



## Considerações sobre alimentação

“Mas aos dez deste mês sétimo será o dia da expiação; tereis santa convocação, afligireis a vossa alma e oferecereis oferta queimada ao Senhor” (Levítico 23:27).

O verdadeiro jejum que deve ser recomendado a todos é a abstinência de todo tipo de alimento estimulante e o uso equilibrado de alimentos simples e saudáveis, que Deus proveu em abundância. Os seres humanos precisam pensar menos no que comem e bebem na questão de alimento físico, e muito mais a respeito do alimento celestial, que dará resistência e vitalidade a toda experiência religiosa. — Conselhos sobre o regime alimentar, p. 90.

**Estudo adicional:** Christian Temperance and Bible Hygiene, pp. 117-121.

### DOMINGO, 27 DE AGOSTO - 1. “NAQUELE DIA”

#### 1A) Que dia especial a profecia identifica? Isaías 22:12, 20 e 22.

*Is 22:12, 20 e 22 — E o Senhor, o Senhor dos Exércitos, vos convidará naquele dia ao choro, e ao pranto, e ao rapar da cabeça, e ao cingidouro do cilício. [...] 20 E será, naquele dia, que chamarei a Meu servo Eliaquim, filho de Hilquias. [...] 22 E porei a chave da casa de Davi sobre o seu ombro, e abrirá e ninguém fechará, e fechará e ninguém abrirá.*

#### 1B) Como o Novo Testamento esclarece a expressão “naquele dia”, relacionando-a com os eventos imediatamente anteriores à segunda vinda de Cristo? Apocalipse 3:7-11.

*Ap 3:7-11 — E ao anjo da igreja que está em Filadélfia escreve: Isto diz o que é santo, o que é verdadeiro, o que tem a chave de Davi, o que abre e ninguém fecha, e fecha e ninguém abre: 8 Eu sei as tuas obras; eis que diante de ti pus uma porta aberta e ninguém a pode fechar; tendo pouca força, guardaste a Minha palavra e não negaste o Meu nome. 9 Eis que Eu farei aos da sinagoga de Satanás (aos que se dizem judeus e não são, mas mentem), eis que Eu farei que venham e adorem prostrados a teus pés, e saibam que Eu te amo. 10 Como guardaste a palavra da Minha paciência, também Eu te guardarei da hora da tentação que há de vir sobre todo o mundo para tentar os que habitam na Terra. 11 Eis que venho sem demora; guarda o que tens para que ninguém tome a tua coroa.*

[Apocalipse 3:7 e 8 é citado aqui.] Cristo havia aberto a porta, ou ministração, do lugar santíssimo; por isso, uma luz brilhante surgiu daquela porta aberta do santuário no Céu revelando que o quarto mandamento faz parte da Lei ali consagrada. — O grande conflito, p. 435.

À medida que Satanás acusa o povo de Deus por causa de seus pecados, o Senhor permite que ele os prove até o limite máximo. Sua confiança em Deus, sua fé e firmeza serão severamente testadas. Ao rever o passado, suas esperanças fracassam, pois veem muito pouco bem em sua história de vida. [...]

Se pudessem ter a certeza do perdão, enfrentariam, se preciso fosse, a tortura ou a morte, mas caso se mostrem indignos e percam a vida por culpa dos próprios defeitos de caráter, isso trará desonra ao santo nome de Deus. — O grande conflito, pp. 618 e 619.

### SEGUNDA-FEIRA, 28 DE AGOSTO - 2. O VERDADEIRO DIA DA EXPIAÇÃO

#### 2A) Ao lermos o contexto da porta aberta, como sabemos que ela se relaciona com o templo de Deus no Céu? Apocalipse 3:12.

*Ap 3:12 — A quem vencer, Eu o farei coluna no templo do Meu Deus, e dele nunca sairá; e escreverei sobre ele o nome do Meu Deus e o nome da cidade do Meu Deus, a nova Jerusalém, que desce do Céu, do Meu Deus, e também o Meu novo nome.*

Vi que Jesus fechou a porta do santuário e ninguém pode abri-la. Por outro lado, Ele abriu a porta do lugar santíssimo, mas ninguém a pode fechar (Apocalipse 3:7 e 8). Desde que Jesus abriu a porta do lugar santíssimo, no interior do qual está a arca, os mandamentos têm brilhado para o povo de Deus, que está sendo provado na questão do sábado. — Primeiros escritos, p. 42.

**2B) Já que Cristo traz uma recompensa com Ele em Sua vinda como resultado do juízo investigativo (Apocalipse 22:12; Apocalipse 11:18), o que Ele abrirá no Céu, revelando com isso a autoridade dos Dez Mandamentos? Apocalipse 11:19.**

*Ap 22:12 — E eis que cedo venho, e o Meu galardão está comigo para dar a cada um segundo a sua obra.*

*Ap 11:18 — E iraram-se as nações, e veio a Tua ira e o tempo dos mortos para que sejam julgados, e o tempo de dares o galardão aos profetas, Teus servos, e aos santos, e aos que temem o Teu nome, a pequenos e a grandes, e o tempo de destruíres os que destroem a Terra.*

*Ap 11:19 — E abriu-se no Céu o templo de Deus, e a arca do Seu concerto foi vista no Seu templo; e houve relâmpagos, e vozes, e trovões, e terremotos, e grande saraiva.*

Vi que a presente prova do sábado não poderia ocorrer até que a mediação de Jesus no lugar santo terminasse e Ele passasse para dentro do segundo véu. Nesse caso, os cristãos que faleceram antes que a porta se abrisse para o lugar santíssimo, quando o clamor da meia-noite terminou em outubro de 1844, e que não guardaram o verdadeiro sábado, agora descansam na esperança, pois não tinham a luz nem a prova do sábado que agora temos desde que a porta do santíssimo se abriu. Vi que Satanás tem provado alguns do povo de Deus nesse ponto. Como tantos bons cristãos adormeceram nos triunfos da fé sem terem guardado o verdadeiro sábado, essas pessoas duvidam da ideia de que o sétimo dia seja uma prova de fé para nós agora. — Primeiros escritos, pp. 42 e 43.

**2C) Que tipo de restrições alimentares existem durante este verdadeiro dia da expiação em que vivemos? Isaías 22:12 e 13.**

*Is 22:12 e 13 — E o Senhor, o Senhor dos Exércitos, vos convidará naquele dia ao choro, e ao pranto, e ao rapar da cabeça, e ao cingidouro do cilício. 13 Mas eis aqui gozo e alegria; matam-se vacas e degolam-se ovelhas; come-se carne e bebe-se vinho, e diz-se: Comamos e bebamos, porque amanhã morreremos.*

Repetidas vezes foi-me mostrado que Deus está tentando nos conduzir de volta, passo a passo, ao Seu projeto original — de que o homem deve sobreviver dos produtos naturais do solo. Entre aqueles que aguardam a vinda do Senhor, o consumo de carne será finalmente eliminado. Esse produto deixará de fazer parte da dieta. Devemos sempre manter esse objetivo em vista e trabalhar com dedicação para alcançá-lo. Não consigo ver que a prática de comer carne esteja em harmonia com a luz que Deus Se agradou de nos dar. Todos os que estão especialmente ligados a nossas instituições de saúde devem se educar a se alimentarem de frutas, verduras e grãos. Se agirmos por princípios nesses aspectos, se como reformadores cristãos educarmos nosso próprio gosto e adequarmos nossa dieta ao plano de Deus, então poderemos exercer uma influência sobre os outros nesse aspecto, e isso será agradável a Deus. — Christian Temperance and Bible Hygiene, p. 119.

### TERÇA-FEIRA, 29 DE AGOSTO - 3. ABSTINÊNCIA

**3A) Além do tipo da comida que ingerimos, que outras considerações precisamos fazer ao nos prepararmos para o segundo advento? Lucas 21:34-36.**

*Lc 21:34-36 — E olhai por vós, para que não aconteça que o vosso coração se carregue de glotonaria, de embriaguez e dos cuidados da vida, e venha sobre vós de improviso aquele dia. 35 Porque virá como um laço sobre todos os que habitam na face de toda a Terra. 36 Vigiai, pois, em todo o tempo orando, para que sejais havidos por dignos de evitar todas essas coisas que hão de acontecer e de estar em pé diante do Filho do Homem.*

Pastores, professores e alunos não se tornam tão inteligentes como deveriam porque não estão a par nem informados quanto à importância do exercício físico regular e da exposição ao ar livre para a saúde física e mental. Infelizmente, negligenciam esse dever, que é o mais essencial para a manutenção da saúde. Eles cometem dois erros, pois se dedicam intensamente aos estudos e consomem uma quantidade de comida equivalente à de um trabalhador braçal. Ao manter tais hábitos, alguns adquirem sobrepeso, pois o organismo fica congestionado. Já outros ficam magros, fracos e sem energia porque as forças vitais se esgotam na tentativa de expelir o excesso de calorías. Como consequência, o fígado se sobrecarrega e se torna incapaz de processar adequadamente as impurezas do sangue. Por fim, o resultado desse conjunto de fatores é a doença. Ao combinar exercício físico e esforço mental, a circulação do sangue se acelera, a função cardíaca se torna mais eficiente, a matéria impura é expelida com mais eficácia, e nova vida e vigor se espalham por todas as partes do corpo. — Conselhos sobre saúde, p. 572. Não devemos providenciar para o sábado uma preparação mais calórica ou uma variedade mais ampla de alimentos do que aquela com que nos alimentamos nos dias normais. Pelo contrário, a comida deve ser mais simples, e devemos comer menos a fim de que a mente fique clara e vigorosa para compreender os assuntos espirituais. Comer demais prejudica a clareza mental. As palavras mais preciosas podem ser ouvidas sem ser apreciadas porque a mente fica confusa devido a uma dieta inadequada. Ao comer demais no sábado, muitos fazem mais do que pensam no sentido de desonrar a Deus. — Orientação da criança, p. 532.

### **3B) Como a Bíblia associa o ato de comer demais (a gula) com a embriaguez? Provérbios 23:20, 21, 31 e 32.**

*Pv 23:20, 21, 31 e 32 — Não estejas entre os bebedores de vinho nem entre os comilões de carne. 21 Porque o bebedor e o comilão cairão em pobreza, e a sonolência faz trazer as vestes rotas. [...] 31 Não olhes para o vinho quando se mostra vermelho, quando resplandece no copo e se escoia suavemente. 32 No seu fim, morderá como a cobra e, como o basilisco, picará.*

Muitas mães que odeiam a intemperança espalhada por toda parte não se aprofundam o bastante nesse assunto para entender a causa. Preparam diariamente uma variedade de pratos e alimentos muito condimentados, que tentam o apetite e estimulam a comer em excesso. [...] Quem quer que se entregue ao apetite por comer com frequência alimentos não saudáveis, enfraquecerá a própria capacidade de resistir às tentações do apetite e da paixão em outros aspectos. Pior, essa fraqueza em resistir será proporcional à intensidade com que cultivou hábitos alimentares incorretos. As mães precisam estar imbuídas de sua obrigação para com Deus e para com o mundo de fornecer à sociedade filhos com caráter bem formado. Homens e mulheres que entram no palco da ação com princípios firmes estarão aptos a permanecer imaculados diante das poluições morais desta época corrupta. É obrigação das mães aproveitar toda oportunidade de ouro no sentido de educar corretamente os filhos para a utilidade e o dever. — Conselhos sobre saúde, pp. 606 e 607.

## **QUARTA-FEIRA, 30 DE AGOSTO - 4. CRISTO VENCEU**

### **4A) Qual era a relação entre dieta e pecado no Éden? Gênesis 2:16 e 17; Gênesis 3:1-6.**

*Gn 2:16 e 17 — E ordenou o Senhor Deus ao homem, dizendo: De toda árvore do jardim comerás livremente, 17 mas da árvore da ciência do bem e do mal, dela não comerás, porque no dia em que dela comeres, certamente morrerás.*

*Gn 3:1-6 — Ora, a serpente era mais astuta que todas as alimárias do campo que o Senhor Deus tinha feito. E esta disse à mulher: É assim que Deus disse: Não comereis de toda árvore do jardim? 2 E disse a mulher à serpente: Do fruto das árvores do jardim comeremos, 3 mas do fruto da árvore que está no meio do jardim, disse Deus: Não comereis dele nem nele tocareis para que não morrais. 4 Então a serpente disse à mulher: Certamente não morreréis. 5 Porque Deus sabe que no dia em que dele comeres se abrirão os vossos olhos, e sereis como Deus, sabendo o bem e o mal. 6 E, vendo a mulher que aquela árvore era boa para se comer e agradável aos olhos, e árvore desejável para dar entendimento, tomou do seu fruto e comeu, e deu também a seu marido, e ele comeu com ela.*

[Satanás em forma de serpente] triunfou quando viu que Adão e Eva no Éden não conseguiram resistir às suas insinuações quando ele apelou para o apetite do casal. Ele venceu os habitantes do mundo antediluviano usando a mesma estratégia — a condescendência com o apetite pervertido e com as paixões corruptas. Tempos depois, ele também derrubou os israelitas pela satisfação do apetite. [...] Ele levou Davi e Salomão, que haviam sido especialmente favorecidos por Deus, a incorrerem no desagrado do Senhor por cederem à tentação do apetite e das paixões. Além de tudo isso, o inimigo se gabava de que ainda conseguiria frustrar o propósito de Deus na salvação do homem por meio de Jesus Cristo. — No deserto da tentação, pp. 33 e 34.

### **4B) Em que ponto Cristo foi igualmente testado, e como saiu decididamente vitorioso? Mateus 4:3 e 4.**

*Mt 4:3 e 4 — E, chegando-se a Ele o tentador, disse: Se Tu és o Filho de Deus, manda que estas pedras se tornem em pães. 4 Ele, porém, respondendo, disse: Está escrito: Nem só de pão viverá o homem, mas de toda a palavra que sai da boca de Deus.*

A força da tentação de ceder ao apetite só pode ser avaliada pela inexprimível angústia de nosso Redentor naquele longo jejum no deserto. Ele sabia que ao se entregar ao apetite pervertido, o ser humano teria suas percepções tão enfraquecidas que não conseguiria discernir as coisas sagradas. Adão caiu por ter cedido ao apetite, mas Cristo venceu quando negou o apetite. Por isso, nossa única esperança de recuperar o Éden é por meio de um firme autocontrole. Se o poder do apetite pervertido era tão forte sobre a humanidade que, para quebrar seu domínio, o divino Filho de Deus teve de passar por um jejum de quase seis semanas em favor do ser humano, que tarefa desafiadora está diante do cristão! No entanto, por maior que seja a luta, ele ainda pode vencer. Com a ajuda daquele poder divino que enfrentou as mais ferozes tentações que Satanás poderia inventar, o cristão também pode sair totalmente vitorioso em sua luta contra o mal e, por fim, poderá usar a coroa do vencedor no reino de Deus. — *Christian Temperance and Bible Hygiene*, p. 54.

No deserto da tentação, Cristo ficou sem se alimentar por quarenta dias. Em ocasiões especiais, Moisés também ficou tanto tempo sem comida. No entanto, ele não sentiu as dores da fome nessas situações. Diferente do Filho de Deus, o líder de Israel não foi tentado nem perseguido por um inimigo vil e poderoso. — No deserto da tentação, p. 34.

Os humanos agora têm vantagem sobre Adão na guerra contra Satanás, pois eles têm o relato da experiência de Adão quando desobedeceu, e a história da queda resultante como um alerta para evitar seguir seu exemplo. Além disso, o ser humano também tem o exemplo de Cristo em vencer o apetite, em superar as múltiplas tentações de Satanás, e em vencer o poderoso inimigo em todos os pontos e sair vitorioso em todas as disputas. Se o ser humano tropeça e cai sob as tentações de Satanás, ele não tem desculpa, pois tem, em primeiro lugar, a desobediência de Adão como advertência, e em segundo, a vida do Redentor do mundo como exemplo de obediência e sacrifício próprio. — No deserto da tentação, p. 64.

## QUINTA-FEIRA, 31 DE AGOSTO - 5. PURIFICAÇÃO

### 5A) O que acontece se ainda estivermos usando carne e consumindo bebidas alcoólicas durante este verdadeiro dia da expiação em que vivemos? Isaías 22:14.

*Is 22:14 — Mas o Senhor dos Exércitos Se declarou aos meus ouvidos, dizendo: Certamente esta maldade não será expiada até que morrais, diz o Senhor Jeová dos Exércitos.*

Quando a mensagem chega aos que não conhecem a verdade presente, eles veem que deve ocorrer uma grande reforma em sua dieta. Veem que precisam abandonar a carne porque ela gera apetite por bebidas alcoólicas e enche o organismo de doenças. Comer carne enfraquece as faculdades físicas, mentais e morais. O ser humano é aquilo que come. Paixões animais assumem o controle como resultado de uma dieta com carne, cigarro e bebidas alcoólicas. O Senhor dará a Seu povo sabedoria para utilizar o que o solo produz visando preparar alimentos que substituam a carne. Combinações simples de nozes, grãos e frutas, manipuladas com bom gosto e habilidade, agradarão aos incrédulos. Entretanto, geralmente usam-se nozes demais no preparo dessas combinações. — Conselhos sobre o regime alimentar, pp. 268 e 269.

O consumo contínuo de carne causa um dano real ao organismo. Não há justificativa para isso, a não ser um apetite depravado e perverso. Você pode perguntar: “Você abandonaria totalmente o consumo de carne?” Assim respondo: “Finalmente chegaremos a esse nível, mas não estamos preparados para essa etapa hoje”. O consumo de carne será totalmente abandonado. A carne deixará de fazer parte de nossa alimentação. Como resultado, olharemos com desgosto para um açougue. Muitas vezes Deus me mostrou que Ele está trazendo Seu povo de volta ao projeto original, ou seja, de que não precise sobreviver da carne de animais. — Testimony Studies on Diet and Foods, p. 69.

### 5B) O que acontecerá conosco se cumprirmos as condições de Deus neste verdadeiro dia da expiação em que vivemos? Levítico 16:29 e 30.

*Lv 16:29 e 30 — E isto vos será por estatuto perpétuo: no sétimo mês, aos dez do mês, afligireis a vossa alma e nenhuma obra fareis, nem o natural nem o estrangeiro que peregrina entre vós. 30 Porque naquele dia se fará expiação por vós, para purificar-vos; e sereis purificados de todos os vossos pecados perante o Senhor.*

### 5C) Que pronunciamento final será feito aos fiéis pouco antes da vinda de Jesus, e a que essas palavras nos levarão? Apocalipse 22:11-14; 2 Pedro 1:10.

*Ap 22:11-14 — Quem é injusto seja injusto ainda, e quem é sujo seja sujo ainda; e quem é justo seja justificado ainda, e quem é santo seja santificado ainda. 12 E eis que cedo venho, e o Meu galardão está comigo para dar a cada um segundo a sua obra. 13 Eu sou o Alfa e o Ômega, o princípio e o fim, o primeiro e o derradeiro. 14 Bem-aventurados aqueles que guardam os Seus mandamentos para que tenham direito à árvore da vida, e possam entrar na cidade pelas portas. [Almeida, Corrigida, Fiel ao Texto Original.]*

*2Pe 1:10 — Portanto, irmãos, procurai fazer cada vez mais firme a vossa vocação e eleição; porque fazendo isto nunca jamais tropeçareis.*

## SEXTA-FEIRA, 1º DE SETEMBRO - PARA VOCÊ REFLETIR

1. Como relacionamos Isaías 22 com o dia da expiação?
2. O que aconteceu quando Jesus abriu a porta do lugar santíssimo?
3. Por que controlar nosso corpo é tão importante, incluindo comer e beber?
4. Por que Cristo precisou ser tentado e sair vitorioso quanto ao apetite?
5. Como sabemos que a carne não pode fazer parte da dieta do povo de Deus que está esperando a segunda vinda de Cristo?