos: **a salvação através da preparação para a segunda volta de Cristo.**

Jesus disse a Pedro no **Evangelho segundo São João no capítulo 21**
"amas-me? Apascenta as minhas ovelhas"

Se não fosse esta a missão que Cristo nos deu, certamente seria mais fácil permanecer em casa confortavelmente instalados ou irmos dar um passeio por uma paisagem bonita. Mas Jesus pede-nos **como seus colaboradores: "apascenta as minhas ovelhas"**. Então é este o nosso serviço.

Quando Deus criou Adão e Eva, eles tinham tarefas para **ocuparem a mente e os músculos** para que assim mantivessem a **cabeça saudável** para comunicarem em condições com Deus.

"No Health without Mental Health" (não há saúde sem saúde mental), será o "mote" do departamento de Saúde e Temperança da Igreja de Lisboa para 2020.

Mas o nosso objectivo, para além da nossa salvação pessoal e da Igreja, é a salvação do mundo lá fora... Para isso nada melhor do que observar o **método do Apóstolo Paulo**, já que sendo um ser humano igual a nós a sua vida foi um exemplo neste departamento.

Paulo, geralmente acompanhado, entrava atraindo pouca ou nenhuma atenção numa cidade (ele era homem de cidades). O primeiro cuidado era **procurar alojamento e em seguida trabalho**, pois que trabalhavam pelo seu ofício (fazedor de tendas) onde quer que se encontrassem. Nada podia ser mais desprezioso. Quem poderia imaginar que aquele homem pequeno e franzino que pedia trabalho, trazia consigo as palavras da Salvação?

Ao chegar o Sábado, punham de parte o seu labor, e iam à sinagoga. Depois de lidos os salmos e as orações, assistiam à lição das Escrituras e quando o ancião perguntava **se havia ali alguém que desejasse dirigir ao povo algumas palavras era chegada a oportunidade de Paulo!**

Podia então exprimir aquilo que ia no seu coração amoroso pois que se um homem fraco ou insincero se faz tudo para todos, acaba por não ser nada para ninguém...

1. Preencher a nossa mente com as verdades eternas pelo estudo da Palavra de Deus e pela consagração matinal diária ao Senhor. Assim, através do poder do Espírito Santo, é possível que quando vêm as "ondas emocionais" o nosso foco seja superior a elas.
2. Ter como regra, parar para refletir e orar por um tempo, quando percebemos que as emoções nos ultrapassam, qualquer que seja o impulso ou tentação como por exemplo a gula por comida, sexo, raiva, vingança, etc.
3. Lidar honestamente com as emoções desconfortáveis que possamos sentir. Não é solução sublimá-las, ignorá-las ou negá-las.
4. Cuidar da saúde física que claramente está ligada à saúde emocional. Se o corpo não se sente bem pode ser difícil controlar as emoções **(comer bem, dormir melhor, fazer exercício físico, respirar ar puro, apanhar sol, beber água suficiente, ser temperante e confiar em Deus).**
5. Aprender com as emoções as lições que Deus tem para nós.

Siga os vídeos da Saúde: "Temporada da Saúde" no Canal Youtube da IASD Lisboa Central

- 1) **Dra. Dora Tropotel**
- 2) **Dra. Guida Esteves**
- 3) **Dra. Ângela Xavier**
- 4) **Dra. Helena Ribeiro**
- 5) **Dr. Peter Landless**
- 6) **Dr. Emanuel Esteves**

Para mais Informações
envie-nos um mail para:
saude.lxcentral@adventistas.org.pt
www.medicosadventistas7.com.pt

Redacção e Direcção: Cristina Ribeiro

Manual de Igreja (2016)

"Picture Roll" Década de 50

Seventh-day Adventist Church Inter America.org

Smith D (2016): "40 Days God 's Health Principles for His Last-Day People"

Stalker J (1925) : A Vida de S. Paulo

White EG Conselhos sobre Saúde

WEG Medicina e Salvação

CONSELHOS

“Sem Saúde Mental não existe Saúde” (OMS)

A.

LUTA CONTRA O FANATISMO

Citando Ellen White, **o Médico Psiquiatra Norueguês, Torben Bergland, Diretor Associado dos Ministérios da Saúde Adventista da CG**, referiu durante a 3ª Conferência Global sobre Saúde realizada em Loma Linda em 12 de Julho de 2019, que:

“... o fanatismo pode provocar disrupção na igreja e dificultar a sua missão “.

“A reforma da saúde pode-se transformar numa reforma deformada, tornando-se numa destruidora da saúde”

B.

5 FORMAS DE GANHAR BATALHAS ESPIRITUAIS LIDANDO COM AS EMOÇÕES

Satanás ataca sobretudo o cristão através das emoções.

Ele promove falsas ideias, pensamentos e armadilhas para nos prender.

Estudou durante milhares de anos as características da mente humana e aprendeu a conhecê-la bem. Mediante a sua obra subtil neste tempo do fim, **o inimigo está a submeter a mente humana à sua própria e está a introduzir nela os seus próprios pensamentos.**

Nas emoções interferem a luxúria, a ira, o medo, o ciúme e o desânimo. Descuramos muito o poder das nossas emoções nas atitudes do dia a dia julgando erradamente que as nossas correctas convicções nos protegem contra o mal.

No entanto, quando os ataques surgem, eles penetram através das nossas emoções. Certamente que estando já batizados pelo Espírito Santo, é de esperar que as nossas acções/reacções sejam as de Cristo, mas alguns conselhos podem ajudar:

Paulo porém, fazendo-se tudo para todos, conseguiu que o evangelho penetrasse em todos os lugares, **sempre com amor, muito trabalho e espírito de abnegação.**

Tudo isto se resume na sua frase profundamente sentida que ficou registada em **1 Coríntios 9:16**

“Ai de mim se não pregar o Evangelho!”

Se o ladrão (satanás) veio para roubar a nossa saúde física, mental e espiritual, levando-nos ao pecado, Jesus veio reverter esta maldição oferecendo vida e esta em abundância.

1 Tessalonicenses 5:23

“Que o Deus da paz vos torne totalmente perfeitos e conserve irrepreensíveis todo o vosso ser, espírito, alma e corpo, até à vinda de Jesus Cristo, nosso Senhor”

A primeira tentação no Jardim do Eden envolveu **comida**, a primeira tentação de Jesus depois de ser conduzido ao deserto envolveu o **apetite. Jesus começou a vitória sobre o pecado para nós, controlando o apetite.**

Gálatas 5:22

*“Mas o fruto do Espírito é: o amor, o gozo, a paz, a longanimidade, a benignidade, a bondade, a fidelidade, a mansidão, **o domínio próprio**; contra estas coisas não há lei”*

Efésios 5:18

“E não vos embriagueis com vinho, no qual há devassidão, mas enchei-vos do Espírito”

Esta é a “receita”: **o preenchimento com o Espírito Santo**, para que se possa ultrapassar a tentação com sucesso.

Se queremos alcançar a Saúde Física, Mental e Espiritual que Deus deseja para nós, temos que estar constantemente preenchidos com o Seu Santo Espírito.

Após o encontro de Saulo, agora Paulo na estrada para Damasco, Ananias foi escolhido por Deus para impor as suas mãos transmitindo o Espírito Santo.

Imediatamente Paulo conseguiu ver, porque caíram dos seus olhos como que umas “escamas” e foi cheio do Espírito Santo.

Este “infilling”/preenchimento com o Espírito Santo tornou Paulo extremamente forte pois como diz o texto (**Atos 9:22**), fortalecia-se cada vez mais e confundia os judeus que habitavam em Damasco provando que Jesus era o Cristo.

O futuro apóstolo dos gentios tornou-se cada vez mais forte sempre através do poder do Espírito Santo.

Nós fomos criados por Deus como seres multidimensionais. Somos criaturas físicas, emocionais e espirituais. **Se queremos servir a Deus de forma eficaz e estar preparados quando Jesus voltar**, temos que ser saudáveis em todas as áreas da vida. Os frutos do Espírito cobrem todas as dimensões.

Por exemplo se tenho amor, alegria e paz no meu coração, não posso estar amargo com alguém que me fez mal...

Hebreus 12:14 e 15

“Segui a paz com todos e a santificação, sem a qual ninguém verá o Senhor, tendo cuidado de que ninguém se prive da graça de Deus, e de que nenhuma raiz de amargura, brotando, vos perturbe e por ela muitos se contaminem;”

O apóstolo Pedro dá um exemplo sobre a raiva contra a mulher, esta vai afetar a relação do marido para com Deus:

1 Pedro 3:7

“Maridos, saibam igualmente viver com as vossas esposas, tratando-as com amabilidade, tendo em conta a sua natureza feminina. Respeitem-nas, pois têm parte convosco no privilégio da vida eterna. Procedam assim, para nada perturbar as vossas orações”

A presença de Cristo nas nossas vidas através do Espírito Santo, manifesta-se pelos Seus frutos. Sem esta transformação não vamos para o céu.

O perigo está em que **certos hábitos físicos, atitudes emocionais e falhas espirituais**, podem impedir esta transformação.

Por isso, **compreender as leis de funcionamento da nossa saúde física, mental, espiritual e emocional é muito importante. E isso é-nos dado gratuitamente quando estudamos a palavra de Deus.**

Pela OBEDIÊNCIA à Sua vontade, chegamos lá!

Deus liga a obediência à nossa Saúde. Já foi assim no tempo do antigo Israel.

Deuternómio 7:11-15

“Guardarás, pois, os mandamentos, os estatutos e os preceitos que eu hoje te ordeno, para os cumprires...”

Sucederá, pois, que, por ouvirdes estes preceitos e os guardardes e cumprirdes, o Senhor teu Deus te guardará o pacto e a misericórdia que com juramento prometeu a teus pais;

E o Senhor desviará de ti toda enfermidade; não porá sobre ti nenhuma das más doenças dos egípcios, que bem conheces; no entanto as porás sobre todos os que te odiarem.”

ELLEN WHITE

“O homem surgiu das mãos do seu Criador perfeito em estrutura e belo na forma. O facto de ter ele resistido por seis mil anos ao constante crescimento dos fardos da doença e do crime é prova cabal do poder de resistência com a qual foi dotado no princípio.

*Assim como a **contenção** (temperança, domínio próprio) reflete a luz do céu, saúde global daí resultará. A religião da Bíblia não é contrária à saúde tanto do corpo como da mente. **A influência do Espírito de Deus é o melhor remédio para a doença. Os verdadeiros princípios cristãos abrem a todos uma fonte de inestimável felicidade”.***