

# Princípios Bíblicos de Saúde

---





# Princípios Bíblicos de Saúde

---

Por Douglas S. Winnail, M.P.H., Ph.D.

*Jesus eliminou as leis bíblicas de saúde?  
O que a ciência moderna descobriu sobre elas?  
E são elas ainda aplicáveis hoje?*

## **Sobre o autor e este livreto**

Douglas S. Winnail obteve seu Ph.D. em Anatomia e Medicina Preventiva na Faculdade de Medicina da Universidade do Mississippi e seu M.P.H. em Educação em Saúde, Nutrição e Saúde Internacional na Escola de Saúde Pública da Universidade Loma Linda. Ele é Evangelista da Igreja Viva de Deus em Charlotte, Carolina do Norte, e atua como Diretor de Administração da Igreja, trabalhando com ministros de todo o mundo.

As informações neste livreto não podem substituir um relacionamento pessoal e individual com um profissional de saúde qualificado. No entanto, a Bíblia é um recurso negligenciado há muito tempo da saúde e nutrição, e o Dr. Winnail dedicou grande parte de sua vida a educar as pessoas sobre a sabedoria que ela contém. Nas últimas quatro décadas, ele instruiu os estudantes de várias faculdades e universidades sobre os assuntos de saúde e bem-estar, fornecendo muitas das informações coletadas neste trabalho.

É nossa esperança que este livreto o inspire a começar a incluir a palavra de Deus ao tomar suas próprias decisões sobre saúde, dieta e estilo de vida.

BPH-P Edição 1.0 | Junho de 2020

©2020 Living Church of God™

Todos os direitos reservados. Impresso no Canadá.

Título original em inglês: *Biblical Principles of Health*

Tradução: Helio Paz

Este livreto não deve ser vendido!

Foi fornecido como um programa educacional público gratuito

Salvo indicação em contrário, as escrituras bíblicas neste livreto são citadas na versão *Almeida Revista e Corrigida* 2009 (ARC).

# Conteúdo

<b>Prefácio:</b> Escolhas com Consequências: Como Abordar a Saúde?	iv
<b>Capítulo 1:</b> Doença: Uma Maldição Milenar	1
<b>Capítulo 2:</b> Leis Alimentares: Você Quer Mesmo Comer Isso?	9
<b>Capítulo 3:</b> Exercício: Um Corpo Projetado Para se Mover	25
<b>Capítulo 4:</b> Contágio: Derrotar Doenças Infecciosas	33
<b>Capítulo 5:</b> A Mente: Dimensões Espirituais da Saúde Mental	43
<b>Capítulo 6:</b> Cura: Um Deus de Milagres	51
<b>Conclusión:</b> Um Modo de Vida Que Funciona	57

# Prefácio

---

## Opções com Consequências: Como Abordamos a Saúde?

*A boa saúde é uma questão de “sorte”? Ou os indivíduos podem tomar decisões que podem melhorar a qualidade de suas vidas - e até prolongar suas vidas?*

**N**os capítulos iniciais do livro de Gênesis, lemos que Deus plantou muitas árvores no Jardim do Éden para Adão e Eva. Ele chamou a atenção deles, no entanto, para duas árvores em particular. Elas simbolizavam dois modos de vida muito diferentes (Gênesis 2: 9), cada uma com a capacidade de influenciar profundamente toda a história humana. Lemos que Deus deixou Adão e Eva escolherem entre estes dois modos de vida diferentes (Gênesis 2: 16–17). Infelizmente, influenciados por Satanás, eles tomaram uma decisão fatídica que teve consequências de longo alcance e duradouras. A Árvore da Vida representava obediência a Deus e abraçava Seu modo de vida, descrito nas leis e instruções encontradas na Bíblia. A consequência de escolher esta opção são bênçãos de todos os tipos. A Árvore do Conhecimento do Bem e do Mal retrata a escolha da humanidade de seguir o raciocínio humano à parte da orientação de Deus. Adão e Eva escolheram a segunda árvore, rejeitando o modo de vida de Deus em favor de um caminho que leva à dor, sofrimento e doença - consequências que inevitavelmente resultam quando os seres humanos aceitam a influência mortal de Satanás.

Moisés enfatizou estas mesmas escolhas para os Israelitas antes de entrarem na Terra Prometida. Ele disse: “Os céus e a terra tomo, hoje, por testemunhas contra ti, *que* te tenho proposto a vida e a morte, a bênção e a maldição; escolhe, pois, a vida, para que vivas, tu e a tua semente, amando ao SENHOR, teu Deus, dando ouvidos à sua voz

e te achegando a ele; pois ele é a tua vida e a longura dos teus dias”(- Deuteronômio 30: 19–20). O modo de vida de Deus envolve obediência a Suas leis e instruções, mas Moisés também alertou que ignorar ou desobedecer às instruções de Deus resultaria em sofrimento e morte. Lamentavelmente, os Israelitas escolheram o caminho que trazia conseqüências negativas - incluindo doenças e enfermidades!

Em toda a Escritura, encontramos repetidamente o mesmo tema de dois modos de vida contrastantes. O antigo Rei Davi escreveu: “Bem-aventurado o varão que não anda segundo o conselho dos ímpios... Antes, *tem* o seu prazer na lei do SENHOR” (Salmo 1: 1–2). O Rei Salomão declarou da mesma forma: “O temor do SENHOR é o princípio da ciência; os loucos desprezam a sabedoria e a instrução” (Provérbios 1: 7). Salomão também advertiu: “Há caminho *que* ao homem *parece* direito, mas o fim dele *são* os caminhos da morte” (Provérbios 14:12). Jesus Cristo ensinou a Seus seguidores que a maioria das pessoas escolhem o caminho mais amplo que leva ao sofrimento, enquanto apenas alguns encontram o caminho mais estreito que leva à vida (Mateus 7: 13–14). Como você descobrirá neste livreto, a Bíblia e a história humana testemunham uma verdade fundamental sobre a saúde física: **Os seres humanos escolheram uma abordagem inadequada à saúde e à doença, muito diferente do que Deus originalmente pretendia que seguissemos!**



O que você está prestes a ler pode surpreendê-lo! No entanto, quando você começar a entender e aplicar os princípios simples e poderosos da Bíblia que discutiremos, você seguirá um caminho notavelmente prático que pode adicionar anos à sua vida e até vida aos seus anos!

Certamente, Deus promete que ninguém aperfeiçoa continuamente a saúde nesta vida - que é apenas temporária (Hebreus 9:27; cf. Eclesiastes 9:11). De fato, muitas causas de doenças e lesões neste mundo são devidas à desobediência de outras pessoas e estão além do nosso controle. Como o mundo inteiro continua a rejeitar cada vez mais o modo de vida de Deus, parece que até o próprio ambiente está se voltando contra nós!

No entanto, na Bíblia, Deus nos fornece princípios poderosos com o potencial de causar um impacto verdadeiro na qualidade de nossa saúde - e em todos os aspectos de nossas vidas! Ao aprender mais sobre a abordagem bíblica da saúde e colocá-la em prática, você estará se preparando para um futuro emocionante e desafiador que em breve mudará o mundo inteiro!



# Capítulo I

---

## Doença: Uma Maldição Milenar

*Porquê a enfermidade e a doença têm sido tão persistentes e difundidas ao longo da história humana?*

Quando examinamos como várias civilizações lidaram com saúde e doença, algumas lições muito importantes começam a surgir. Do ponto de vista da saúde pública, a história humana é a **história de uma luta contínua contra as doenças**. Múmias do Egito antigo e textos médicos da época dos faraós revelam que os antigos Egípcios sofriam de muitas das mesmas doenças que atualmente afetam os povos modernos do Egito: asma, câncer, doenças cardíacas, varizes, epilepsia, cegueira, escorbuto, hepatite, peste bubônica e uma série de doenças parasitárias.

Embora muitas civilizações antigas tivessem exércitos de médicos-sacerdotes, nunca conseguiram eliminar a sempre presente ameaça de doença. Mas por que eles falharam? Foi porque eles careciam de informação e tecnologia científica moderna, ou foi por causa de sua abordagem básica ao tema da saúde e da doença?

Infelizmente, a imagem mudou muito pouco hoje. Embora as nações gastem bilhões de dólares e a ciência médica tenha feito progressos enormes na identificação das causas de muitas doenças - até mesmo o desenvolvimento de “curas milagrosas” e “balas mágicas” para tratar doenças anteriormente fatais - os efeitos trágicos da doença e do sofrimento ainda persistem como uma sombra escura sobre o nosso mundo moderno. Nós “declaramos guerra” ao câncer, diabetes e doenças cardíacas, mas elas continuam sendo as principais causas de morte. A medicina moderna fez um imenso esforço para erradicar a malária - uma doença que ajudou a derrubar o Império Romano

-, mas a malária hoje está voltando com vingança. A tuberculose, antes considerada quase eliminada nos países desenvolvidos, está novamente se espalhando com os movimentos de pessoas de partes menos desenvolvidas do planeta. Apesar dos esforços maciços contra o flagelo da Aids (Síndrome da Imunodeficiência Adquirida), a doença continua a devastar as nações e a destruir vidas em todo o mundo. As doenças parasitárias continuam a afligir milhões de pessoas.

Existe algo que não conseguimos ver? Existe outro caminho que não tomamos - que poderia levar a um futuro melhor e mais saudável em nossa luta para superar o flagelo da doença?

### **Substâncias e Superstições**

À medida que estudamos milhares de anos de histórico médico registrado, um tema muito marcante começa a emergir - assim como um forte contraste. A maioria das sociedades humanas seguiu uma abordagem semelhante ao lidar com o problema da doença. Em vez de mudar os comportamentos que levavam à doença, as pessoas procuravam invocar seus deuses ou apaziguá-los com cerimônias supersticiosas, sacrifícios e ofertas.

A maioria das civilizações antigas também registaram extensas listas de substâncias usadas para tratar doenças. Escritos antigos contêm detalhes de procedimentos cirúrgicos para várias condições patológicas, juntamente com feitiços empregados por feiticeiros para afastar doenças. O conhecimento de seus tratamentos médicos costumavam ser o domínio exclusivo dos sacerdotes-médicos - o que mantinha a pessoa média dependente do sacerdócio para lidar com a doença. Nas primeiras Américas, este conhecimento particular era frequentemente transmitido de pai para filho dentro do sacerdócio. No Egito, o conhecimento médico era guardado e transmitido nas escolas associadas aos templos. A prática Egípcia de embalsamar os mortos antes do enterro também deu aos médicos Egípcios um conhecimento considerável da anatomia humana. O poeta Grego Homero (ca. 850 aC) escreveu: "No Egito, os homens são mais hábeis em medicina do que qualquer espécie humana", e o historiador Grego Heródoto (ca. 450 aC) observou que o Egito estava cheio de médicos e que cada um deles eram médicos especializados no tratamento de doenças específicas - dos olhos, dos dentes, do estômago e de outras partes do corpo.

Um estudo comparativo de civilizações antigas em todo o mundo revela que, além de práticas supersticiosas que buscavam nos deuses a cura, como dormir no templo e uso de amuletos, quase todas as sociedades seguiam estritamente uma abordagem orientada para o tratamento envolvendo drogas e cirurgia ao lidar com doenças.

Nenhuma destas sociedades passadas conseguiu eliminar a maldição de doenças e enfermidades com tal foco, mas essa mesma abordagem ainda hoje domina nossos sistemas de saúde - sistemas que estão se tornando proibitivamente caros e cada vez mais sobrecarregados à medida que a maldição da doença continua se espalhando no mundo! Embora devêssemos ser gratos pela capacidade da medicina moderna em tratar doenças, é possível que estejamos negligenciando outra dimensão importante?

### **Israel antigo: Promovendo a Saúde e Prevenindo Doenças!**

A história fornece um contraste marcante no exemplo de uma nação que recebeu uma abordagem muito diferente para lidar com saúde e doença. O exemplo é o dos Hebreus e da antiga nação de Israel - descrito principalmente nos escritos de Moisés, embora outros princípios relacionados possam ser encontrados em toda a Bíblia. Em contraste com seus vizinhos e outras civilizações no mundo antigo, os escritos bíblicos inspirados dos Hebreus não registram extensas listas de drogas e substâncias, nem fornecem detalhes de procedimentos cirúrgicos para o tratamento de doenças. Em vez disso, a Bíblia nos fornece princípios fundamentais que os cientistas médicos modernos perceberam que podem desempenhar papéis poderosos na promoção da saúde e na prevenção de doenças.

Vários comentaristas ao longo da história reconheceram a intenção e o benefício destas diretrizes bíblicas. Um estudioso observou que “a maioria das leis [bíblicas] podem ser vistas claramente como tendendo à saúde pública ... as leis foram maravilhosamente criadas por Deus para a saúde geral da nação.”<sup>2</sup>

E, em contraste com as culturas vizinhas, os sacerdotes Hebreus não guardavam estes princípios fundamentais como conhecimento particular. Em vez disso, Deus lhes disse para disseminar esta informação vital e tornar público estes princípios fundamentais, ensinando às pessoas como elas poderiam evitar a maldição da doença e viver vidas saudáveis! Os sacerdotes Israelitas deveriam se concentrar em educação

e prevenção, e não apenas em tratamentos médicos posteriores! “Ao contrário de seus antecessores Egípcios, eles evitaram a prática médica atual e se concentraram na observância das regras de saúde com relação a comida, limpeza e quarentena.”<sup>3</sup> De fato, como os historiadores médicos reconhecem claramente: “Moisés reconheceu o grande princípio de que a prevenção de doenças é geralmente mais simples e invariavelmente mais abrangente do que a cura de doenças.”<sup>4</sup> Moisés também foi chamado de “o maior engenheiro sanitário que o mundo já viu” e as diretrizes de saúde pública que ele registrou em Levítico “poderiam ser resumidas pelos objetos de saneamento hoje em dia - comida pura, água pura, ar puro, corpos puros e habitações puras.”<sup>5</sup>

A Bíblia também registra que Deus revelou Seu modo de vida ao Israel antigo, para que os Hebreus fossem luzes e exemplos para o mundo (ver Deuteronômio 4: 1–10). Deus desejou que outras nações vissem o sucesso dos Israelitas e desejassem seguir seu exemplo. Ele não queria que Suas leis fossem propriedade exclusiva de Israel - elas deveriam ser compartilhadas com o mundo para que outras nações e povos pudessem usufruir dos benefícios desse modo de vida dado por Deus!

Os escritos de Moisés - juntamente com outros princípios bíblicos que discutiremos - descrevem uma abordagem prática muito particular sobre o assunto saúde e doença. A abordagem bíblica enfoca a educação - a prevenção de doenças e a promoção ativa da saúde - em vez de apenas catalogar curas e tratamentos.

### **Leis de Saúde Antigas e Um Dilema Moderno**

As leis e instruções da Bíblia sobre saúde representam um dilema interessante para quem acredita em seguir os ensinamentos bíblicos. A Bíblia afirma claramente que certos alimentos não devem ser consumidos e que certos comportamentos são pecaminosos e uma abominação aos olhos de Deus. No entanto, teólogos Cristãos professos afirmam há séculos que estas leis eram restrições pesadas aplicáveis apenas aos Judeus, e que Jesus veio para aboli-las de uma vez por todas. Os críticos descartam estas leis antigas como ultrapassadas, bizarras, às vezes bárbaras e certamente não mais vinculativas para os Cristãos. No entanto, outros que lêem a Bíblia acham estranho que Deus ordene que Seu povo escolhido siga estas leis e instruções para o seu próprio bem (Deuteronômio 10:13), e depois envie Jesus Cristo para, de alguma forma, descartar estas mesmas leis e instruções como

inúteis e não mais necessárias. Qualquer pessoa com bom senso pode ver que isto simplesmente não acontece.

Muitos dos princípios bíblicos de saúde são encontrados no corpo de leis e estatutos divinamente inspirados, freqüentemente referidos como “Leis de Moisés” - princípios que foram objeto de considerável debate e especulação nos círculos teológicos sobre sua origem e propósito. Alguns estudiosos acreditam que Moisés apenas coletou tabus primitivos de nações vizinhas para formar um código de leis. Outros afirmam que as designações de “limpo” (apto para consumo humano) e “impuro” (impróprio para consumo humano) eram puramente arbitrárias, irracionais e inexplicáveis. Alguns especulam que os animais impuros eram membros imperfeitos de suas espécies - no entanto, se você dissesse isso a um porco, provavelmente obteria um merecido bufo de nojo! Alguns teólogos equivocados também afirmam que as leis bíblicas da saúde não têm nada a ver com a saúde, mas eram meramente rituais destinados a separar os Israelitas de seus vizinhos pagãos, e que somente os Judeus (se alguém) precisavam observar estas leis hoje. Ou simplesmente assumem que estas leis são relíquias da adoração no templo que são obsoletas em nossos dias. No entanto, todas estas tentativas de explicar - ou explicar contrariamente - as leis bíblicas da saúde são lamentavelmente inadequadas e ignoram totalmente fatos e observações históricas, científicas e bíblicas que apóiam conclusões muito diferentes.

É bastante informativo e instrutivo ler o que os livros de referência mais objetivos dizem sobre as leis de saúde bíblicas. O Manual Bíblico de Halley declara: “A Lei de Moisés ... [incluindo] seus regulamentos de Saúde e Alimentação, era muito mais pura, mais racional, humana e democrática do que, mostrava a sabedoria muito antes de qualquer coisa em legislação antiga, Babilônica, Egípcia ou qualquer outra.” O Manual de Eerdmans da Bíblia declara: “Hoje somos mais capazes de entender e apreciar os bons princípios de dieta, higiene e medicina que estas leis expressam”. Comentando Levítico 11, o Comentário Bíblico do Expositor declara: “as leis levíticas de limpeza não têm paralelo extenso nas culturas vizinhas” - assim a idéia de que Moisés emprestou tabus primitivos não se sustenta, porque “as culturas vizinhas exibem pouco este tipo de lei. “ Estas são declarações bastante surpreendentes!

Embora alguns estudiosos afirmem erroneamente que Deus deu as leis de saúde bíblicas por razões rituais e cerimoniais, e não de saúde, o Comentário Bíblico do Expositor afirma corretamente que as

“razões espirituais e higiênicas para as leis ainda podem ser afirmadas. Elas são notavelmente valiosas na área da saúde pública... [e] protegeram Israel de má alimentação, vermes perigosos e doenças transmissíveis.... Estas eram leis práticas que Deus deu em Sua sabedoria a um povo que não sabia o motivo da provisão.” Assim, as alegações de que estas leis bíblicas da saúde estão desatualizadas, antiquadas, irracionais e não têm nada a ver com a saúde são simplesmente bobagens - bíblicamente e cientificamente sem fundamento.

### **Aprendendo Com o Potencial e o Fracasso de Israel**

Mas por que Deus registrou as leis de saúde física na Bíblia, que é um livro de religião e não um livro de ciências médicas? Quando Deus tirou os Israelitas do cativeiro no Egito, deu-lhes leis, mandamentos e estatutos que lhes permitiriam ter um relacionamento com Ele e serem abençoados acima de todas as pessoas na terra (Deuteronômio 7:14). Essas leis incluíam leis fundamentais de saúde destinadas a beneficiá-los.

Como veremos, as Escrituras revelam claramente que a saúde é o resultado de aprender e obedecer às leis e princípios físicos que Deus projetou para promover a saúde e ajudar a prevenir doenças. Na Bíblia, doenças e enfermidades são o resultado de afastar-se de Deus e ignorar e desobedecer estas leis e princípios fundamentais. Qualquer sociedade que entenda e obedeça a estas leis é uma sociedade mais saudável.

Deus disse claramente aos israelitas: “Se ouvires atento a voz do SENHOR, teu Deus, e fizeres o *que é* reto diante de seus olhos, e inclinares os teus ouvidos aos seus mandamentos, e guardares todos os seus estatutos, nenhuma das enfermidades porei sobre ti, que pus sobre o Egito; porque eu *sou* o SENHOR, que te sara” (Êxodo 15:26). Esta mesma instrução é repetida em Êxodo 23: 22–25, onde Deus disse a Israel que, entre outras bênçãos pela obediência: “tirarei do meio de ti as enfermidades” (v. 25). Mais uma vez, em Deuteronômio 7, Ele disse a Israel que: “Será, pois, que, se, ouvindo estes juízos, os guardardes e fizerdes... E o SENHOR de ti desviará toda enfermidade; sobre ti não porá nenhuma das más doenças dos egípcios, que bem sabes; antes, as porá sobre todos os que te aborrecem” (Deuteronômio 7:12, 15). Embora haja certamente um elemento de bênção e maldição ativa e divina nestas passagens, veremos que seria um erro grave assumir que este é o único elemento.

A Bíblia revela claramente que Deus deu aos Israelitas Suas leis em benefício deles (Deuteronômio 10:13). Elas não eram de forma

alguma um fardo (cf. 1 João 5: 2-3) - embora muitos lhe tenham dito falsamente de outra maneira.

De fato, Deus queria que outras nações aprendessem também do modo de vida de Israel. Entre Seus outros propósitos para Israel, Deus queria que o exemplo deles mostrasse ao mundo um modo de vida que realmente funcionava e trazia benefícios verdadeiros e mensuráveis. Como Moisés lhes disse sobre estas leis: “Guardai-os, pois, e fazei-os, porque esta *será* a vossa sabedoria e o vosso entendimento perante os olhos dos povos que ouvirão todos estes estatutos e dirão: Só este grande povo *é* gente sábia e inteligente”(Deuteronômio 4: 6).

Por outro lado, Deus advertiu Israel que, se não O obedecessem, seguiriam pragas, febre e doenças devastadoras, entre inúmeras outras maldições (Deuteronômio 28: 15-28). E, lamentavelmente, Israel fez, de fato, exatamente isso: deu as costas a Deus que os amava e no modo de vida que Ele lhes entregara!

E, lamentavelmente, essas maldições realmente se seguiram.

Enquanto muitas dessas maldições seriam o resultado da condição espiritual de Israel e sua rejeição ao Criador, as palavras inspiradas das Escrituras indicam que algumas das maldições que eles experimentaram seriam simplesmente os efeitos naturais de sua desobediência - uma questão de causa e efeito. Por exemplo, por meio do profeta Jeremias, Deus informou Israel: “A tua malícia te castigará, e as tuas apostasias te repreenderão” (Jeremias 2:19). Por meio de Oséias, o Eterno declara: “O meu povo foi destruído, porque *lhe* faltou o conhecimento. Porque ... visto que te esqueceste da lei do teu Deus, também eu me esquecerei de teus filhos”(Oséias 4: 6). Deus diz que deu a Israel as grandezas da Sua lei “mas isso é para eles como coisa estranha.” (Oséias 8:12). Quão descritivo é o nosso mundo moderno.

Os resultados da violação das leis de saúde do Criador estavam entre os efeitos punitivos que Israel antigo e rebelde experimentou. No entanto, as lições do antigo Israel estão sendo repetidas por muitos hoje. Infelizmente, muitas pessoas de todas as esferas da vida - incluindo muitas que se consideram Cristãs - vêem as leis de saúde da Bíblia dadas por Deus como idéias estranhas e desatualizadas que não são mais relevantes em nossa era científica moderna. No entanto, nada poderia estar mais longe da verdade, como veremos nos capítulos a seguir.





## Capítulo 2

---

### Leis Alimentares: Você Quer Mesmo Comer Isso?

*Por que Deus proibiu o consumo de certos animais? Devemos seguir essas mesmas instruções hoje?*

**H**oje, para muitas pessoas, as leis alimentares relativas a animais limpos e impuros estão entre as instruções mais intrigantes encontradas na Bíblia. Por milhares de anos, estas leis têm sido um sinal marcante de identidade que separa aqueles que seguem as diretrizes bíblicas do resto do mundo (Levítico 20: 25–26). No entanto, durante séculos, estas mesmas instruções também foram fonte de controvérsia e confusão entre vários grupos religiosos, mesmo aqueles que afirmam ter suas crenças no mesmo livro - a Bíblia.

Estudiosos perspicazes reconheceram que estas leis expressam a vontade de Deus e representam medidas sábias, razoáveis e benéficas que revelam “o cuidado de Deus pela saúde de Seu povo.”<sup>1</sup> Infelizmente, a maioria das pessoas hoje - incluindo teólogos - têm pouca ou nenhuma compreensão das sólidas razões médicas por trás das instruções de Deus, porque a sabedoria científica por trás das leis bíblicas da dieta raramente é ensinada ou explicada. Em vez disso, estas leis são comumente vistas como regulamentos antiquados do Antigo Testamento para os Judeus que não são mais aplicáveis aos Cristãos ou ao público em geral. No entanto, como comenta o Manual de Eerdmans para a Bíblia, “As listas de animais limpos e não limpos em Levítico 11 e Deuteronômio 14 ... têm um significado frequentemente ignorado. Longe de ser um catálogo de tabus alimentares baseados na moda ou na fantasia, estas listas enfatizam um fato que não foi descoberto até ao final do século passado ... que os animais carregam doen-

ças perigosas para o homem.”<sup>2</sup> De fato, os mesmos animais rotulados como impuros nas Escrituras ainda carregam doenças parasitárias que são perigosas para os seres humanos hoje em dia.

Apesar destes importantes fatos científicos, muitos teólogos e estudiosos seculares se referiram com desdém às diretrizes alimentares de Levítico e Deuteronômio como idéias irracionais, sem sentido, repulsivas, arbitrárias e irracionais que se originaram em superstições primitivas - e não na mente de Deus. Eles até perguntaram: “O que tudo isto tem a ver com religião?”<sup>3</sup>

As escrituras revelam várias razões importantes para as leis alimentares. Em Êxodo, aprendemos que Deus escolheu a nação de Israel e a separou para um propósito especial (Êxodo 19: 5-6), e as leis alimentares contribuíram para esse propósito divino: “Eu *sou* o SENHOR, vosso Deus, que vos separei dos povos. Fareis, pois, diferença entre os animais limpos e imundos... E ser-me-eis santos, porque eu, o SENHOR, *sou* santo e separei-vos dos povos, para serdes meus” (Levítico 20: 24- 26) Viver de acordo com as leis divinas de Deus deveria ter feito de Israel uma nação modelo - uma luz e exemplo para o mundo - pois as nações viam as bênçãos de que gozavam, incluindo as de boa saúde (Deuteronômio 7:15).

Como veremos, as leis alimentares não apenas contribuiriam para a boa saúde dos Israelitas, como também promoveriam um gerenciamento sábio e eficiente dos recursos ambientais. Entendida desta maneira, a distinção entre animais limpos e impuros tem um papel em ajudar-nos a “cuidar e manter” a terra como bons mordomos da criação de Deus (cf. Gênesis 1:28; 2:15). De fato, para entender completamente o significado das leis alimentares bíblicas, precisamos vê-las no contexto do propósito geral de Deus para a humanidade.

### **Fique na Grama!**

Levítico 11 e Deuteronômio 14 são as principais passagens da Bíblia que descrevem as leis alimentares. Estes capítulos fornecem informações muito específicas, resumidas em princípios simples e fáceis de entender, que poderiam ser aplicados muito antes da invenção do microscópio e muito antes da proposta da teoria dos germes. Hoje, as descobertas da ciência moderna estão revelando o quão importante e prático estas leis realmente são.

A partir de Levítico 11, lemos que Deus disse a Moisés e Arão para informar os Israelitas: “E falou o SENHOR a Moisés e a Arão, dizen-

do-lhes: Falai aos filhos de Israel, dizendo: Estes *são* os animais que comereis de todos os animais que há sobre a terra: tudo o que tem unhas fendidas, e a fenda das unhas se divide em duas, e remói, entre os animais, aquilo comereis” (vv. 1-3). Os mamíferos herbívoros que se enquadram nesta descrição são chamados de ruminantes. Estes animais têm estômagos de quatro câmaras que convertem gramíneas que não são comestíveis para seres humanos e outros animais em produtos proteicos nutritivos e de alta qualidade (carne e leite) que as pessoas podem usar como alimento. Exemplos de animais limpos seriam todos os bovinos, ovinos, caprinos, cervos, bisões, alces, antílopes, gazelas, caribu e girafas. Todos são herbívoros com cascos divididos que obtêm seus alimentos pastando ou navegando nas ervas e outras plantas.

Do ponto de vista da gestão ambiental inteligente, estas diretrizes fazem muito sentido. Vastas áreas do globo são cobertas por pastagens naturais (savanas, gramados e pampas), que são frequentemente chamadas de “terras marginais” porque não possuem chuvas suficientes para apoiar a produção de alimentos como milho ou trigo. “Bovinos, ovinos e caprinos têm a capacidade de converter carboidratos e proteínas vegetais em nutrientes disponíveis para uso humano, tornando produtiva a terra de outra maneira inutilizável.”<sup>4</sup>

Os animais limpos que Deus permitiu que Sua nação modelo comesse - facilmente discernidos por cascos rachados e mastigar - foram projetados para produzir alimentos nutritivos de maneira econômica e ecologicamente correta. Estas diretrizes foram um benefício essencial que Deus queria que o mundo visse através do exemplo de Israel.

### **Não Coma Descontroladamente**

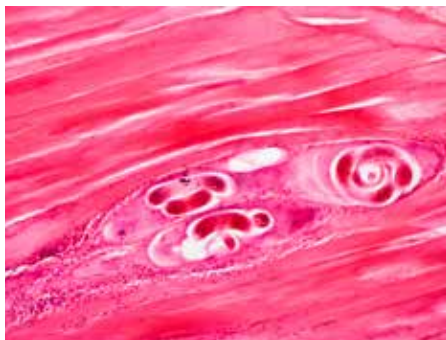
As leis alimentares relativas às bestas mastigadoras também proíbem o consumo de todos os animais carnívoros por razões muito lógicas. Deus criou animais impuros, inadequados ao consumo humano, para muitos outros propósitos. Os carívoros, como animais de rapina, desempenham um papel importante no controle das populações de outros animais. Como exemplo, lobos e leões da montanha, que se alimentam de manadas de veados, não apenas controlam os números, mas também ajudam a manter a saúde do rebanho, separando animais mais velhos, doentes ou enfermos. Esta é uma das razões pelas quais não devemos comer carnívoros - eles podem comer animais doentes e transmitir doenças aos seres humanos.

O porco ou suíno é especificamente mencionado nas Escrituras como impuro e impróprio para ser alimento humano (Levítico 11: 7-8; Deuteronômio 14: 8). Enquanto alguns teólogos declararam: “Não sabemos por que os porcos foram proibidos,”<sup>5</sup> outros encontram inúmeras razões relacionadas à ecologia, economia, nutrição e saúde pública. Na natureza, os suínos costumam ser animais noturnos que torcem por comida. Seus hábitos alimentares noturnos manteriam contato mínimo com os seres humanos. Porcos domesticados, no entanto, têm sido usados há séculos como catadores em torno de assentamentos humanos. Ter um animal onívoro como o porco por perto que pode ganhar peso rapidamente ao comer qualquer coisa, desde grãos simples a lixo, animais mortos e resíduos humanos - e que mais tarde podem ser abatidos e usados para “comida” - parecia um bom arranjo para muitos povos.

Mas é mesmo isso? As semelhanças entre os tratos digestivos humano e suíno os tornam concorrentes ecológicos de muitos dos mesmos tipos de alimentos, resultando em uma grande quantidade de milho e outros grãos a serem desviados para alimentar porcos, a fim de satisfazer o desejo da sociedade por carne de porco, em vez de alimentar humanos mais diretamente - e muito mais eficientemente.<sup>6</sup>

Mas os porcos não são o único animal que a Bíblia nos adverte a evitar comer. Coelhos e roedores podem transmitir tula-remia (também chamada febre de coelho, febre de veado e febre de carrapatos) para seres humanos que entram em contato com a carne e os fluidos corporais de tais animais. Esta doença bacteriana é endêmica na América do Norte e em toda a Europa, Oriente Médio e Ásia. Também pode ser transmitida por carrapatos ou mosquitos que picam um animal infectado e depois picam seres humanos.<sup>7</sup>

As diretrizes alimentares bíblicas também proíbem comer morcegos e macacos - que foram implicados como a fonte do vírus Ebola que emergiu com efeitos devastadores na África equatorial, onde morcegos e primatas são consumidos como “carne de animais selvagens”. Morcegos e camelos foram implicados na Síndrome Respiratória do Oriente Médio (MERS). De fato, o consumo de animais impuros, como morcegos, porcos, civetas e vários outros animais “exóticos”, mas impuros, tem sido implicado nas possíveis origens de muitas epidemias e pandemias modernas da gripe de nossos dias, como a Síndrome Respiratória Aguda Grave (SARS), A gripe suína



Uma imagem médica de tecido muscular de porco infectado com um parasita da triquinose.

e o coronavírus que deu ao mundo o COVID-19. O virologista Michael Lai observou: “O fato de a SARS e a maioria dos vírus da gripe terem se originado no sul da China não é surpresa”, citando o costume daqueles na região de comer estes animais selvagens. Lai destaca que, segundo alguns, suspeita-se que a SARS tenha se mudado de animais para humanos após a pri-

meira mistura com um vírus humano que pode estar “se formando” em outro animal, como um porco. 9

### **Não Vamos Comer Vermes!**

A triquinose, causada por uma pequena lombriga parasitária que entra no tecido muscular, é uma das principais doenças transmitidas por suínos e outros animais impuros. É uma doença global que infesta aproximadamente 11 milhões de pessoas.<sup>10</sup> Isto não é surpreendente, considerando que a carne de porco é a carne mais popular do mundo há muito tempo, superada apenas recentemente pelas aves.<sup>11</sup> Em média, cada americano consome mais de 23 kg de carne de porco por ano.<sup>12</sup>

Os porcos não estão sozinhos, no entanto, e muitos animais carnívoros e onívoros são infectados com o parasita *trichinella spiralis*. Além da carne de porco, a carne de urso e de morsa serviu como fonte significativa de infecções em humanos. A lista de animais impuros que transmitem este parasita às pessoas na carne inclui esquilos, ratos, gatos, cães, coelhos, raposas, panteras, leões e cavalos.<sup>13</sup> Não é por acaso ou coincidência que Deus proibiu o consumo destes animais.

As tênia (taenia), que atingem cerca de 100 milhões de pessoas em todo o mundo, são outro grave problema de saúde. Enquanto a carne e o peixe podem conter tênia que colonizam o trato digestivo humano e causam desconforto, a tênia da carne de porco é muito mais perigosa. A larva do parasita suíno, uma vez dentro do intestino humano, pode migrar através dos tecidos para o coração, olhos e cérebro - e pode eventua-

almente causar a morte.<sup>14</sup> As infecções por tênia da carne de porco “são mais prevalentes em comunidades subdesenvolvidas com saneamento precário, onde as pessoas comem carne de porco crua ou não cozida... na América Latina, Europa Oriental, África Subsaariana e Ásia.”<sup>15</sup>

Embora o conselho médico geral para evitar infecções parasitárias por animais seja cozinhar adequadamente a carne, a maneira mais eficaz de evitar estas doenças é evitar comer animais impuros que não têm cascos fendidos e não mastigam a comida - como Deus instruiu Moisés e os Israelitas 3.500 anos atrás. Se apenas esta parte do código bíblico da dieta fosse aplicada hoje em dia, a carga global de doenças parasitárias poderia ser drasticamente reduzida numa geração!

### **Não Coma a Equipe de Limpeza**

Depois de lidar com animais terrestres comestíveis, o segundo conjunto principal de instruções alimentares divinas dizia respeito a criaturas aquáticas. As escrituras instruem: “Isto comereis de tudo o que há nas águas: tudo o que tem barbatanas e escamas nas águas, nos mares e nos rios; aquilo comereis... Mas tudo o que não tem barbatanas nem escamas, nos mares e nos rios, todo réptil das águas e toda alma vivente que há nas águas, estes *serão* para vós abominação” (Levítico 11: 9, 12).

Estas diretrizes bíblicas divinamente ordenadas foram projetadas para apontar as pessoas para os tipos mais seguros de peixe para comer.

Peixes bíblicamente limpos geralmente nadam livres em corpos d'água. A maioria dos peixes impuros são habitantes do fundo ou cataadores predadores. A proibição de comer peixes sem escamas protege contra o consumo de peixes que geralmente produzem substâncias venenosas em seus corpos. Um manual de sobrevivência do Exército dos EUA comenta: “A maioria dos peixes venenosos tem muitas características físicas semelhantes. Geralmente, eles têm formas estranhas - parecidas com caixas ou quase redondos - e têm pele dura (geralmente coberta com placas ósseas ou espinhos), bocas minúsculas, brânquias pequenas e barbatanas de barriga pequenas ou ausentes”<sup>16</sup> Muitas criaturas marinhas conhecidas por serem venenosas (por exemplo, quatro tubarões, 58 arraias, 47 bagres, 57 peixes escorpiões, 15 sapos) não possuem escamas verdadeiras.<sup>17</sup> Enguias - catadoras predadoras noturnas que comem “quase qualquer alimento animal, vivo ou morto” - também seriam considerados impuros porque não têm escamas.<sup>18</sup> O sangue da enguia contém uma substância tóxica



**Nem todos os animais foram criados para serem comidos:** Certos animais, como porcos, camarões e ostras, foram criados com um propósito ecológico muito importante. Eles são, em essência, os “coletores de lixo” ou a “equipe de limpeza” da terra e do fundo de lagos, rios, praias, baías e oceanos. Não foram concebidos para servir de alimento para os seres humanos.

“que pode ser perigosa” se entrar em contato com os olhos ou outra membrana mucosa.<sup>19</sup>

Os mariscos, sem barbatanas e escamas, são claramente excluídos pelas leis bíblicas da dieta. Mas por que lagostas, caranguejos, lagostins e camarões - considerados iguarias em grande parte do mundo - seriam proibidos? A resposta está na compreensão do papel que eles foram projetados para desempenhar na natureza.

Lagostas são forrageiras noturnas. São catadoras predadoras de fundo que comem criaturas mortas e outros organismos e detritos de fundo.<sup>20</sup> Elas geralmente são capturadas em vasos de lagosta com isca de peixe morto. Lagostas têm antenas longas e minúsculos sensores parecidos com pêlos em todo o corpo “que podem detectar moléculas químicas específicas no ambiente (liberadas por organismos em

decomposição), que podem ajudar a lagosta a identificar e localizar alimentos” - mesmo no escuro! Observou-se também que as lagostas enterram um peixe morto e depois o desenterram mais tarde, em intervalos, para comer um pouco mais.<sup>21</sup>

Os caranguejos têm sido chamados de “caçadores profissionais de lixo”, pois são catadores que comem quase tudo. O caranguejo prefere peixe morto, mas come qualquer carniça. Camarão comum vive de dia no fundo de lama ou areia de baías e estuários, mas à noite se torna ativo como catadores predadores e são “alimentadores de detritos que habitam no fundo.”<sup>22</sup>

Todos estes organismos foram criados para um propósito ecológico muito importante. Eles são, em essência, os “coletores de lixo” ou a “equipe de limpeza” para o fundo de lagos, rios, baías e oceanos. Eles não foram projetados nem destinados a servir de alimento para os seres humanos.

### **Perigo na Meia Concha**

Também existem razões importantes e lógicas pelas quais Deus criou amêijoas, ostras, mexilhões e vieiras e depois os rotulou de impuros e inapropriados para consumo humano. Estas criaturas são encontradas em lagos, riachos e áreas costeiras, onde desempenham papéis especializados. Como moluscos estacionários que alimentam filtrando, eles bombeiam grandes quantidades de água sobre suas brânquias cobertas de muco, prendendo pequenos pedaços de comida (por exemplo, lodo, detritos de plantas, bactérias, vírus) que eles comem. Como resultado, alguns consideram os mexilhões e organismos semelhantes os melhores catadores de lixo do mar. Os organismos que se alimentam filtrando são os “aspiradores de pó” para ambientes aquáticos. O papel deles é purificar a água.

Depois de entender o propósito para o qual Deus criou os moluscos, o motivo pelo qual eles são considerados impuros deve se tornar óbvio. Muitos de nós ficaríamos relutantes em fazer uma refeição a partir do conteúdo da bolsa do nosso aspirador ou do material que se acumula no nosso filtro de fornalha ou tanque séptico. Isto descreve bem o papel do marisco: “Como os [mariscos] se alimentam filtrando a água que lava sobre o leito dos mariscos, eles podem acumular bactérias e vírus causadores de doenças que são prejudiciais às pessoas.”<sup>23</sup>



Quão séria é a ameaça de doença causada pelo marisco? A Food and Drug Administration dos EUA declarou que “ostras, amêijoas e mexilhões crus - tão saborosos para gourmets - são responsáveis por 85% de todas as doenças causadas pela ingestão de frutos do mar.”<sup>24</sup> Surtos de cólera, febre tifóide, hepatite A, vírus Norwalk, salmonela e envenenamento por moluscos paralíticos são apenas alguns dos problemas de saúde frequentemente associados ao consumo destes moluscos. Talvez seja por isto que o vírus Norwalk seja reconhecido de tempos em tempos em navios de cruzeiro onde estes moluscos são comumente servidos. As autoridades de saúde pública recomendaram que mulheres grávidas, idosos e “indivíduos com sistema imunológico enfraquecido por certas doenças (câncer, diabetes e AIDS) deveriam... evitar comer ou manusear mariscos não cozidos.”<sup>25</sup> Consequências perigosas e potencialmente ameaçadoras à vida podem ser evitadas ao se entender e seguir as leis alimentares bíblicas que proíbem a ingestão de organismos marinhos sem barbatanas e escamas.

### **Dos Pássaros aos Insetos**

Os grupos finais de organismos cobertos pelo código bíblico são aves, insetos e répteis. Essencialmente, todas as aves não limpas são aves de rapina ou catadoras, como abutres e gaivotas (Levítico 11: 13-19). As aves carnívoras são importantes no controle de populações de outros animais. O hábito de comer a carne e o sangue de suas presas torna estes pássaros potenciais agentes para transmissão de doenças. Aves predadoras, que comem peixe (por exemplo, águias) tendem a acumular altos níveis de produtos químicos tóxicos em seus corpos. A maioria destas aves não são importantes fontes de “alimento” para os seres humanos.

Os répteis também estão entre os animais listados como impróprios para alimentação humana (Levítico 11: 29-30; 42-43). Em relação aos insetos, somente aqueles da família das Locustas e gafanhotos são permitidos como alimento (vv. 21-23). Estas criaturas se distinguem por ter “fortes patas traseiras para saltar”<sup>26</sup> e historicamente têm sido uma fonte de alimento no Oriente Médio.

### **O Magro na Gordura**

As leis sobre animais limpos e impuros não são as únicas instruções bíblicas que dizem respeito à dieta. As escrituras nos dizem não apenas que animais são bons para comer, mas que partes do animal

podem ser comidas e quais não podem. A Bíblia afirma claramente que, quando comermos carne, devemos evitar o consumo de gordura e sangue: “Não comereis gordura nem sangue” (Levítico 3:17). Por que estes dois artigos seriam destacados? Um olhar mais atento, tanto na Bíblia quanto na pesquisa, lança mais luz.

A “gordura” descrita no livro de Levítico é a gordura visceral ao redor do fígado, rins e intestinos e pode incluir gordura visível que pode ser cortada da carne (Levítico 3: 3–16). Estas gorduras deveriam ser queimadas no altar como sacrifício a Deus e eram proibidas para consumo humano (Levítico 3:17; 7:23, 25). Mas por que Deus nos instruiu a não comer estas gorduras? Ele é contra comida saborosa? De fato, as gorduras listadas pelo nome em Levítico como proibidas são um artigo básico da culinária britânica - usada para pudins salgados e doces e outros pratos tradicionais.

Certamente não é coincidência que a maioria dos estudos médicos modernos indique que dietas ricas em certos tipos de gordura, como algumas associadas à lista do Levítico, também estão associadas ao ganho de peso, obesidade, doenças cardíacas, vários tipos de câncer e outros problemas. E, embora haja alguma disputa sobre os detalhes complexos sobre quais gorduras são boas e quais são ruins, o conselho da Bíblia é claro, fácil de seguir e tem sido consistente por mais de 3.000 anos.

No entanto, nem toda a gordura é ruim. Por exemplo, a Bíblia não proíbe o consumo de gordura marmorizada na carne que lhe dá sabor. Esta gordura “intramuscular” é quimicamente distinta da gordura que Deus proíbe, e estudos sugerem que ela contém vários ácidos graxos saudáveis que não estão presentes nas gorduras proibidas. Com moderação, leite, queijo, manteiga e iogurtes podem ser fontes alimentares saudáveis, o que está em harmonia com a refeição que Abraão e Sara serviram quando foram visitados por seu Criador (Gênesis 18: 6–8). Obviamente, a Bíblia não proíbe nozes, sementes, frutas, verduras e peixes (limpos), os quais podem ser fontes de gorduras saudáveis. O conselho consistente dado por várias fontes nutricionais sobre gorduras alimentares, mesmo quando essas fontes discordam, envolve moderação, que também é um princípio bíblico (Filipenses 4: 5, KJV) - um princípio que não fala bem das dietas ocidentais, com as visitas a estabelecimentos de comida rápida e sua abordagem “superdimensionada” a refrigerantes açucarados, montanhas de batatas fritas e hambúrgueres com molho triplo e gordura. Geralmente, a moderação bíblica não está em seus menus

### **Devemos Comer Sangue?**

O consumo de sangue como alimento também é proibido pelas leis bíblicas da dieta (Levítico 3: 7; 7: 26-27). No entanto, dependendo da sua cultura, pode ser uma surpresa saber que o sangue de animais é usado na preparação de muitos alimentos tradicionais - de pudim preto no Reino Unido e linguiça de sangue (blutwurst) na Alemanha e em outras partes da Europa, to tiêt canh na Ásia, que é um pudim feito do sangue bruto de animais como porcos ou patos.

Alguns na indústria de nutrição até defendem o uso de sangue como alimento, vendo-o como um “produto desperdiçado” de matadouros 31 - um “super alimento” em potencial e outra maneira de lucrar com a indústria de carne.<sup>32</sup> No entanto, a maioria dos defensores fazem pouca menção aos riscos à saúde envolvidos na fabricação e no consumo destes produtos sanguíneos. Num relatório detalhando as mortes de várias pessoas que comeram canh em comemoração ao Ano Novo Lunar do Vietnã, a Dra. Tran Van Ky, da Associação de Ciência, Tecnologia e Segurança Alimentar do Vietnã, observou a natureza mortal da prática: “O sangue carrega muitas doenças dos animais. As pessoas que comem sangue cru de porcos doentes podem contrair bactérias suínas, vermes e outras doenças digestivas, enquanto as que consomem sangue de frango doente podem ser infectadas pelos vírus H5N1 ou H1N1.”<sup>33</sup>

Enquanto muitos teólogos acreditam que as ordens do Antigo Testamento de não comer sangue eram apenas para os Judeus e foram eliminadas por Jesus Cristo, os apóstolos do primeiro século ainda estavam instruindo os Cristãos do Novo Testamento, incluindo os Gentios, a não comer sangue (Atos 15: 20, 28-29). Como observou o Dr. Ky, obedecer a este princípio bíblico da saúde pode significar a diferença entre vida e morte.

### **Doces e Amidos: Aplicando Moderação e Discernimento**

Quando se trata do consumo de açúcar e amido, a história é praticamente a mesma. Nossa dieta Ocidental moderna contém quantidades consideráveis destes ingredientes em formas altamente refinadas - essencialmente desprovidas de outros nutrientes, como vitaminas, minerais e fibras - daí o termo “calorias vazias”. Numerosos estudos mostraram que o consumo regular de refrigerantes carregados de açúcar e bebidas “energéticas” e alimentos açucarados, como cereais

matinais, doces, bolos e alimentos processados semelhantes, podem levar a sérios problemas de saúde. Na verdade, quanto mais prontamente disponíveis estes açúcares adicionados estão em nossas dietas, maior o risco de ganho de peso, obesidade, pressão alta, diabetes, doenças cardíacas e outras condições crônicas.

No entanto, muitas destas doenças e condições crônicas poderiam ser evitadas simplesmente seguindo as orientações bíblicas para o consumo de açúcares. No livro de Provérbios, encontramos o princípio da moderação, mais uma vez: “Achaste mel? Come o que te basta; para que, *porventura*, não te fartes dele e o venhas a vomitar” (25:16) e “Comer muito mel não é bom” (25:27). Muito antes da sociedade perceber que o consumo excessivo de açúcar era prejudicial à saúde, a Bíblia aconselhava moderação e autocontrole - duas qualidades vitais recomendadas também em outras escrituras (por exemplo, 1 Coríntios 9:25; Gálatas 5:23).

Os amidos afetam o corpo de maneira semelhante ao açúcar, e muitos estudos apontaram os perigos duma dieta cheia de amidos refinados e carboidratos simples, como são encontrados em muitas marcas de pão encontradas nas prateleiras dos supermercados - perigos como doenças cardíacas, diabetes e vários tipos de câncer. Por outro lado, alimentos e pães que contêm carboidratos complexos - menos refinados e que usam todo o grão, incluindo seus componentes fibrosos - demonstraram reduzir os riscos das mesmas doenças.

É apenas uma coincidência que Deus deu a Ezequiel uma receita para um pão de grãos múltiplos feito com trigo, cevada, feijão, lentíeis, milho e espelta (Ezequiel 4: 9), e não um pão “novo e melhorado” feito com farinha branca e refinada?

Estes princípios bíblicos sobre açúcares, amidos e doces servem como diretrizes para qualquer pessoa interessada em promover a saúde e prevenir doenças. E estudos deixam claro que os desobedece-mos por nossa conta e risco.

### **Uso Adequado de Álcool**

Muitas pessoas sinceras acreditam que é errado e até pecaminoso beber álcool. No entanto, Paulo recomendou que Timóteo bebesse um pouco de vinho para sua dor de estômago (1 Timóteo 5:23), embora não conheçamos os detalhes da circunstância que ele estava abordando. E devemos observar que o primeiro milagre de Jesus foi trans-

formar água em vinho num banquete de casamento (João 2: 1-11). Ele não teria feito isto se beber álcool fosse um pecado.

Nas últimas décadas, os movimentos de temperança anunciaram os males do consumo de álcool, e alguns grupos religiosos ensinam abstinência. No entanto, pesquisas médicas confirmaram que o consumo de quantidades moderadas de álcool pode ter efeitos benéficos para a saúde de alguns indivíduos.<sup>36</sup> Em alguns casos, pessoas que usam álcool com moderação saudável têm menos ataques cardíacos do que aqueles que abusam do álcool ou abstenção total! Quantidades moderadas de álcool também podem elevar os níveis de lipoproteínas de alta densidade (HDL) no sangue, o que é vantajoso para a saúde.

Ao mesmo tempo, a atitude de hoje em relação ao álcool mudou para o outro extremo. Beber em excesso tornou-se uma norma para muitos na sociedade Ocidental, levando a consequências trágicas e inevitáveis. Mas aqui também a Bíblia fornece orientação. A palavra de Deus declara a embriaguez um pecado, e é condenada por toda a Escritura (Provérbios 20: 1; Efésios 5:18; 1 Pedro 4: 3). Os Sacerdotes eram proibidos de beber no trabalho (Levítico 10: 9) e os reis eram advertidos contra isso (Provérbios 31: 4-5), assegurando que seu julgamento não fosse afetado - assim como todos os que trabalham em situações sensíveis devem ter cuidado extra. Quanta dor de cabeça, ferimentos e até a morte poderiam ser evitados se as instruções bíblicas sobre o uso moderado de álcool fossem seguidas?

Novamente, não é de surpreender que as instruções bíblicas sobre o uso adequado do álcool estejam em harmonia com as evidências científicas e ainda sejam aplicáveis hoje. A Bíblia explica que podemos usar álcool, mas devemos ter o caráter necessário para usá-lo adequadamente - e beber em excesso é divinamente proibido.

### **Jesus Aboliu as Leis Alimentares?**

Como vimos, Deus revelou princípios profundos que protegeriam o meio ambiente, forneceriam alimentos seguros e saudáveis e reduziram o risco de doenças para indivíduos e sociedades que seguissem estas instruções. De fato, no caso do vírus da gripe e pandemias como o COVID-19 que se originam em animais impuros, vemos que obedecer ou desobedecer às leis de saúde de Deus numa parte do globo pode afetar o mundo inteiro!

Então, se estas leis são tão lógicas e benéficas para nós, por que os chamados Cristãos que “crêem na Bíblia” parecem tão frequentemente estar na vanguarda de rejeitá-las?

Além de erros teológicos e doutrinários mais amplos, muitos entenderam e interpretaram erroneamente algumas passagens bíblicas para seu próprio dano. Um olhar mais atento a estas passagens revela a verdade por trás de algumas destas interpretações equivocadas.

Por exemplo, em Marcos 7, Jesus explicou aos críticos por que Seus discípulos comiam sem seguir a tradição cerimonial de lavar as mãos dos Fariseus. Algumas traduções da Bíblia acrescentam palavras à resposta de Jesus no versículo 19, sugerindo que Ele acabou com as leis alimentares - por exemplo, a Versão ‘*Revised Standard Version*’ traduz esta frase: “Assim ele declarou todos os alimentos limpos”. No entanto, esta tradução é enganosa e coloca palavras na boca de Jesus que Ele não disse! O argumento de Jesus era que a sujeira ingerida por via oral, que é eventualmente eliminada, não contamina espiritualmente uma pessoa, pois não entra no “coração” e influencia as atitudes (vv. 18-23). A sujeira passa pelo trato digestivo e é eliminada. Algumas traduções tratam esta frase com muito mais precisão, como a *International Standard Version*, que lê o versículo 19 como dizendo: “Porque não entra em seu coração, mas em seu estômago, e depois no esgoto, expelindo todos os alimentos”.

As leis alimentares sobre animais limpos e impuros simplesmente não estão sendo discutidas neste capítulo de Marcos - nem em Mateus 15: 10–20, que discute o mesmo evento (mas sem a tradução enganosa). De fato, Mateus 15:20 resume claramente os ensinamentos de Jesus: “São essas *coisas* que contaminam o homem; mas comer sem lavar as mãos, isso não contamina o homem”.

Alguns também citam a visão de Pedro registrada em Atos 10. Nessa visão, Deus mostrou a Pedro uma coleção de animais impuros e disse-lhe três vezes para “comer”. Pedro recusou, a cada vez, porque acreditava que comer esses animais seria errado (vv. 13-16). Lembre-se, este foi o mesmo Pedro, treinado por Cristo por três anos e meio, que ouviu as declarações de Jesus sobre comer com as mãos não lavadas, à maneira das tradições artificiais dos Fariseus - mas ele ainda acreditava anos depois que comer carne de animais impuros estava errado. Pedro confundiu o significado de sua visão (Atos 10:17) até que três homens gentios bateram à sua porta com uma solicitação de ouvir uma

explicação do evangelho (vv. 21–27). Pedro anteriormente não teria se associado a esses homens que estavam fora da comunidade da aliança, porque os Judeus consideravam os Gentios “impuros”.

Quando Pedro juntou as peças deste quebra-cabeça, concluiu: “Deus mostrou-me que a nenhum homem chame comum ou imundo” (v. 28). Ele percebeu que Deus queria que o Evangelho fosse também para os Gentios, e que estes Gentios deviam entrar na Igreja de Deus como iguais aos que vieram de uma origem Judaica. Pedro não conclui aqui, ou em qualquer outro lugar do Novo Testamento, que as leis alimentares foram abolidas. Tirar uma conclusão diferente é interpretar a visão de Pedro de maneira diferente da que ele fez!

### **Podemos Comer “Toda Criatura”?**

Alguns teólogos tentam usar 1 Timóteo 4: 1–5 para sugerir que as leis alimentares não são mais válidas para os cristãos. No entanto, nestes versículos, o Apóstolo Paulo estava discutindo falsos mestres que estavam promovendo a idéia de que os Cristãos poderiam ser “mais espirituais” praticando ascetismo e vegetarianismo, abstando-se dos alimentos que Deus havia feito para nós comermos. Quando Paulo declara que “toda criatura de Deus é boa, e não há nada que rejeitar, sendo recebido com ações de graças, porque, pela palavra de Deus e *pela* oração, é santificada”, precisamos perguntar: Onde na Bíblia existem criaturas “santificadas” ou “separadas” por Deus para consumo humano? A resposta é encontrada em Levítico 11 e Deuteronômio 14, nas listas de animais limpos. E onde, na “palavra de Deus”, Paulo teria visto animais impuros “santificados” ou “separados” por Deus para consumo humano? A resposta é - em lugar nenhum!

Paulo não estava deixando de lado os mandamentos de Deus para declarar que animais impuros são permitidos para comer. Muito pelo contrário: Ele usou a palavra de Deus para corrigir aqueles que condenavam os crentes por comerem carne com base nos “mandamentos e doutrinas dos homens” - não com base nos mandamentos de Deus (Colossenses 2: 21–22).

Citar estas passagens como uma desculpa para contornar as leis alimentares bíblicas é ignorar as instruções de Deus e os benefícios de saúde pública que elas trazem!

Além disso, várias passagens do Antigo Testamento que discutem o Reino de Deus vindouro não fazem sentido se Je-sus descartou as leis

alimentares. Por exemplo, Isaías registra uma profecia da atitude de Cristo sobre este assunto ao regressar: “Porque eis que o SENHOR virá em fogo; e os seus carros, como um torvelinho, para tornar a sua ira em furor e a sua repreensão... Com fogo e com a sua espada, entrará o SENHOR em juízo com toda a carne... Os que se santificam e se purificam nos jardins uns após outros, os que comem carne de porco, e a abominação, e o rato juntamente serão consumidos”(Isaías 66: 15-17).

Isaías está declarando claramente que o julgamento de Deus recairá sobre aqueles que ignoram e rejeitam Suas leis divinamente inspiradas - incluindo as leis bíblicas da dieta de animais limpos e impuros.

### **Daqui Até à Eternidade**

Uma das conseqüências mais lamentáveis de professar a aversão do Cristianismo às leis alimentares, gerada pela turbulência do segundo século dC, é que milhões sofreram e morreram de doenças que contraíram ao comer alimentos que Deus nunca pretendeu que comessem. De alguma forma, a declaração clara e simples da Bíblia de que Satanás enganaria o mundo inteiro (Apocalipse 12: 9) foi negligenciada ou convenientemente esquecida. Este engano incluiu a crença de que instruções simples, práticas, racionais e benéficas sobre a dieta foram abolidas e não são mais válidas!

No entanto, isto mudará em breve. Quando Jesus Cristo voltar à Terra, haverá uma restauração de “de tudo” (Atos 3: 20-21) - e “tudo” incluirá as leis alimentares bíblicas do Criador.



# Capítulo 3

---

## Exercício: Um Corpo Projetado Para se Mover

*Estamos vivendo o que pode ser a era mais sedentária da história da humanidade. Mas nossos corpos foram projetados para se mover! Existem benefícios quando o fazemos e pagamos um preço quando não o fazemos.*

Um aspecto importante da mensagem de Cristo era que “Eu vim para que tenham vida e a tenham com abundância” (João 10:10). Isto certamente está apontando para a promessa da vida eterna, mas também aponta para uma vida abundante que podemos desfrutar hoje. Milhares de pessoas descobriram que quando abraçam o modo de vida que Deus lhes confere em Sua palavra e nos ensinamentos de Jesus Cristo, eles experimentam uma vida mais abundante agora.

Certamente, muitos acreditam que agora têm uma “vida abundante” graças às invenções modernas e aos luxos que nos são proporcionados no século XXI. Isto certamente é verdade em grande parte, mas não é sem ironia, porque estamos permitindo que algumas destas invenções e luxos modernos nos roubem a vida verdadeiramente abundante que poderíamos ter.

### **As Batatas do Sofá Pagam um Preço Alto**

Devido à mudança da sociedade moderna da agricultura para a manufatura e da atividade vigorosa ao ar livre para o lazer em ambientes fechados, como videogames, televisão, uso constante de smartphones e horas gastas diariamente na Internet, nossa civilização talvez seja menos ativa do que em qualquer outra época do mundo na história humana. Esta epidemia de inatividade aumentou as doenças crônicas.

Muitos estudos mostram que, à medida que as pessoas se sentam mais e se movem menos, elas enfrentam um risco maior de desenvol-

ver várias condições de saúde, incluindo obesidade, pressão alta, doenças cardíacas, diabetes, câncer de cólon, ansiedade, depressão, degeneração esquelética e atrofia muscular. 1 A Organização Mundial da Saúde estima que 60 a 85% da população global não pratica atividade física suficiente e diz que um estilo de vida sedentário contribui para 3,2 milhões de mortes evitáveis por ano. As manchetes que chamam a atenção proclamam que a falta de exercício é tão perigosa quanto o fumo e que os adolescentes nos Estados Unidos agora são tão inativos quanto os adultos de 60 anos.<sup>3</sup>

Um dos resultados da nossa “doença de sentarnos” moderna é o ganho de peso indesejável e a obesidade - que andam de mãos dadas com a inatividade. Nos EUA, mais de 30% das crianças e quase 70% dos adultos têm sobrepeso ou obesidade. 4 Globalmente, quase 2 bilhões de adultos estão acima do peso ou obesos - e este número mais que dobrou desde 1980. 5 Isto levou as autoridades de saúde pública a sugerir que o mundo está enfrentando uma “pandemia” - um problema mundial - de doenças relacionadas à inatividade física e obesidade. 6

As crianças são, talvez, as vítimas mais trágicas da nossa idade fisicamente inativa. As estimativas sugerem que quase metade não fazem exercício suficiente para desenvolver corações e pulmões saudáveis, e mais de 90% têm pelo menos um fator de risco importante para doenças cardíacas. 7 Assistir à televisão, videogames, maus exemplos dos pais e a eliminação de períodos de recesso de muitas escolas primárias estão todos ligados ao problema crescente. 8

Este quadro triste - uma epidemia global de inatividade ligada ao aumento de doenças crônicas - dificilmente é a “vida abundante” que Jesus imaginou para nós.

### **Projetado Para Mover**

Tais estilos de vida sedentários estão em conflito com o desenho do corpo projetado por o Criador. Tudo sobre o nosso corpo humano indica que ele foi projetado para se mover! E quando não usamos nossos corpos da maneira que eles deveriam ser usados, não devemos nos surpreender quando eles começarem a quebrar.

O sábio rei Salomão nos diz através dos tempos: “Como o pássaro no seu vaguear, e como a andorinha no seu voo, assim a maldição sem causa não virá” (Provérbios 26: 2), e o Apóstolo Paulo espelha este

sábio conselho quando diz: “Não erreis: Deus não se deixa escarnecer; porque tudo o que o homem semear, isso também ceifará” (Gálatas 6: 7). A lei de causa e efeito não pode ser removida do mundo, e se aplica ao nosso estilo de vida sedentário hoje. Se não sairmos do sofá e usarmos nossos corpos da maneira como foram projetados, podemos continuar esperando a deterioração da saúde humana que vemos em exibição nas estatísticas de nossos jornais.

No entanto, a maioria destas doenças associadas ao nosso estilo de vida sedentário poderia ser evitada, gerenciada e até revertida se resolvêssemos firmemente adotar o desenho do nosso Criador, levantar-se e ser mais ativo! Nossos corpos atuais de carne e osso não devem viver para sempre (Hebreus 9:27), mas se os usarmos de acordo com seu desenho, maximizaremos a qualidade e a quantidade de vida que podemos viver. Mesmo os idosos e enfermos que têm mobilidade limitada ainda podem se beneficiar com o que podem.

### **Os Benefícios da Atividade**

Pesquisas modernas mostram que os benefícios da atividade física são extremamente importantes para todas as faixas etárias. Crianças e adolescentes fisicamente ativos têm melhor saúde, ossos e músculos mais fortes, melhor sono e humor, menos estresse, um sistema imunológico mais forte e risco reduzido de muitas doenças. 9 A atividade física que fortalece os músculos e aumenta a aptidão aeróbica também melhora a capacidade de pensar, a memória de trabalho, o desempenho acadêmico e a autoconfiança das crianças. 10 As crianças ativas também são menos propensas a se envolver em comportamentos destrutivos, como tabagismo e abuso de substâncias. 11

Adultos fisicamente ativos têm um risco muito menor de desenvolver muitas doenças. Eles desfrutam de músculos e ossos mais fortes, sistemas imunológicos mais fortes, menos resfriados e dias doentes, menor pressão sanguínea, melhor controle de peso, risco reduzido de doença e acidente vascular cerebral, uma perspectiva mental mais positiva e uma recuperação mais rápida dos ferimentos. 12 De fato, mesmo para aqueles com predisposição genética à obesidade, o exercício regular parece diminuir o impacto dessa influência em um terço. 13 A vida de pessoas fisicamente ativas é verdadeiramente mais abundante - como Jesus pretendia!

Também existem benefícios para os idosos que começam a se

exercitar ou que permanecem fisicamente ativos na medida do possível. Eles podem manter a massa muscular e a densidade óssea, o que ajuda no equilíbrio e na mobilidade e pode reduzir o medo de quedas e ossos quebrados - ajudando-os a andar mais rápido e a subir escadas melhor. 14 A atividade física regular também ajuda a reduzir o excesso de peso, controlar o estresse e melhorar o humor, além de reduzir o risco ou os efeitos de diabetes, doenças cardiovasculares e câncer.

15 Idosos fisicamente ativos experimentam menos depressão e menos necessidade de cuidados médicos caros. A expectativa de vida aumenta e a qualidade geral de vida melhora, o que aumenta o senso de independência. 16 A atividade física regular parece até retardar o processo normal de envelhecimento. 17 Mesmo aqueles confinados a camas ou cadeiras de rodas se sentem melhor se estiverem envolvidos em um programa de exercícios.

Um dos aspectos mais intrigantes da atividade física é o seu efeito positivo no cérebro. Observa-se que as pessoas que mantêm um estilo de vida fisicamente ativo são mais estáveis mentalmente, lidam com o estresse com mais eficiência, exibem melhores habilidades mentais (criatividade, memória, matemática, organização e raciocínio lógico) e sofrem menos depressão. 18 Isto parece estar relacionado ao papel do exercício no fornecimento de mais oxigênio ao cérebro, bem como à transmissão mais rápida de impulsos nervosos e à liberação de endorfinas que elevam o humor e causam dor, que fazem com que o cérebro relaxe naturalmente. 19

### **Mudaremos de Direção?**

Os anos finais do século XX testemunharam um grande esforço para conter esta epidemia de inatividade. Mais e mais pessoas começaram a andar, correr, nadar, andar de bicicleta e se matricular em aulas de ginástica. As empresas começaram a desenvolver programas de promoção da saúde para os funcionários. Havia até uma proposta de que o governo dos EUA produzisse etiquetas de aviso (semelhantes às encontradas em produtos de álcool e tabaco) afirmando: “O Cirurgião Geral determinou que a falta de atividade física é prejudicial à sua saúde”. 20 Os especialistas em políticas públicas agora defendem vigorosamente mudanças em atitudes, hábitos e comportamentos estabelecidos, para que indivíduos e a sociedade possam obter os benefícios que a atividade física regular pode trazer.

Se queremos experimentar a vida abundante de que Jesus Cristo falou, a maioria de nós precisará mudar a maneira como pensamos, em que acreditamos e como vivemos nossas vidas diárias - incluindo nosso estilo de vida físico.

Mudar atitudes e hábitos não é fácil! Pensamentos e comportamentos estabelecidos resistem a serem alterados. No entanto, a mudança é mais fácil quando vemos claramente os perigos de continuar hábitos antigos, entendemos os benefícios que podemos obter adotando novos comportamentos e aprendemos que ações são necessárias para substituir nossas práticas antigas. Isto nos dá um caminho claro a seguir.

Motivos básicos também são importantes, se esperamos alcançar mudanças duradouras. A maioria já entende que o exercício ou um estilo de vida mais ativo melhorará sua saúde ou aparência física, mas este conhecimento é insuficiente para motivá-los a agir - ou, se começarem, permanecer motivados o suficiente para continuar. Precisamos de uma motivação profunda e mais intensa para alcançar mudanças duradouras, e nossa fé em Deus e o desejo de agradá-Lo com a mordomia de nosso corpo podem ajudar a fornecer tal motivação. Quando razões de fé são combinadas com razões físicas, é mais provável que ocorra uma mudança verdadeira, porque somos motivados por nossas crenças fundamentais sobre o que glorifica a Deus e o que não.

Paulo disse aos coríntios que “o nosso corpo é o templo do Espírito Santo... glorificai, pois, a Deus no vosso corpo e no vosso espírito, os quais pertencem a Deus” (1 Coríntios 6: 19–20). Embora esta passagem tenha sido escrita em resposta à imoralidade sexual entre os coríntios, ela contém um princípio mais amplo que deve chamar nossa atenção. Os cristãos têm a responsabilidade de cuidar do corpo que Deus nos deu, da melhor maneira possível. Isto pode se tornar um poderoso fator motivador!

Paulo afirma ainda que, embora o crescimento espiritual seja o mais importante, “o exercício físico lucra um pouco” (ver 1 Timóteo 4: 8). De fato, atividades ou exercícios regulares beneficiam apenas o corpo nesta vida. Mas de outra perspectiva, a autodisciplina necessária para o exercício se torna parte de nosso caráter - e o caráter dura por toda a eternidade.

Fazer mudanças em nossas vidas, mesmo pequenas, pode fre-

quentemente ser intimidante. Mas precisamos lembrar que o verdadeiro Cristianismo não é um esporte para espectadores! É um modo de vida desafiador que envolve o crescimento e a mudança, superando atitudes e hábitos antigos e substituindo comportamentos prejudiciais por novos. Mas nada acontece até decidirmos começar.

E a boa notícia sobre um estilo de vida mais ativo fisicamente é que quase qualquer quantidade de atividade regular é melhor que nenhuma! Talvez você queira começar com 30 minutos de atividade por dia, mas parece demais. Você pode tentar dez minutos três vezes ao dia. Em vez de uma pausa para o café, talvez você possa fazer uma curta caminhada. Você pode se sentir revigorado e a atividade que você pode adicionar à sua vida queimará calorias enquanto fortalece seu coração, pulmões, ossos e músculos. Você pode fazer exercício com um amigo, ou com seu animal de estimação, ou torná-lo numa ocasião para a família. Deixe seus filhos e netos verem o seu exemplo. Convide-os a comparecer - mostre-lhes o caminho a seguir. A atividade física regular mudará sua vida - como você se sente, como pensa e como se parece.

Certamente, as circunstâncias individuais diferem, e você deve exercer prudência (Provérbios 22: 3). Antes de iniciar qualquer programa de exercícios, seria aconselhável consultar seu médico. Ele ou ela provavelmente ficarão muito felizes em ajudá-lo a descobrir os tipos de atividade física que funcionarão para você e suas circunstâncias particulares.

### **Uma Nova Visão Sobre “Andar com Cristo”**

Obviamente, o próprio Jesus não era estranho à atividade física. Crescendo como carpinteiro (Marcos 6: 3), Jesus passou muitas horas serrando, alisando tábuas, perfurando buracos e formando juntas com um martelo e um formão. Como construtor “numa terra de pouca madeira”, Jesus provavelmente também trabalhou com pedra. 21 Este tipo de trabalho em uma época sem ferramentas elétricas exigia um gasto considerável de energia. Você já apertou a mão de um carpinteiro ou construtor? Jesus era sem dúvida uma pessoa forte e musculosa, com um aperto de mão forte.

Para atravessar a região montanhosa da Galiléia, Jesus costumava andar. Ao fazer as três viagens habituais a Jerusalém todos os anos para celebrar os Dias Santos (Páscoa, Pentecostes e Festas de

Outono - Levítico 23; Lucas 2: 41-42), se Ele tivesse andado o caminho inteiro, Jesus teria andado cerca de 150 milhas de ida e volta em cada ocasião. Apenas para manter os Dias Santos, Jesus pode ter caminhado mais de 450 milhas por ano. Quando você considera que Ele pode ter caminhado uma milha ou mais por dia durante o resto do ano, não é difícil ver que Jesus poderia facilmente ter caminhado mais de mil milhas por ano. Isto é muita atividade física!

Nenhum de nós vive na Judéia do primeiro século, mas a ideia de que o seu Salvador era fisicamente ativo pode adicionar ainda mais motivação para usar - na medida do possível - o corpo que Deus lhe deu. Talvez em suas próprias caminhadas por um parque ou ao longo de uma trilha, você possa se lembrar de Jesus Cristo e suas próprias caminhadas com Seus Discípulos pela região montanhosa da Judéia. O Apóstolo João nos diz que devemos “andar como ele andou” (1 João 2: 6) - uma declaração que claramente se refere ao Seu exemplo de justiça, mas que pode acrescentar um pouco de primavera aos nossos passos nos passeios diários, assim como nos imaginamos “seguindo Seus passos” de uma maneira muito diferente!





# Capítulo 4

---

## Contágio: Derrotar Doenças Infecciosas

*A Bíblia possui chaves importantes para superar o desafio global de doenças infecciosas? A religião pode desempenhar um papel na promoção da saúde e na prevenção de doenças?*

**L**íderes mundiais perspicazes no governo e na medicina estão começando a perceber que mais dinheiro, remédios, pesquisas e legislação não vencerão a batalha contra as doenças. Os sistemas de saúde em muitos países estão se deteriorando sob a pressão de populações em expansão e recursos financeiros limitados. Novos surtos, como a pandemia do COVID-19, testam severamente os sistemas de saúde à medida que as nações lutam para responder. O Dr. Gro Harlem Brundtland, ex-Diretor Geral da Organização Mundial da Saúde, reconheceu anos atrás que o objetivo de “saúde para todos ... permanece ilusório” - uma ilusão que continua deslizando no horizonte. 1

Talvez seja a hora de perguntar: Por que, no século XXI, ainda estamos lutando para vencer a batalha contra as doenças? Soluções eficazes foram ignoradas? Estamos negligenciando ferramentas poderosas - fornecidas por Deus - que poderiam fazer tremendas incursões contra a praga de doenças infecciosas que afligem e matam milhões de pessoas em todo o mundo?

### **Uma Maldição Global**

No início de 1900, as doenças infecciosas eram a principal causa de sofrimento e morte na América e na Europa. O saneamento melhorado, juntamente com outros desenvolvimentos médicos, reduziu significativamente estas pragas nesses continentes.

Fora do mundo desenvolvido, no entanto, ainda vemos uma imagem impressionante e preocupante, enquanto doenças infecciosas

- favorecidas pela pobreza - assolam um número surpreendente de pessoas. Doenças evitáveis e curáveis como malária, diarreia, tuberculose e doenças respiratórias matam mais de dez milhões de pessoas em países menos desenvolvidos todos os anos - com crianças desproporcionalmente afetadas. 2 O número de pessoas que convive e sofre com estas doenças é espantoso.

Mais de 400.000 pessoas morrem de malária por ano - incluindo 300.000 crianças com menos de cinco anos - principalmente na África Subsaariana.<sup>3</sup> Estima-se que 3,2 bilhões de pessoas - cerca de 40% da população mundial - correm o risco de contrair e morrer de malária. 4 Nos países em desenvolvimento, as doenças diarreicas - tão evitáveis e tratáveis quanto a malária - são outra das principais causas de morte e incapacidade em crianças. 5 Mais de 10 milhões de pessoas contraem tuberculose (TB) por ano, causando quase 2 milhões de mortes anualmente. 6 De fato, segundo algumas estimativas “cerca de um terço da população mundial tem tuberculose latente” - significando que estão infectadas com a bactéria, mas não estão doentes. 7

Nas partes tropicais e subtropicais do mundo, cerca de 2,5 bilhões de pessoas correm risco de contrair a dengue causada por mosquitos. Mais de 50 milhões de casos ocorrem cada ano, e os surtos estão se espalhando para além dos trópicos.<sup>8</sup> O HIV / AIDS está rapidamente se tornando a maior ameaça à saúde, ao desenvolvimento econômico e à estabilidade nacional em muitos países Africanos e Asiáticos. Desde o seu surgimento, já matou mais de 35 milhões de vidas. Hoje, quase 37 milhões de pessoas são HIV positivas e cerca de dois milhões de novos casos são relatados cada ano. 9 Nos países em desenvolvimento, a febre do caracol (esquistossomose) afeta cerca de 207 milhões de pessoas, 10 enquanto as infecções por vermes intestinais afetam quase 2 bilhões.<sup>11</sup> Mais de 190 milhões em áreas rurais pobres estão em risco de tracoma bacteriano, a principal causa de deficiência visual e cegueira. 12 Mais de 120 milhões de pessoas correm risco de oncocercose (cegueira dos rios) e 18 milhões são infectadas anualmente. 13 A hanseníase ainda desativa entre um e dois milhões de pessoas, com cerca de 200.000 novas infecções cada ano. 14

Estes são números verdadeiramente astronômicos de seres humanos que sofrem com a maldição de doenças infecciosas. Para piorar a situação, nos últimos anos este pesado fardo de doenças nos países em desenvolvimento foi agravado por outro desenvolvimento preocupante. À medida que os cidadãos destas nações adotam cada vez mais os

comportamentos e práticas alimentares de nações mais desenvolvidas, eles estão vendo aumentos de doenças cardíacas, câncer e outras patologias que prevalecem em grande parte do mundo desenvolvido. 15

Tragicamente, o fardo mais pesado de doenças infecciosas e crônicas recai sobre o “bilhão mais baixo”, que “essencialmente não tem dinheiro”, preso num ciclo interminável de pobreza. 16 Muitos países nestas regiões mais pobres e menos desenvolvidas estão sobrecarregados com dívidas esmagadoras, infra-estruturas em ruínas e corrupção desenfreada, e são simplesmente incapazes de lidar com problemas tão horrendos - então seu povo continua a sofrer desproporcionalmente sob a maldição global das doenças. Um médico colonial Britânico escreveu uma vez que “a grande massa da África ... carregou uma carga de doenças mais grave do que qualquer outra região do mundo ... [e] os atuais habitantes da África tropical hospedam uma variedade maior de parasitas humanos do que qualquer outra pessoa.” 17 Em algumas regiões da África tropical, 60 a 90% da população está infectada com vários parasitas.

Para reduzir e eliminar este fardo agonizante da doença, precisamos entender e abordar as verdadeiras causas do problema.

### **Quebrando Um Ciclo Vicioso**

Para muitos profissionais de saúde, a única solução para o problema de doenças infecciosas é despejar mais dinheiro no desenvolvimento de medicamentos e no estabelecimento de clínicas para a realização de tratamentos. Frequentemente, existe o desejo de matar o patógeno invasor ou aliviar o sofrimento através do tratamento dos sintomas - mas raramente há um foco no tratamento das causas subjacentes. A maioria das doenças infecciosas que afetam os países em desenvolvimento está associada à pobreza - condições de vida insalubres e lotadas, falta de água potável, falha no descarte adequado de lixo e dejetos humanos e falta de proteção contra insetos transmissores de doenças (cortinas, mosquiteiros, repelentes) e inseticidas). As pessoas que vivem na pobreza simplesmente não têm acesso a estes recursos e ferramentas de promoção da saúde - e os governos sem dinheiro não podem fornecê-los. Infelizmente, líderes corruptos costumam aumentar o problema, gastando dinheiro com ajuda internacional para enriquecer a si mesmos.

A ignorância também desempenha um papel crucial. As pessoas que vivem em áreas rurais pobres ao redor do mundo geralmente não entendem como as doenças infecciosas são transmitidas e com que



facilidade elas podem ser prevenidas. Em vez de reconhecer as verdadeiras causas das doenças infecciosas (por exemplo, bactérias, vírus, protozoários, moscas e mosquitos), às vezes os “espíritos malignos” são culpados. Inúmeros milhões não percebem ou querem reconhecer que a atividade sexual e a injeção de drogas nas ruas podem transmitir o HIV / AIDS. Muitos nadam, tomam banho, lavam roupas e bebem água de riachos, lagos e poços de água contaminados por resíduos humanos e animais - que podem ser a única água disponível! O consumo de animais e outros organismos que transmitem doenças também é um fator na disseminação de doenças graves. Viajar para e de áreas afetadas por doenças e entrar em contato próximo com pessoas doentes e seus artigos pessoais também facilita a propagação de doenças infecciosas.

A motivação é um fator vital na promoção da saúde e na prevenção de doenças. Muitos sabem que as mãos devem ser lavadas cuidadosamente após urinar ou defecar e antes de preparar ou comer alimentos, mas elas não agem com base neste conhecimento. Mudar o comportamento individual é um grande desafio na batalha contra doenças. Estas questões fundamentais devem ser abordadas antes que o fardo da doença seja levantado e a batalha contra a doença seja vencida.

### **Uma Nova Perspectiva**

Mas como você pode eliminar as doenças e as conseqüências da pobreza sem dinheiro? Como você supera a ignorância? Como você motiva as pessoas a pensar e agir de maneira diferente? Geralmente,

estas não são áreas de especialização para médicos, planejadores de saúde, ministros do governo ou economistas - no entanto, encontrar respostas nestas áreas é essencial para levantar o ônus da doença.

Realizar estas tarefas sem simplesmente jogar dinheiro nos problemas exigirá que repensemos nossa abordagem. Obviamente, a educação deve desempenhar um papel importante no banimento da ignorância, mas como um grande número de pessoas pode ser ajudado sem construir mais escolas, contratar mais professores ou colocar mais pessoas nas folhas de pagamento do governo? O que uma pessoa acredita é outro fator importante na motivação de mudanças comportamentais. Poderíamos perguntar: já existe alguém capaz de fazer este tipo de trabalho?

Acredite ou não, os líderes religiosos ocupam uma posição ideal para eliminar a ignorância e promover comportamentos que podem derrotar doenças. Em muitos países, os líderes religiosos mantêm contato semanal com um grande número de pessoas - e geralmente com todas as faixas etárias. Eles promovem valores que influenciam o comportamento pessoal. Muitos já são pagos por uma organização privada e muitos desinteressadamente forneceram seus próprios esforços e recursos para fornecer ajuda, como redes mosquiteiras e financiamento para poços de água.

O principal problema é que a maioria dos líderes religiosos não reconhecem totalmente o poderoso potencial de suas posições e não estão totalmente preparados para funcionar neste papel vital de ensinar princípios bíblicos de prevenção de doenças e promoção da saúde. Muitos clérigos, como muitos no governo e na medicina, pensam que o papel principal da religião é confortar os doentes e consolar os enlutados. Embora sejam úteis, eles ignoram outro papel pretendido por Deus para os líderes religiosos - claramente descrito na Bíblia.

### **Princípios Ensináveis da Bíblia**

Num capítulo anterior, analisamos o impacto positivo na saúde humana e vimos se todos obedecessem os mandamentos de Deus em relação a animais limpos e impuros. Optar por não comer animais que não foram projetados para consumo humano, por si só, ajudaria bastante a reduzir os danos causados por doenças infecciosas! Mas as orientações da Bíblia não param por aí.

As advertências Bíblicas também nos dizem para evitar o contato com os animais que morreram ou com o que os tocou (ver Levítico 11: 32-40). Os vasos de barro porosos que potencialmente estavam conta-

minados deveriam ser destruídos para evitar a propagação de doenças. Estes regulamentos bíblicos são consistentes com técnicas microbiológicas sólidas e são procedimentos importantes no combate a doenças infecciosas. O trabalho dos sacerdotes era ensinar e explicar estes princípios. Os sacerdotes deveriam designar como impuros aqueles que tinham doenças contagiosas caracterizadas por erupções cutâneas - como hanseníase, sarampo, varíola e escarlatina. Tais indivíduos eram isolados de outros para impedir a propagação da doença (ver Levítico 13). Estas diretrizes bíblicas são a base de procedimentos de quarentena medicamente sólidas que são usadas há séculos. Há uma boa razão pela qual o “distanciamento social” e a quarentena foram precoces, ferramentas poderosas para lidar com a pandemia de coronavírus de 2020 - porque o princípio bíblico da saúde de se separar da doença é eficaz.

As diretrizes da Bíblia incluem evitar o contato com artigos pessoais dos doentes, que podem transmitir germes (Levítico 13: 47-59). Os artigos contaminados eram lavados ou queimados (o que destrói microorganismos). As instruções bíblicas de saúde até se aplicavam às habitações: uma casa com mofo ou crescimento de fungos ficaria em quarentena até que os materiais afetados fossem raspados, substituídos e cobertos com gesso novo - e se uma casa não pudesse ser limpa, ela seria demolida (Levítico 14: 33-48).

Esta instrução ajudaria muito a melhorar a vida de 25 milhões de pessoas na América Latina que correm risco de contrair a doença de Chagas, causada pela picada de um besouro que vive em fendas e aberturas de habitações pobres. 18 Um dever do sacerdote Levítico era promover a saúde e ajudar a prevenir doenças, funcionando como inspetor de obras e educador em saúde pública.

A Bíblia reconhece que os fluidos corporais podem transmitir doenças (Levítico 15). O contato com resíduos humanos, descargas nasais, lágrimas, saliva ou toalhas sujas podem espalhar doenças infecciosas. O tracoma - resultado de uma infecção bacteriana e a principal causa de cegueira evitável - é transmitido pelo contato com toalhas de mãos sujas e moscas que procuram colocar os ovos no lixo humano e animal. 19 As pessoas que entram em contato com fluidos de uma pessoa doente devem lavar as mãos e as roupas na água, tomar banho e permanecer isoladas de outras pessoas até à noite como precaução contra a propagação da doença (Levítico 15:11). Estas não eram meras leis cerimoniais. O objetivo destas leis sanitárias eram promover a saúde e prevenir doenças.

Uma das advertências bíblicas mais práticas e poderosas afirma que os dejetos humanos devem ser enterrados fora das habitações (Deuteronômio 23: 12–14). Isto evita que os resíduos entrem em contato com pessoas, moscas e outros organismos que transmitem doenças e preserva a pureza do suprimento de água. Usar sapatos e não usar dejetos humanos como fertilizante também são medidas preventivas importantes. Muitas doenças, como diarreia, disenteria, ancilostomíase, lombriga, cólera, hepatite, tracoma e febre tifóide, resultam do contato com os dejetos humanos.

O descarte sanitário de dejetos humanos e o acesso à água potável são duas das maneiras mais importantes de prevenir doenças. Deus disse aos líderes religiosos de Israel que promovessem estas instruções que protegessem a saúde da população. Tragicamente, os líderes religiosos modernos falharam em compreender a importância de sua oportunidade de fornecer instruções bíblicas que poderiam impedir significativamente a doença e sua propagação.

### **Confusão Sobre a Circuncisão**

Antigamente, Deus instruiu Abraão e seus descendentes, os Israelitas, a circuncidar seus bebês do sexo masculino no oitavo dia após o nascimento (Gênesis 17: 12-14; Levítico 12: 3). Curiosamente, esta instrução se harmoniza com estudos científicos que mostram que o mecanismo de coagulação do bebê pode não ser totalmente desenvolvido até ao oitavo dia, tornando imprudente fazer um procedimento cirúrgico mais cedo devido à ameaça de hemorragia. 21 Enquanto algumas pessoas bem-intencionadas consideram a circuncisão masculina bárbara, a ciência médica mostra que os benefícios superam os riscos. Meninos circuncidados têm um risco reduzido de infecções urinárias, homens circuncidados têm taxas mais baixas de câncer de próstata e câncer de pênis, e mulheres casadas com homens circuncidados têm taxas mais baixas de câncer cervical. 22 Estudos concluíram que homens circuncidados são menos propensos a contrair ou disseminar o HIV / AIDS e outras doenças sexualmente transmissíveis porque a remoção do prepúcio elimina um ambiente em que o vírus pode residir. 23 Embora Atos 15 deixe claro que a circuncisão não é mais um requisito espiritual, as evidências médicas certamente apóiam a idéia de que a circuncisão, conforme descrita na Bíblia, pode ajudar a prevenir doenças e promover a saúde.

O costume da “circuncisão” feminina é uma questão totalmente diferente. Esta terrível prática não é bíblica e não deve ser confundida com a circuncisão bíblica dos homens, onde apenas o prepúcio é removido. A “circuncisão” feminina, por outro lado, não é um ato de circuncisão, mas é um ato horrível de carnificina no qual parte da genitália de uma mulher - não apenas o excesso de tecido da pele - é removida. A “circuncisão” feminina é realmente uma mutilação bárbara e não tem nada a ver com a circuncisão bíblica.

### **Piercings no Corpo e Tatuagens Também?**

Embora várias culturas pagãs ao longo da história tenham “decorado” o corpo humano com tatuagens, cortes, cicatrizes e inserção de ornamentos que expandem os lábios e as orelhas, estas práticas de alteração e deformação do corpo se tornaram uma mania nas nações Ocidentais nas últimas décadas. Enquanto muitos chamam estas práticas de “arte corporal”, os riscos graves e as conseqüências para a saúde de tatuagens e piercings exóticas raramente são mencionadas ou consideradas.

Deus projetou nossa pele como uma barreira contra organismos causadores de doenças. Quando atravessamos esta barreira, criamos oportunidades para que bactérias e vírus entrem nos tecidos abaixo da pele. Inúmeros relatórios alertam que tatuagens e piercings aumentam o risco de infecções bacterianas da pele, granulomas e doenças transmitidas pelo sangue como tétano, estafilococos, hepatites e HIV, além de reações alérgicas às substâncias e ferramentas em si. 24 Muitos alertaram especialmente contra tatuagens ou piercings durante a gravidez, devido aos riscos de infecção e à migração de elementos tóxicos nos pigmentos de tatuagem para o feto. 25 Embora tatuagens e piercings sejam relativamente baratos de adquirir, eles podem ser dolorosos e caros de remover - se puderem ser removidos.

Deus inspirou Moisés a instruir os filhos de Israel - uma nação que Deus pretendia ser uma luz e exemplo para o mundo - com as palavras: “Pelos mortos não dareis golpes na vossa carne; nem fareis marca alguma sobre vós” (Levítico 19:28). Tatuagens e cortes na carne não são saudáveis e correm o risco de doenças infecciosas porque quebram a barreira protetora que a pele proporciona. Deus criou o corpo humano “à sua imagem” (Gênesis 1:27) e condenou estes costumes religiosos pagãos, que deformavam o corpo.



Há uma razão pela qual os profissionais de saúde alertam os pacientes contra as tatuagens e piercings exóticas: elas podem ser perigosas para sua saúde!

### **Leis Morais Previnem Doenças Infecciosas**

A Bíblia define o casamento como uma união de um homem e uma mulher por toda a vida (Mateus 19: 4-6) e se posiciona fortemente contra a atividade sexual fora dos limites do casamento bíblico, como adultério, fornicação e homossexualidade (Levítico 18). Em nítido contraste com a noção moderna de que a atividade sexual irrestrita é libertadora, a Bíblia afirma claramente que “O que adultera com uma mulher é falto de entendimento” (Provérbios 6:32), e que pessoas sexualmente promíscuas pecam contra seu próprio corpo (1 Coríntios 6 : 9, 16–18; Romanos 1: 22–27). As políticas públicas anteriores contra tais comportamentos podem ter em mente a moralidade, mas seu efeito foi ajudar a impedir a propagação de doenças sexualmente transmissíveis - incluindo o HIV / AIDS, que foi chamado de “praga do século XXI. “ Esforços modernos para remover qualquer consideração moral das políticas públicas e normalizar a promiscuidade estão contribuindo para a disseminação de doenças epidêmicas. O antigo conselho de que “uma grama de prevenção vale um quilo de cura” foi esquecido em grande parte, mas ainda é um bom conselho - e é muito menos caro em dólares e vidas. Restringir a atividade sexual de marido e mulher num casamento monogâmico fiel é de longe a maneira mais eficaz de evitar a propagação de doenças sexualmente transmissíveis. Esta era a mensagem bíblica que Deus teria líderes religiosos a transmitir- mas é uma mensagem frequentemente ignorada hoje.

Os estudos médicos revelam razões para as fortes advertências bíblicas contra os estilos de vida sexualmente promíscuos que prevalecem hoje. Numerosos relatórios mostram que “homens gays e bissexuais são mais severamente afetados pelo HIV do que qualquer outro grupo” e que “também correm um risco maior de outras DSTs, como sífilis, gonorréia e clamídia.” 27 Quando o vírus HIV entra no corpo, enfraquece e acaba destruindo o sistema imunológico do corpo, levando à AIDS e sujeitando a pessoa a outras condições e infecções oportunistas mortais: pneumonia, tuberculose, linfomas, sarcoma de Kaposi (câncer das paredes dos vasos sanguíneos), herpes zóster, encefalite e demência. Os estudos também mostram que, quanto mais parceiros sexuais você tiver, maiores serão as chances de

você contrair o HIV, o que aumenta muito os riscos de contrair outras doenças infecciosas e morrer numa idade mais jovem. 28 Como não há cura para o HIV / AIDS, fontes médicas reconhecem a importância de eliminar comportamentos perigosos e arriscados: não tenha múltiplos parceiros sexuais, não compartilhe agulhas e seringas (como as usadas para injetar drogas), não faça sexo com prostitutas e saiba que as agulhas de tatuagem podem não ser estéreis. Este conselho médico é testemunha da sabedoria de instruções bíblicas antigas que proíbem comportamentos de alto risco que trazem sérias conseqüências - fornicação e adultério, homossexualidade e outras atividades perigosas.

A intenção clara de muitos princípios bíblicos é prevenir problemas antes que eles surjam. Provérbios 22: 3 afirma que “O avisado vê o mal e esconde-se; mas os simples passam e sofrem a pena”. Do ponto de vista da saúde pública, a maioria das doenças podem ser evitadas - salvando vidas e dinheiro - tomando precauções precisas com antecedência.

### **A Restauração Vindoura**

As escrituras explicam que Satanás enganou o mundo inteiro (Apocalipse 12: 9) e que os líderes geralmente estão cegos às soluções óbvias (Isaías 56:10; Mateus 15:14). Os teólogos e pastores de hoje são alheios ao papel que poderiam desempenhar na prevenção de doenças e na promoção da saúde, ensinando as pessoas a diferenciar entre o limpo e o impuro, tanto em comida quanto em comportamento (Ezequiel 22:26).

No entanto, está chegando o momento em que o mundo inteiro aprenderá a viver pelas leis de Deus - e se beneficiará delas. A Bíblia revela que, enquanto a “criação inteira geme” por enquanto (Romanos 8: 18–23), uma “restauração de todas as coisas” está chegando (Atos 3: 19–21). Jesus Cristo regressará à terra para estabelecer o Reino de Deus, e a lei de Deus será proclamada em Jerusalém por todo o mundo (Isaías 2: 2–4; 9: 6–7). Neste reino vindouro, igreja e estado serão unidos (Apocalipse 5:10). Jesus Cristo e os santos ensinarão as pessoas a obedecer às leis e estatutos de Deus (Isaías 30: 20–21), e a humanidade experimentará os maravilhosos resultados da mudança de comportamento. A batalha contra as doenças será vencida e as doenças começarão a desaparecer (Isaías 35: 5–6; Jeremias 30:17). Embora isto pareça incrível, faz parte do Evangelho - as boas novas do que o futuro nos reserva!

# Capítulo 5

---

## A Mente: Dimensões Espirituais da Saúde Mental

*A Bíblia contém perspectivas vitais sobre a saúde mental que foram negligenciadas e ignoradas nos livros de medicina. A aplicação destas perspectivas poderia melhorar a vida de milhões!*

**O**s profissionais de saúde reconhecem que há mais em ser saudável do que não estar doente. Muitos entendem que uma boa dieta, exercícios regulares e acesso a cuidados médicos não garantem que você se sinta bem e lidará efetivamente com os desafios da vida - e é por isso que a Organização Mundial de Saúde define saúde como “um estado completo de saúde física, mental e bem-estar social, não apenas a ausência de doença ou enfermidade.”<sup>1</sup> Esta definição da OMS reconhece que o que acontece no cérebro e na mente pode ter um grande impacto em nossa saúde física.

Os livros didáticos sobre educação em saúde mencionam que fatores sociais e psicológicos - são capazes de funcionar de forma independente, expressar emoções de uma maneira aceitável, interagir efetivamente com os outros e sentir-se ligado e o estresse da idade adulta - contribuem para uma melhor saúde. Fatores ambientais, como crescer em uma família segura, amorosa e solidária, com oportunidades de desafios e crescimento, também podem ajudar com nossa saúde psicológica. Mesmo o contato com a natureza foi encontrado a fazer uma diferença.<sup>2</sup>

No entanto, um dos desenvolvimentos mais interessantes e surpreendentes nas últimas décadas é o reconhecimento de que existem importantes dimensões espirituais para a saúde. O conceito de “saúde espiritual” reconhece que crenças e valores podem influenciar o comportamento e a saúde de maneiras muito significativas.<sup>3</sup> De fato, centenas de estudos estão demonstrando que certas crenças e práticas religiosas têm benefícios positivos na saúde física.<sup>4</sup> Ainda mais

surpreendente é que as descobertas científicas modernas estão confirmando a validade das instruções bíblicas antigas que promovem a saúde e demonstram que conseqüências negativas ocorrem quando estes princípios espirituais são ignorados.

Uma das principais razões pelas quais estas descobertas recentes são tão surpreendentes é que as atitudes anti-religiosas dominam os campos da sociologia, psicologia, psiquiatria e medicina, e o fizeram nos últimos séculos. Desde meados do século XIX, os filósofos sociais sugeriram que, à medida que as sociedades se tornarem mais modernas e científicas, a religião perderá sua legitimidade e se tornará obsoleta. 5 Sigmund Freud chamou a religião de superstição infantil nascida de um desejo de “realização de desejos” - uma tese central de seu livro seminal, *O Futuro de Uma Ilusão*. Muitos clínicos concordaram.

Como resultado, poucos consideraram o papel da religião na promoção da saúde ou na prevenção de doenças. No entanto, essa mentalidade tendenciosa está se tornando obsoleta, à medida que evidências claras continuam emergindo de estudos científicos que esclarecem por que estamos enfrentando grandes problemas sociais e de saúde atualmente.

### **O Crescente Ônus das Doenças Mentais**

Milhões de pessoas em nosso mundo moderno lutam todos os dias com doenças mentais - e esse número está crescendo. A Organização Mundial da Saúde lista as doenças mentais como a terceira principal causa de doenças incapacitantes no mundo - logo atrás das doenças infecciosas cardiovasculares e comuns. 6 Enquanto a depressão clínica é classificada em oitavo lugar nos países de baixa renda, é classificada em primeiro lugar nos países de média e alta renda, juntamente com os transtornos de ansiedade - demonstrando que a modernização e a riqueza não protegem contra estas condições. Nos EUA, a doença mental é a terceira principal causa de hospitalização para jovens e adultos (entre 18 e 44 anos) e o suicídio é a segunda principal causa de morte para jovens (entre 10 e 34 anos) - a décima principal causa de morte geral. 7 Relatórios recentes indicam que a depressão e a ansiedade são problemas cada vez mais graves nos campus universitários - nos quais nas últimas décadas a depressão dobrou e o número de suicídios triplicou. 8

Por que as doenças mentais são tão prevalentes e crescentes em países ricos e desenvolvidos, onde as pessoas têm acesso imediato a

alguns dos melhores cuidados de saúde do mundo? Está alguma coisa faltando em nossa abordagem para este problema generalizado?

Há muito tempo, Moisés disse aos Israelitas que seriam abençoados se obedecessem às leis de Deus, mas se ignorassem essas instruções, uma das conseqüências seria: “O SENHOR te ferirá com loucura” (Deuteronômio 28:28). Então, que instruções e exemplos bíblicos ignoramos que podem estar afetando a saúde mental de milhões de pessoas hoje? Os resultados da pesquisa moderna fornecem alguma pista?

### **O Valor do Contato Com a Criação**

Nos últimos séculos, a tendência tem sido para as pessoas passarem das áreas rurais para as cidades. Em 1790, apenas 5% da população dos Estados Unidos viviam em cidades, mas hoje cerca de 80% vivem em áreas urbanas. 9 Se as tendências globais continuarem, cerca de 68% da população mundial viverá em áreas urbanas até 2050. 10 Esta urbanização global é sem precedentes na história da humanidade.

Enquanto a vida nas grandes cidades definitivamente traz certas vantagens, também está associada a condições que podem ter um impacto negativo na sua saúde - especialmente na saúde mental - se uma pessoa não for cuidadosa.

Além da aglomeração, congestionamento, ruído, poluição e estresse da vida urbana, os estudos revelam que “os moradores da cidade têm um risco 20% maior de transtornos de ansiedade e um risco 40% maior de transtornos de humor em comparação com as pessoas nas áreas rurais. . Pessoas nascidas e criadas nas cidades têm duas vezes mais a tendência de desenvolver esquizofrenia.” 11 Não é por acaso que vemos um aumento dramático em graves problemas de saúde mental que coincide com o movimento de milhões de pessoas das áreas rurais para as urbanas. Pesquisas modernas estão começando a vincular o declínio da saúde mental à perda de contato com a natureza. A Dra. Mardie Townsend, professora honorária da Escola de Saúde e Desenvolvimento Social da Universidade Deakin, na Austrália, observa: “Há evidências crescentes de que o contato com a natureza tem impactos positivos significativos na saúde mental” e “a crescente desconexão com nosso ambiente natural está exacerbando as taxas crescentes de doenças mentais.” 12 Suas observações são respaldadas por literalmente centenas de estudos recentes que documentam as conseqüên-

cias do que é chamado de “privação da natureza” ou “distúrbios do déficit de natureza”, promovidos não apenas pelos ambientes urbanos, mas pelas horas gastas observando as telas de dispositivos eletrônicos - telefones celulares, tablets e computadores. 13

Um estudo inicial que ligou a natureza à saúde comparou as respostas pós-cirúrgicas de pacientes hospitalizados que podiam ver árvores pela janela com pacientes que viam apenas uma parede. Os pacientes que tinham uma visão da natureza tiveram melhores experiências de recuperação. 14 Estudos mais recentes indicam que não apenas a visualização da natureza, mas a visualização de imagens da natureza (por exemplo, montanhas, árvores, cascatas e pastagens) e até a audição de sons da natureza (por exemplo, ondas, chuva e sons de pássaros e animais) têm efeitos positivos similares na mente e no corpo. 15

Foi demonstrado que fazer uma caminhada numa área natural ou passar um tempo num ambiente natural reduz a tensão e o estresse muscular; baixa a pressão arterial, os batimentos cardíacos e níveis de colesterol; alivia a depressão e melhora o humor; reduz o risco de doença mental; e aumenta a longevidade. 16 Dar um passeio por uma movimentada rua urbana não tem os mesmos efeitos positivos. Os pesquisadores relatam: “A variedade de resultados de saúde específicos ligados à natureza é surpreendente” e seus benefícios incluem a redução de transtornos de depressão e ansiedade, diabetes, doenças infecciosas, câncer, doenças cardiovasculares, distúrbios de déficit de atenção e muito mais. 17

Os benefícios de saúde do contato com a natureza vêm de muitos fatores. As plantas emitem fitonídeos - compostos orgânicos antimicrobianos que reduzem a pressão sanguínea e estimulam o sistema imunológico. O ar na floresta e perto da água corrente contém íons negativos que reduzem a depressão e estimulam o sistema imunológico. Imagens e sons da natureza deprimem o sistema nervoso simpático (nosso mecanismo de luta ou fuga) e estimulam o sistema nervoso parassimpático (nosso mecanismo de descanso e digestão), que ajuda a restaurar a atenção e ajuda na cura. O contato com a natureza eleva os níveis de DHEA (um hormônio com propriedades antidiabéticas, anti-obesidade, antidepressivas e protetoras do coração), ajuda a controlar o açúcar no sangue, estimula o sistema imunológico a produzir células anti-câncer e reduz os níveis de proteínas que foram associadas a diabetes, depressão e doenças cardiovasculares. 18

Os estudos também revelaram que as crianças obtêm vários

benefícios ao passar o tempo ao ar livre em contato com a natureza - benefícios como melhores habilidades de memória, aprendizagem e tomar decisões; níveis mais altos de resiliência e autoestima; menos depressão e ansiedade; e melhora nos distúrbios neuro-comportamentais (ADD e ADHD). 19 Um grande estudo relatou que as pessoas que vivem em bairros “verdes” tinham 20% menos doenças do que as pessoas que viviam em ambientes “menos verdes”. 20

As conclusões daqueles que estudam a ligação entre natureza e saúde apontam na mesma direção. O contato com a natureza é bom para nós, como seres humanos, e a crescente desconexão dos ambientes naturais que acompanharam a migração para as cidades levaram a taxas crescentes de doenças mentais - uma situação que precisa ser mudada “com urgência.” 21 Continuam a surgir evidências de que “os seres humanos dependem da natureza não apenas para requisitos materiais, como água, comida e abrigo, mas também para suas necessidades emocionais, psicológicas e espirituais.” 22 Passar um tempo em ambientes naturais e até ver a natureza é cada vez mais visto como “um importante determinante da saúde ... [que pode] constituir uma intervenção de saúde pública poderosa e barata” 23 para prevenir doenças mentais e promover uma saúde mais vibrante para milhões de pessoas. 24

Mas como estas descobertas sobre a natureza e a saúde mental se relacionam com o que encontramos na Bíblia? Pesquisas modernas indicam que muitas passagens bíblicas não são apenas pequenas histórias de ninar - ao invés disso, oferecem perspectivas que causam um impacto real na saúde humana. Gênesis 2: 7-19 revela que Deus não colocou Adão e Eva num prédio alto com ar condicionado num ambiente urbano importante, mas num ambiente natural - um jardim com árvores, vegetação, animais e água corrente. No Salmo 23, Davi associa passar um tempo em pastos verdes ao lado de águas tranquilas a ser revigorado.

### **O Papel da Religião**

Pesquisas confirmaram que a crença religiosa, longe de ser uma causa ou uma forma de doença mental, como alguns críticos seculares afirmaram, pode ajudar a proteger contra distúrbios mentais e promover a saúde mental. Como já vimos, a mudança da população de centros rurais para centros urbanos nos últimos séculos foi acompanhada por um aumento de transtornos mentais, enquanto durante este mesmo

período houve uma mudança do compromisso religioso - especialmente nas últimas décadas. 25 Este mesmo período testemunhou uma mudança de uma sociedade mais “centrada no social” para uma sociedade mais “centrada no ego ou individualismo” que também foi “acompanhada por um aumento de transtornos mentais comuns.” 26

A religião parece contrariar estas tendências negativas, oferecendo esperança, apoio social e um sentimento de pertencer que é “bom para nossa saúde psicológica e física.” 27 O afastamento da religião organizada (que enfatiza a ligação social nas congregações) produziu um “crescente fenômeno de solidão” que os especialistas descrevem como uma “epidemia global” que pode contribuir para “tantas mortes quanto a obesidade.” 28 Nos EUA, mais de 25% da população vive sozinha, e este isolamento social mais do que duplica o risco de mortalidade prematura. No entanto, obedecer às advertências bíblicas para reunir-se com outros crentes - como em Hebreus 10: 24-25, onde somos instruídos a não abandonar “a nossa congregação” e os mandamentos em Levítico 23 de se reunir regularmente em “santa convocação” em todos os Sábado semanais e Dias Santos anuais - não apenas melhora a saúde espiritual dos indivíduos, mas também podem promover uma melhor saúde mental e ajudar a evitar doenças mentais.

A depressão mental grave é caracterizada pela tendência a se afastar do contato social, ficar sozinho e alimentar pensamentos suicidas. No entanto, muitos estudos documentam o papel significativo da religião no tratamento da depressão. Pesquisas mostram que a terapia comportamental aumentada espiritualmente pode ajudar a reduzir a desesperança e o desespero, enquanto pacientes deprimidos com forte fé religiosa se recuperam 70% mais rápido do que aqueles com fé menos forte, e pacientes deprimidos com afiliações religiosas fazem menos tentativas de suicídio. 29 A ligação entre um aumento no suicídio e uma diminuição no sentimento religioso foi observada há mais de um século atrás, enquanto estudos mais recentes descobrem uma ligação entre taxas mais altas de suicídio em países europeus menos religiosos do que na América mais religiosa. 30 Os estudos também mostram que adultos altamente religiosos - que oram diariamente e freqüentam serviços religiosos regularmente - são mais felizes, mais envolvidos com a família e mais propensos a ajudar os outros.

Os valores cristãos de gratidão, agradecimento, perdão e preocupação com os outros há muito são reconhecidos por contribuir para



melhores relacionamentos sociais. 31 Pesquisas modernas confirmam que exibir uma atitude de gratidão e agradecimento pode trazer à pessoa vários benefícios relacionados à saúde. Estudos no campo do documento psicológico positivo de que pessoas agradecidas cuidam melhor de si mesmas, se exercitam com mais regularidade, têm dietas mais saudáveis, lidam melhor com o estresse, são mais otimistas, têm sistemas imunológicos mais fortes e têm taxas mais baixas de doenças cardíacas e câncer. 32 Adolescentes gratos que apreciam o que têm são mais felizes, mais positivos e otimistas e mais bem-comportados. Eles obtêm notas mais altas, têm mais amigos, dormem melhor e por mais tempo, estão menos deprimidos, têm sistemas imunológicos mais fortes e exibem uma saúde geral melhor. 33

### **Significado e Propósito**

Estudando 4.500 adultos, a Escola de Saúde Pública de Harvard descobriu que as pessoas lidam melhor com o envelhecimento se tiverem um objetivo em suas vidas. 34 Eles descobriram que as pessoas que viviam com um objetivo mantinham mais força muscular, podiam andar mais rápido, se envolver em comportamentos mais saudáveis, dormiam melhor, se sentiam melhor e viviam mais do que indivíduos que tinham pouco ou nenhum objetivo em suas vidas. O estudo revelou que pessoas que mantinham uma perspectiva mental mais positiva e proposital obtinham vantagens fisiológicas que contribuíam para melhorar a saúde. Outro relato do mesmo estudo concluiu que ter um objetivo na vida - um motivo para acordar de manhã - fornece uma sensação de bem-estar psicológica que traz benefícios para a saúde física e mental de uma pessoa. 35

A descoberta de um objetivo na vida também é reconhecida como base para programas de recuperação de dependências. Pesquisas indicam que pessoas que desenvolvem dependência de álcool, drogas e outros comportamentos destrutivos parecem sofrer de uma “doença espiritual” mais profunda. Suas vidas são vazias, insatisfatórias e infelizes. Não vendo sentido ou propósito na vida, nem razão para viver, muitas vezes tentam preencher o vazio com substâncias químicas que proporcionam uma elevação temporária - o que apenas traz mais dor que acaba destruindo suas saúdes mentais e físicas. Muitos programas de reabilitação têm demonstrado que reacender um senso de propósito é a chave para a recuperação do vício. 36 O psicólogo clínico e conselheiro

de dependência Dr. Stanton Peele desafiou as idéias de tratamento existentes na dependência que é uma doença causada por neuroquímica anormal e é um cérebro defeituoso. Ele acredita que muitos vícios resultam da falta de propósito e significado na vida de uma pessoa 37- e muitos adictos em recuperação concordariam com sua avaliação!

Encontrar um significado e um propósito na vida geralmente não é considerado como pertencente à medicina e geralmente é considerado o domínio da filosofia e da religião. Psiquiatria e psicologia podem ser úteis, mas mesmo esses campos são limitados ao que pode ser visto e estudado no nível físico. Os conceitos espirituais estão além de seu escopo e são frequentemente considerados meramente questões de especulação. No entanto, os especialistas em saúde mental reconhecem que o propósito da vida desempenha um papel central na orientação de nossas decisões, influenciando nosso comportamento, estabelecendo metas e orientações para nossa vida e dão sentido a tudo o que fazemos. Algumas pessoas obtêm um senso de “significado” através das vocações que escolhem ou das responsabilidades que carregam, mas tais propósitos dependem de nossas circunstâncias e percepções, por mais temporárias e defeituosas que possam ser. Somente a palavra inspirada de Deus pode nos fornecer o propósito de vida transcendente, verdadeiro e eterno que Ele nos deu!

Se você estiver interessado em aprender mais sobre esta dimensão vital da vida, solicite nosso recurso informativo gratuito Your Ultimate Destiny, disponível em qualquer um dos escritórios regionais listados no final deste livroto.

### **Juntando Tudo**

Pesquisas modernas demonstraram que as pessoas religiosas que seguem as orientações bíblicas têm uma vida mais feliz e saudável, experimentam menos ansiedade e depressão, lidam melhor com o estresse e situações difíceis, são mais otimistas, têm mais esperança e sentem um maior senso de propósito e significado na vida deles. Resultados como estes demonstram que Deus ensina mais do que um mero conjunto de crenças em Sua palavra - Ele fornece um modo de vida. Uma cosmovisão bíblica fornece uma perspectiva da vida que não é meramente informativa e tranquilizadora - ela melhora nossas vidas (cf. João 10:10). Esta perspectiva das Escrituras está tragicamente ausente em nosso mundo moderno, secular e de alta tecnologia. Pelo seu bem, não deixe que isto lhe falte na sua vida!

# Capítulo 6

---

## Cura: Um Deus de Milagres

*Além de fornecer leis e princípios de boa saúde,  
também é possível que Deus intervenha  
sobrenaturalmente em nosso favor? O que a Bíblia revela?*

**V**ivemos uma era que promove o secularismo e o ceticismo. Críticos com um viés contra o ser sobrenatural de que Deus não existe, que a Bíblia é apenas um livro de mitos e lendas, que milagres não podem acontecer e que crenças em milagres sobrenaturais são mais comuns entre “nações ignorantes e bárbaras”<sup>1</sup> ou entre “os incivilizados e sem instrução.”<sup>2</sup> Estas perspectivas, no entanto - embora sejam hoje reconhecidas pela mídia, instituições educacionais e até alguns teólogos - são diretamente contrárias ao que a maioria das pessoas acreditam. Estudos mostraram que quase 80% dos Americanos acreditam em Deus ou em um poder superior<sup>3</sup> e que 71% dos Americanos acreditam que a Bíblia é inspirada por Deus.<sup>4</sup> Quanto aos milagres, 51% dos Americanos acreditam que os milagres registrados na Bíblia realmente aconteceram, 67% acreditam que milagres podem acontecer hoje e quase 40% dizem ter experimentado milagres em suas vidas.<sup>5</sup> Ainda mais interessante é que cerca de 74% dos médicos Americanos acreditam que milagres acontecem hoje - e 55% dizem ter visto pacientes cuja cura parecia milagrosa.<sup>6</sup>

Quando consideramos que as idéias dos céticos sobre a existência de um Deus sobrenatural e a validade dos milagres bíblicos estão tão fora de contato com as crenças e experiências de milhões de pessoas - e até com as opiniões e experiências de muitos médicos - a época chegou a considerar o que a Bíblia realmente revela sobre assuntos importantes de cura e milagres. De fato, as declarações claras das Escrituras, os fatos da história e a experiência de milhões - incluindo

médicos - revelam que milagres acontecem! Embora Deus tenha nos dado instruções claras sobre como promover e manter uma melhor saúde, ainda podemos enfrentar um desafio à saúde - e quando o fizermos, podemos procurá-lo para uma cura milagrosa.

### **O Que É Um Milagre?**

Mas o que exatamente é um milagre? Um “milagre” pode ser definido como “um ato especial de Deus que interrompe o curso natural dos eventos.... Um milagre pode parecer qualquer ocorrência incomum, mas tem uma causa sobrenatural. É realizado com poder divino de acordo com a mente divina, para um propósito divino, a fim de autenticar uma mensagem ou propósito divino.”<sup>7</sup> Um milagre também pode ser definido como “um evento ou efeito no mundo físico que se desvie das leis conhecidas da natureza ou transcenda nosso conhecimento destas leis; um evento extraordinário, anômalo ou anormal causado por uma agência super-humana.”<sup>8</sup> Um Deus que criou o universo certamente pode agir dentro de Seu universo de maneiras milagrosas! Para provar que milagres não podem acontecer, seria necessário provar que Deus não existe.

A Bíblia descreve dezenas de eventos milagrosos no Antigo e no Novo Testamento. De fato, “As reivindicações centrais do Cristianismo dependem do valor apologético dos milagres” - o fato de que os milagres descritos na Bíblia realmente ocorreram.<sup>9</sup> Milagres demonstram o poder de um Deus sobrenatural. Se os milagres documentados nas Escrituras nunca aconteceram, não se pode confiar na Bíblia - que é o argumento avançado por muitos críticos seculares. No entanto, muitos dos autores dos relatos bíblicos de milagres afirmam ser testemunhas oculares desses eventos (2 Pedro 1:16) - e muitas dessas mesmas testemunhas oculares morreram por sua convicção de que falavam a verdade.

Como nenhum outro livro já escrito, a Bíblia nos dá um vislumbre de como a intervenção sobrenatural e milagrosa pode desempenhar um papel na saúde, na cura e na doença. As escrituras revelam que Deus é um ser de amor e compaixão (1 João 4: 8; Salmo 86: 5; Mateus 9:36), cujas qualidades são evidentes em muitos milagres registrados na Bíblia. Considere que Deus milagrosamente permitiu que Sara concebesse um filho na velhice para cumprir Suas promessas a Abraão (Gênesis 17: 15-19; 18: 10-15). Ele miraculosamente alimentou os Israelitas por 40 anos no deserto depois que eles deixaram o Egito (Êxodo 16: 12-15, 32-35). Ele milagrosamente forneceu comida para Elias e através dele ressuscitou o

filho de uma viúva (1 Reis 17). Ele curou Ezequias e deu-lhe mais 15 anos para viver depois das fervorosas orações do rei a Deus (2 Reis 20: 1-6).

O Novo Testamento descreve mais de três dúzias de milagres realizados por Jesus Cristo - quase um terço do evangelho de Marcos é dedicado a Seus milagres. Além de transformar água em vinho (João 2: 1-11), acalmando uma tempestade (Marcos 4: 37-41) e andando sobre a água (Marcos 6: 48-51), Jesus curou doenças e enfermidades (Mateus 8: 1-17), expulsou demônios (Mateus 9: 32-33; Marcos 1: 23-26), restaurou a vista dos cegos (Mateus 9: 27-31; Marcos 8: 22-26) e alimentou sobrenaturalmente vários milhares de pessoas em duas ocasiões (Marcos 6: 35-44; 8: 1-9).

### **Um Ministério Que Cura e Dá Vida**

De acordo com as Escrituras, Jesus ressuscitou pelo menos três indivíduos dentre os mortos: a filha de um líder Judeu (Marcos 5: 22-24, 35-43), o filho de uma viúva (Lucas 7: 11-17) e Seu amigo Lázaro (João 11: 1-44). É claro que a palavra de Deus registra que Jesus predisse Sua própria morte e revelou que Ele ressuscitaria após três dias (Mateus 17: 22-23). Este mesmo registro histórico observa que Jesus foi visto vivo durante um período de 40 dias entre Sua ressurreição e Sua ascensão (Atos 1: 3) pelos discípulos (Lucas 14) e outros, incluindo 500 pessoas - a maioria das quais Paulo disse que ainda estavam vivas quando ele escreveu sua epístola (1 Coríntios 15: 1-9). Muitas fontes confirmam a evidência bíblica e histórica deste grande evento milagroso. 10

A Bíblia registra que Jesus encarregou Seus discípulos de realizar este mesmo tipo de ministério - pregar o Evangelho do Reino de Deus vindouro (Marcos 1: 14-15; 16:15) e “Curai os enfermos, limpai os leprosos, ressuscitai os mortos, expulsai os demônios; de graça recebestes, de graça dai”(Mateus 10: 5-8; Marcos 16: 15-18). Jesus também disse a Seus discípulos que eles fariam obras ainda maiores do que Ele havia feito (João 14:12).

Assim, lemos no livro de Atos que Pedro e João curaram um homem aleijado, para surpresa dos espectadores (Atos 3: 1-10). Os Apóstolos realizaram muitos “sinais e maravilhas” que atraíram pessoas de todo o Jerusalém que trouxeram seus doentes e os viram milagrosamente curados (Atos 5: 12-16), e Estêvão fez grandes maravilhas entre o povo de Jerusalém (Atos 6: 8) , que gerou perseguição por autoridades religiosas ciumentas. Filipe trouxe alegria ao povo de Samaria, reali-

zando curas milagrosas e expulsando demônios (Atos 8: 5–8). Saulo - que se tornou Paulo - foi atingido por cegueira por Deus a caminho de Damasco, depois curado e convertido (Atos 9: 1–22). Pedro curou um homem paraplético em Lydda e ressuscitou uma mulher chamada Dorcas dentre os mortos em Jope, um milagre que se tornou amplamente conhecido (Atos 9: 32–42). Paulo expulsou um demônio em Chipre (Atos 13: 6–12), depois curou um homem aleijado em Listra (Atos 14: 8–12) e depois trouxe de volta à vida um garoto que havia morrido em Troas (Atos 20: 8–12). O registro bíblico está repleto de exemplo após exemplo de Jesus Cristo e Seus discípulos curando milagrosamente os enfermos e sofredores através do poder divino de Deus.

### **Cura Divina**

Mas o que todos estes milagres históricos têm a ver com os Cristãos hoje em dia?

A Bíblia nos promete que “Jesus Cristo é o mesmo ontem, hoje e eternamente” (Hebreus 13: 8) e lembra-nos de que Deus diz: “Porque eu, o SENHOR, não mudo” (Malaquias 3: 6). O Deus que curou aqueles que O procuravam séculos atrás é o mesmo Deus que governa no Céu hoje!

Deus inspirou o rei Davi a escrever: “Bendize, ó minha alma, ao SENHOR, e não te esqueças de nenhum de seus benefícios. É ele que perdoa todas as tuas iniquidades e sara todas as tuas enfermidades” (Salmo 103: 2–3). Enquanto muitos reconhecem que Deus perdoa pecados, muitos parecem não acreditar que Deus também oferece cura a todas as nossas doenças. Um de seus nomes divinos é “O SENHOR, que te sara”, um título que Ele assume em Êxodo 15:26: “Se ouvires atento a voz do SENHOR, teu Deus, e fizeres o *que é* reto diante de seus olhos, e inclinares os teus ouvidos aos seus mandamentos, e guardares todos os seus estatutos, nenhuma das enfermidades porei sobre ti, que pus sobre o Egito; porque eu *sou* o SENHOR, que te sara.”

Como mostramos neste trabalho, a abordagem bíblica da saúde envolve aprender a seguir as instruções que Deus revelou nas Escrituras. E desobedecer às Suas leis não apenas representa o pecado (1 João 3: 4, Versão King James), mas também muitas vezes tem consequências físicas em nossas vidas e saúde.

Embora muitos pareçam entender que o sacrifício de Jesus foi destinado a tornar possível o perdão dos pecados, muitos não ligam Seu sacrifício à cura física. No entanto, a Bíblia deixa claro que “pelas suas

pisaduras, fomos sarados” (Isaiás 53: 4-5; 1 Pedro 2:24). Certamente não é verdade que toda a doença, enfermidade ou ferimento se deva ao pecado de um indivíduo - Cristo deixou isto claro para Seus próprios discípulos (João 9: 1-3; cf. Lucas 13: 1-5), e o Criador disse: Moisés, que Ele mesmo “fez o mudo, ou o surdo, ou o que vê, ou o cego” (Êxodo 4:11). No entanto, algumas doenças, enfermidades e lesões são causadas pelo pecado, como demonstramos exaustivamente nos capítulos anteriores. Nos dois casos, Deus oferece a possibilidade de cura divina.

O Apóstolo Tiago aconselha os Cristãos: “Está alguém entre vós doente? Chame os presbíteros da igreja, e orem sobre ele, unguindo-o com azeite em nome do Senhor; e a oração da fé salvará o doente, e o Senhor o levantará; e, se houver cometido pecados, ser-lhe-ão perdoados. Confessai as vossas culpas uns aos outros e orai uns pelos outros, para que sareis; a oração feita por um justo pode muito em seus efeitos” (Tiago 5: 14-16). Tiago claramente encorajou seus companheiros Cristãos a procurar Deus para curar chamando os anciãos da Igreja de Deus - uma advertência que continua válida hoje! Essa advertência inclui instruções para confessar “vossas culpas uns aos outros” (v. 16), implicando uma responsabilidade de nossa parte em identificar e alterar qualquer coisa que possamos estar fazendo que esteja contribuindo para o problema.

Isto não significa que um Cristão não possa consultar um médico, ou que procurar ajuda e aconselhamento médico demonstre falta de fé. De modo nenhum! Embora o conhecimento humano seja sempre irregular e imperfeito, somos abençoados nos tempos modernos por ter uma vasta quantidade de conhecimento sobre como o corpo funciona. Mas, independentemente de outras ações que possamos tomar, estes versículos nos dizem que um Cristão deve buscar a cura de Deus e deve fazê-lo por meio de Seu ministério designado.

E se os anciãos estiverem longe? Desde os primeiros dias da Igreja, o ministério fez arranjos para enviar panos unguídos com óleo, quando uma visita pessoal a uma pessoa doente ou aflita não era viável (Atos 19: 11-12). A verdadeira Igreja de Deus, fundada por Jesus Cristo, continua esta prática bíblica.

### **Fé e Perspectiva**

A Bíblia indica que as curas geralmente chegam a pessoas com muita fé (por exemplo, Mateus 8: 5-10), mas este nem sempre é o caso. Às vezes Deus escolhe permitir que os fiéis carreguem um fardo de en-

fermidade por causa de Seus propósitos maiores e, às vezes, em Sua misericórdia, ele intervém mesmo para aqueles cuja fé é pequena.

Lázaro estava morto há quatro dias e, portanto, certamente não estava exercendo fé quando Jesus o ressuscitou (João 11: 37-44; cf. Eclesiastes 9:10)! O Apóstolo Paulo certamente tinha uma profunda fé na capacidade de Deus de curar milagrosamente (Atos 19: 11-12) - até mesmo ressuscitar (Atos 20: 9-12). No entanto, ele nos diz que, embora tenha “suplicado ao Senhor três vezes” para curá-lo de uma aflição, ele chegou a entender que não era o propósito de Deus curá-lo naquele momento (2 Coríntios 12: 7-10). Em vez disso, Deus estava procurando produzir frutos espirituais mais importantes na vida de Paulo (vv. 9-10).

Ainda assim, se tivermos em mente que a visão de Deus é maior que a nossa e que devemos buscar a vontade Dele e não a nossa (Mateus 26:42), então Lhe imploramos por intervenção quando sofrermos doenças ou enfermidades.

Jesus instruiu Seus discípulos: “Pedi, e dar-se-vos-á; buscai e encontrareis; batei, e abrir-se-vos-á. Porque aquele que pede recebe; e o que busca encontra; e, ao que bate, se abre” (Mateus 7: 7-8). Jesus também disse que “tudo quanto pedirdes a meu Pai, em meu nome, ele vo-lo há de dar” (João 16:23), e somos advertidos a pedir “com fé” (Tiago 1: 6) - sabendo que Deus responderá em Seu tempo e à Sua maneira, e que “todas as coisas contribuem juntamente para o bem daqueles que amam a Deus” (Romanos 8:28; ver também 1 Coríntios 10:13). Como podemos saber que Ele ouve nossos pedidos? O Apóstolo João nos diz, dizendo que “guardamos os seus mandamentos e fazemos o que é agradável à sua vista” (1 João 3:22). Isso significaria arrepender-se de violar Suas leis - incluindo Suas leis e princípios de boa saúde.

As escrituras deixam claro que o Deus da Bíblia é um Deus sobrenatural que opera milagres, e os milagres registrados e preservados na Bíblia demonstram Seu poder e compaixão como nosso Pai amoroso - um Pai que deseja agir na vida daqueles que O amam (2 Crônicas 16: 9).

Para mais perspectivas e detalhes inspiradores da Bíblia sobre cura, além de informações sobre como você pode receber a cura que Ele fornece, leia nosso livreto gratuito Deus Cura Hoje? Você pode solicitá-lo ao Escritório Regional mais próximo a você, listado na parte de trás deste livreto, ou lê-lo on-line no [MundoDeAmanha.org](http://MundoDeAmanha.org).



# Conclusão

---

## Um Modo de Vida Que Funciona

*Você fará as escolhas certas que promovem a saúde física e espiritual?*

**N**o relato bíblico das duas árvores (Gênesis 2: 8–9; 3: 1–7), vimos que Deus não forçou Adão e Eva a aceitar Suas instruções divinamente reveladas. Eles escolheram usar o raciocínio humano, separado das instruções de Deus. Para vencer a antiga batalha contra as doenças, cada um de nós deve fazer suas próprias escolhas hoje. Obedecemos a Deus ou achamos que temos um caminho melhor (Deuteronômio 30: 15–20; Mateus 7:14)? Escolheremos sabiamente considerando as evidências (1 Tessalonicenses 5:21) e aprendendo as lições da história?

Vimos que doenças e enfermidades têm atormentado os seres humanos através dos tempos e que civilizações, tanto antigas quanto modernas, têm lutado para lidar com o pedágio no sofrimento humano causado por problemas de saúde e enfermidades. A história registra que a maioria das culturas empregou uma abordagem comum para esta batalha de longa data contra a doença em nosso meio - uma abordagem “posterior ao fato”, que depende de drogas, cirurgias, feitiços e encantamentos, e implorar aos deuses com ofertas sacrificiais - até auto-mutilação e sacrifício humano. Embora a ciência médica moderna tenha feito progressos incríveis no diagnóstico e tratamento de doenças por meio de medicamentos, terapias e cirurgias, ainda enfrentamos custos vertiginosos, novas doenças e o ressurgimento de doenças antigas.

A Bíblia, no entanto, mostra-nos uma maneira diferente - através do exemplo de um povo com uma abordagem que usa valores e

educação para prevenir doenças, em vez de depender exclusivamente de tratamentos para mitigar doenças depois que elas aparecem. Em contraste marcante com outras civilizações antigas, Deus deu aos Hebreus antigos um conjunto de leis e estatutos que os separariam de outras nações e os tornariam uma luz e exemplo dum modo de vida melhor que promove a saúde e previne doenças. Ao contrário dos sacerdotes médicos de outras nações que guardavam suas técnicas como mistérios e segredos, os sacerdotes do antigo Israel foram instruídos a proclamar estas informações valiosas como conhecimento público. As leis bíblicas de saúde eram uma parte importante das Escrituras Hebraicas e a religião e o modo de vida dos Israelitas.

### **Leis Divinas do Legislador Divino**

A história confirma que as leis bíblicas da saúde eram únicas e sem paralelo no mundo antigo. Estas diretrizes eram simples, porém abrangentes, e abordavam uma ampla gama de questões pessoais e de saúde pública - princípios que estavam claramente à frente de seu tempo! Realmente não havia como entender completamente as razões destas leis até à invenção do microscópio, a descoberta de bactérias e o trabalho pioneiro de patologistas nos últimos séculos - avanços que provaram que estas antigas leis bíblicas são cientificamente válidas hoje .

O que o nosso mundo moderno perdeu de vista e o que o mundo pagão antigo nunca entendeu é que Deus é o autor das leis bíblicas da saúde. A Bíblia revela que Deus não muda (Malaquias 3: 6) - o que significa que Suas leis fundamentais não mudam. As leis da biologia não mudaram repentinamente ou pararam de operar quando Jesus foi crucificado. Os mesmos fatores que causaram ou impediram doenças nos dias de Moisés ainda operam hoje - e as leis de saúde que Deus deu a Moisés também permanecem igualmente eficazes!

Portanto, não se deixe enganar pelos argumentos daqueles que afirmam que as leis bíblicas da saúde são antiquadas, obsoletas e não são mais aplicáveis em nosso mundo moderno. Jesus Cristo não veio abolir as leis de Deus (Mateus 5:17)! Elas são um produto da mente do nosso Criador e Desenhador. Elas refletem a vontade de Deus e fazem parte do Seu plano para a humanidade. Se você encontrar sacerdotes, pregadores ou professores que lhe dizem o contrário, eles simplesmente não sabem do que estão falando (Isaías 8:20)!

### **Uma Finalidade Impressionante!**

Deus está preparando um povo para ajudar Jesus Cristo a mudar o curso da história humana. O próximo governo de Deus eliminará a praga da doença e promoverá um modo de vida que leva não apenas à saúde física, mental e espiritual, mas também à vida eterna.

Se submetemos nossas vidas a Deus, buscando viver Seu modo de vida sob Jesus Cristo - incluindo cuidar do corpo que Ele nos deu - receberemos uma recompensa que inclui reinar com Cristo quando Ele voltar para estabelecer o Reino de Deus para governar na terra (Apocalipse 5:10). Os santos que governam com Cristo funcionarão como mestres (Isaías 30: 20-21) que explicarão as leis de Deus - incluindo estes importantes princípios bíblicos de saúde - para toda a humanidade. Por causa destes esforços, “a terra se encherá do conhecimento do SENHOR, como as águas cobrem o mar” (Isaías 11: 9).

Ao começar a entender o escopo do plano de Deus para a humanidade, você verá que existem razões poderosas e emocionantes para aprender a viver de acordo com os princípios bíblicos de saúde inspirados por nosso Criador.

As leis e princípios bíblicos da saúde são chaves fundamentais, reveladas pelo Desenhista da humanidade, para promover a saúde e prevenir doenças. Elas fazem parte de todo um modo de vida para o qual Deus está chamando um número relativamente pequeno de pessoas nesta era atual - para se arrependem não apenas de más escolhas de saúde, mas de más escolhas espirituais, e de se voltarem totalmente a Deus através do arrependimento do pecado, do batismo, e o receber do Espírito Santo de Deus. Se você acha que Deus pode estar chamando você para o arrependimento e o batismo, e gostaria de saber mais sobre os caminhos de Deus, entre em contato com o Escritório Regional mais próximo de você, listado no site o MundoDeAmanha.org na parte de trás de nossos livretos impressos. Um de nossos representantes terá prazer em conversar com você, num momento e num local conveniente para você. Nossos representantes viveram por muitos anos de acordo com os preceitos físicos e espirituais encontrados na Bíblia e terão prazer em discutir qualquer dúvida que possa ter.

Quando bem entendido, explicado e aplicado, o modo de vida de Deus tem o potencial de ser uma bênção maravilhosa para todo ser humano que já viveu. A Bíblia revela claramente que quando Jesus

Cristo voltar para estabelecer o Reino de Deus no planeta Terra, as leis de Deus - incluindo as leis bíblicas de saúde - serão proclamadas ao mundo a partir de Jerusalém (Isaías 2: 2-4). À medida que os seres humanos em todo o mundo aprendem a viver de acordo com estas leis simples, mas de vital importância, sua saúde melhorará - e a maldição milenar de doenças começará a desaparecer (Isaías 35: 5-7).

Mas não precisamos esperar! Podemos adotar este modo de vida agora - experimentando seus benefícios e aprendendo a ensiná-los - aplicando estas leis vivas em nossas vidas hoje.

## Notas Finais

### *Capítulo 1: Doença: Uma Maldição Milenar*

1. Ralph A. Major, *A History of Medicine*, vol. 1 (Springfield: Charles C. Thomas, 1954), 27; e Otto Bettmann, *A Pictorial History of Medicine* (Literary Licensing LLC, 2012), pp. 2-3.
2. David Alexander e Pat Alexander, orgs., *Eerdmans Handbook to the Bible* (Grand Rapids: William B. Eerdmans Publishing Company, 1973), p. 176.
3. Bettmann, *A Pictorial History*, 13.
4. Major, *A History of Medicine*, 62-64.
5. Henry H. Halley, *Manual da Bíblia de Halley* (Zondervan, 2014), 138.
6. Halley.
7. David Alexander e Pat Alexander, eds., *Eerdmans Handbook to the Bible* (Grand Rapids: William B. Eerdmans Publishing Company, 1973), 175.
8. Frank Gaebelin et al., Eds., *The Expositor's Bible Commentary*, vol. 2 (Grand Rapids: Zondervan, 1990), 568.
9. Gaebelin et al., 568.

### *Capítulo 2: Leis Alimentares: Você Quer Mesmo Comer Isso?*

1. Frank Gaebelin et al., Eds., *The Expositor's Bible Commentary*, vol. 2 (Grand Rapids: Zondervan, 1990), 530.
2. David Alexander e Pat Alexander, orgs., *Eerdmans Handbook to the Bible* (Grand Rapids: William B. Eerdmans Publishing Company, 1973), p. 176.
3. "Levítico 11-14", a Bíblia do intérprete (Abingdon-Cokesbury Press, 1954), 52.
4. "Nutrição de ruminantes para pastos", ATTRA Sustainable Agriculture, 2008, acessado em 31 de Março de 2020.
5. A Bíblia do intérprete, 56.
6. Jonathan Foley, "É hora de repensar o sistema de milho da América", *Scientific American*, 5 de Março de 2013.
7. "Epidemiology of Tularemia", *Balkan Medical Journal* 31, iss. 1 (Março de 2014): 3-10.
8. "Ebola (Ebola Virus Disease)", Centers for Disease Control and Prevention, 5 de Novembro de 2019; e "Ebola Virus Disease", Organização Mundial da Saúde, 10 de Fevereiro de 2020, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ebola-virus-disease>.
9. Joanne Lee-Young, "SARS: De onde veio?", *Popular Science*, 2 de Julho de 2003.
10. "Parasitas - Tricinelose", Centers for Disease Control and Prevention, 15 de

- Novembro de 2019.
11. “Produção de carnes e laticínios”, Our World in Data, Novembro de 2019, <https://ourworldindata.org/meat-production>.
  12. “Consumo per capita de carne de porco nos Estados Unidos de 2015 a 2029”, Statista.com, 24 de Março de 2020.
  13. “Carne de porco”, World Book Encyclopedia, vol. 15 (World Book, Inc., 1995), 679.
  14. Ralph Muller e John Baker, Medical Parasitology (J.B. Lippincott, 1990), 83-84.
  15. “Parasitas - teníase”, Centros de Controle e Prevenção de Doenças, 10 de Janeiro de 2013.
  16. John Boswell, ed., Guia de Sobrevivência das Forças Armadas dos EUA (MacMillan, 2007), 244.
  17. Roger A. Caras, Animais peçonhentos do mundo (Prentice-Hall, 1974), 103.
  18. “Enguia”, International Wildlife Encyclopedia, vol. 7 (Marshall Cavendish, 1990), 824.
  19. Keith Banister e Andrew Campbell, A Enciclopédia da Vida Aquática (Facts on File, 1988), 26.
  20. “Lagosta”, Encyclopædia Britannica, vol. 7 (Encyclopædia Britannica, 1995), 430.
  21. “Lagosta”, International Wildlife Encyclopedia, vol. 13 (Marshall Cavendish, 1990), 1464.
  22. Banister et al., 235.
  23. “Shellfish Harvesting”, Agência de Proteção Ambiental dos Estados Unidos, Março de 2018.
  24. Roger W. Miller, “Fique viciado em segurança de frutos do mar”, FDA Consumer 25, iss. 5 (junho de 1991): 7, [https://quackwatch.org/wp-content/uploads/sites/33/quackwatch/casewatch/fda/fda\\_consumer/1991-june.pdf](https://quackwatch.org/wp-content/uploads/sites/33/quackwatch/casewatch/fda/fda_consumer/1991-june.pdf).
  25. Guy Murdoch, “Consumer Tips”, Consumer Research (julho de 1993): 2.
  26. Gaebelein et al., 572.
  27. “Diferente dieta de gordura na, risco diferente de mortalidade”, The Nutrition Source, Harvard T.H. Chan School of Public Health, 5 de Julho de 2016.
  28. “Por que tudo que você sabe sobre nutrição está errado”, New Scientist, 10 de Julho de 2019.
  29. Declan, J. et al., “Implicações para a saúde da composição de gordura intramuscular da carne bovina”, Korean Journal for Food Science of Animal Resources 36, iss. 5 (Outubro de 2016): 577-582.
  30. “Boas gorduras, gorduras ruins e doenças cardíacas”, HealthLine.com, 13 de Agosto de 2019.
  31. Jack A. Ofori e Yun-Hwa P. Hsieh, “Questões relacionadas ao uso de sangue em alimentos e ração animal”, Críticas em Ciência e Nutrição de Alimentos 54, no. 5 (Janeiro de 2014): 687-97.
  32. Jenny L. Cook, “O pudim preto é o último alimento saudável do dia?”, NetDoctor.co.uk, 17 de Março de 2016.
  33. “Diga não ao pudim de sangue de porco, os médicos aconselham que as bactérias suínas matem 4”, ThanhNienNews.com, 1 de Março de 2013.
  34. “O doce perigo do açúcar”, Harvard Men’s Health Watch, 5 de Novembro de 2019.
  35. “O doce perigo do açúcar”; e Jukka Montonen, et al., “Ingestão de grãos integrais e fibras e a incidência de diabetes tipo 2”, The American Journal of Clinical Nutrition 77, iss. 3 (março de 2003): 622-629.
  36. Harvey E. Finkel, “O Vinho e o Trato Gastrointestinal”, Álcool em Moderação Digest, 18 de Novembro de 2008.
  37. Christian Nordqvist, “Vinho: Benefícios para a Saúde e Riscos para a Saúde”, Medical News Today, 7 de Abril de 2016; e Honor Whiteman, “Beber moderadamente pode beneficiar níveis de colesterol” bons “”, Medical News Today, 14 de Novembro de 2016.

### Capítulo 3: Exercício: Um Corpo Projetado Para se Mover

1. Mfrekemfon P. Inyang e Stella Okey-Orji, “Estilo de vida sedentário: implicações na saúde”, *Journal of Nursing and Health Science* 4, iss. 2 (Março a Abril de 2015): 20–25.
2. Mukta Agrawal, “O que você sabe sobre um estilo de vida sedentário?”, InLife Group, 26 de Fevereiro de 2017.
3. “Falta de exercícios tão” mortais “quanto fumar”, National Health Service, 18 de Julho de 2012; e Robert Preidt, “Os adolescentes dos EUA agora são tão inativos quanto os de 60 anos?” WebMD, 16 de Junho de 2017.
4. “Sobrepeso e obesidade”, Centers for Disease Control and Prevention, 10 de Abril de 2020.
5. “Obesidade e excesso de peso”, Organização Mundial da Saúde, 1 de Abril de 2020, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>.
6. Matt Sloane, “A inatividade física causa 1 em cada 10 mortes em todo o mundo, diz o estudo”, Cable News Network, 26 de Julho de 2012.
7. “The Facts on Sedentary Lifestyle”, WalkND, 20 de Agosto de 2012, <http://sites.nd.edu/walknd/2012/09/20/the-facts-on-sedentary-lifestyle/>.
8. Clifton B. Parker, “Recesso escolar oferece benefícios ao bem-estar do aluno”, Stanford University News, 11 de Fevereiro de 2015; e Denise Mann, “Pediatras promovem benefícios do recesso”, WebMD, 31 de Dezembro de 2012.
9. Angelina Tala, “O exercício beneficia crianças fisicamente e mentalmente”, Healthline, 10 de Janeiro de 2017; e “Como o exercício regular beneficia os adolescentes”, WebMD, 18 de Abril de 2019.
10. Len Kravitz, “Exercício e Crianças: Melhor Saúde do Cérebro, Menos Obesidade, Menos Estresse”, IDEA Health & Fitness Association, 10 de Maio de 2017; e Maureen Salamon, “Músculos mais fortes podem aumentar as habilidades de memória das crianças”, HealthDay, 19 de Abril de 2017.
11. David R. Brown, “Atividade física, participação esportiva e comportamento suicida: estudantes do ensino médio dos EUA”, *Medicine & Science in Sports & Exercise Journal* 39, iss. 12 (Maio de 2005): 2248-2257.
12. “Benefícios para a saúde da atividade física”, OnHealth, 11 de Maio de 2017, [https://www.onhealth.com/content/1/health\\_benefits\\_physical\\_activity](https://www.onhealth.com/content/1/health_benefits_physical_activity); Equipe da Mayo Clinic, “Exercício: 7 benefícios da atividade física regular”, Mayo Clinic, 11 de Maio de 2019; Len Kravitz, “Os 25 benefícios mais significativos para a saúde de atividade física e exercício”, IDEA Health and Fitness Association, 1 de Outubro de 2007; e “Atividade Física”, Centros de Controle e Prevenção de Doenças, 7 de Fevereiro de 2020.
13. Amy Norton, “Sem desculpas: o exercício pode superar o ‘gene da obesidade’”, MedicineNet, 27 de Abril de 2017.
14. “Activity Physical”, Organização Mundial da Saúde, 2020, <https://www.who.int/behealthy/physical-activity>.
15. NIH Senior Health, “Exercício: Benefícios do Exercício”, Pasadena Senior Center, <https://www.pasadenaseniorcenter.org/blog/agewell/1759-exercise-benefits-of-exercise>.
16. Robert Preidt, “Exercite uma ótima receita para ajudar os corações mais velhos”, Everyday Health, 24 de Março de 2017, <https://www.everydayhealth.com/senior-health/exercise-great-prescription-help-older-hearts/>.
17. Wojtek J. Chodzko-Zajko et. al., “Exercício e atividade física para idosos”, Medscape, 1 de Março de 2010.
18. Sophia Breene, “13 benefícios para a saúde mental do exercício”, The Huffington Post, 6 de Dezembro de 2017.
19. “Exercício e Depressão”, WebMD, 18 de Fevereiro de 2020.
20. Jayne O'Donnell, “Cirurgião geral para alvejar”, USA Today, 5 de Fevereiro de 1996, A1.
21. Vida cotidiana nos tempos bíblicos (National Geographic Society, 1967), 330.

**Capítulo 4: Contágio: Derrotar Doenças Infecciosas**

1. Katherine Yester, “A Guerra Global pela Saúde Pública”, Política Externa, 16 de Novembro de 2009.
2. “Relatório Global de Pesquisa sobre Doenças Infecciosas da Pobreza”, Organização Mundial da Saúde, 2012, 9; e Phillip Stevens, “Doenças da pobreza e a lacuna 10/90”, International Policy Network, Novembro de 2004, p. 7.
3. “Malária em crianças menores de cinco anos”, Organização Mundial da Saúde, 26 de Abril de 2017.
4. “Malária”, Centers for Disease Control and Prevention, 16 de Setembro de 2019, <https://www.cdc.gov/globalhealth/newsroom/topics/malaria/index.html>.
5. “Doença diarreica”, Organização Mundial da Saúde, 2 de Maio de 2017.
6. “Tuberculose”, Organização Mundial da Saúde, 17 de Outubro de 2019, <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/tuberculosis>.
7. “O que é tuberculose? Como é tratado?”, Organização Mundial da Saúde, 18 de Janeiro de 2018.
8. “Dengue e dengue grave”, Organização Mundial da Saúde, 2 de Março de 2020.
9. “HIV / AIDS”, Organização Mundial da Saúde, 15 de Novembro de 2019.
10. “Esquistossomose (Bilharzia)”, Medscape, 20 de Setembro de 2018.
11. Peter J. Hotez, Pessoas Esquecidas, Doenças Esquecidas (Segunda Edição, 2013), 5.
12. “Tracoma”, Organização Mundial da Saúde, 2 de Janeiro de 2020.
13. “Oncocercose (cegueira do rio)”, Medscape, 22 de Junho de 2018.
14. “Hanseníase”, Organização Mundial da Saúde, 10 de Setembro de 2019.
15. “As doenças da riqueza”, The Economist, 9 de Agosto de 2007.
16. Peter J. Hotez et al., “Resgatando o bilhão de fundos através do controle de doenças tropicais negligenciadas”, Lancet, Organização Mundial da Saúde 373 (2009): 1570-1575.
17. Oliver Ransford, lance a cessação da doença: doença na história da África negra (1984), 7, 13.
18. “Doença de Chagas (também conhecida como tripanossomíase americana)”, Organização Mundial da Saúde, 10 de Março de 2020.
19. “Tracoma”, Medscape, 24 de Julho de 2019; e S.I. McMillen, Nenhuma destas doenças (Old Tappan: Fleming H. Revell, 1974), 20-21.
20. Albertha A. Nyaku e Stanley K. Diamenu, “Água e sujeira - questões de vida e morte”, World Health Forum (Vol. 18, 1997), 266-268.
21. McMillen, 20-21; e Bert Thompson, “Precisão Bíblica e Circuncisão no 8º Dia”, Apologetics Press, 1993.
22. “Princípios da circuncisão”, WebMD, 13 de Novembro de 2018; e “Circuncisão (masculina)” Mayo Clinic, 31 de março de 2020.
23. Aaron A.R. Tobian e Ronald H. Gray, “Os benefícios médicos da circuncisão masculina”, jornal da Associação Americana, JAMA Net-work 306, iss. 13 (Outubro de 2011); e Nancie George, “4 benefícios de saúde da circuncisão”, Everyday Health, 29 de Maio de 2014.
24. Equipe da Mayo Clinic, “Tatuagens: Entenda os riscos e precauções”, Mayo Clinic, 28 de Fevereiro de 2020; e “Pense antes de tinta: as tatuagens são seguras?” Food and Drug Administration dos EUA, 2 de Maio de 2017.
25. “Tattoos When Pregnant”, American Pregnancy Association, acessado em 28 de Abril de 2020; “Tatuagens e piercings durante a gravidez”, Health and Paring, 2018; e “Nanopartículas tóxicas em tintas de tatuagem podem prejudicar seu sistema imunológico”, The Times of India, 13 de Setembro de 2017.
26. Sebnem Kalemli-Ozcan, “AIDS”, reversão “da transição demográfica e do desenvolvimento econômico: evidências da África”, Journal of Population Economics, JSTOR 25, iss. 3 (Julho de 2012): 871-897.
27. “HIV entre gays e bissexuais”, Centros de Controle e Prevenção de Doenças, 13 de Setembro de 2017, <https://www.thebodypro.com/article/hiv-among-gay-and-bisexual-men>.

28. “O que coloca você em risco de HIV?” WebMD, 15 de Janeiro de 2020; e John R. Diggs, Jr., “Os riscos para a saúde do sexo gay”, Corporate Resource Council, 2002, <https://www.catholiceducation.org/en/marriage-and-family/sexuality/the-health-risks-of-gay-sex.html>.
29. “O que você precisa saber sobre HIV e AIDS”, WebMD, 23 de Junho de 2019.

### Capítulo 5: A Mente: Dimensões Espirituais da Saúde Mental

1. Constituição da Organização Mundial da Saúde (Organização Mundial da Saúde, 1948), 1, <https://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd47/EN/constitution-en.pdf?ua=1>.
2. Diane Hales, Um convite para a saúde, (15ª edição, Wadsworth Cengage Learning, 2013).
3. Hales.
4. Harold G. Koenig, “Religião, Espiritualidade e Saúde: A Pesquisa e Implicações Clínicas”, ISRN Psychiatry 2012 (16 de Dezembro de 2012).
5. Vexen Crabtree, “Teoria da secularização: a sociedade moderna rejeitará a religião? O que é secularismo?”, The Human Truth Foundation, 2008.
6. “Principais categorias globais de doenças / distúrbios”, Instituto Nacional de Saúde Mental, acessado em 28 de Abril de 2020, <https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/global/global-leading-categories-of-diseases-disturbios.shtml>.
7. “Saúde Mental aos Números”, Aliança Nacional sobre Doenças Mentais, Setembro de 2019.
8. Margareta Tartakovsky, “Depressão e ansiedade entre estudantes universitários”, PsychCentral, 8 de Outubro de 2018.
9. “Novos dados do censo mostram diferenças entre populações urbanas e rurais”, United States Census Bureau, 8 de Dezembro de 2016.
10. “Urbanização”, Our World in Data, Novembro de 2019, <https://ourworldindata.org/urbanization>.
11. Rob Jordan, “Pesquisadores de Stanford encontram receita de saúde mental: Natureza”, Stanford University News, 30 de Junho de 2015.
12. Tori Rodriguez, “Os benefícios de saúde mental da exposição à natureza”, conselheiro de psiquiatria, 20 de Outubro de 2015.
13. Ming Kuo, “Como o contato com a natureza pode promover a saúde humana?”, Frontiers in Psychology, 25 de Agosto de 2015; e “Como a natureza afeta nosso bem-estar?” Universidade de Minnesota, 2016.
14. Robert S. Ulrich, “A visão através de uma janela pode influenciar a recuperação da cirurgia”, Science 224, iss. 4647 (27 de Abril de 1984): 420–421.
15. Rodriguez, “Benefícios para a saúde mental”; e Mardie Townsend e Rona Weerasuriya, além do azul ao verde: os benefícios do contato com a natureza para a saúde mental e o bem-estar (Beyond Blue Limited, 2010) 1, [https://www.deakin.edu.au/\\_data/assets/pdf\\_file/0004/310747/Revisão\\_da\\_literatura\\_além\\_do\\_azul\\_ao\\_verde.pdf](https://www.deakin.edu.au/_data/assets/pdf_file/0004/310747/Revisão_da_literatura_além_do_azul_ao_verde.pdf).
16. “Benefícios de saúde e bem-estar de passar um tempo na natureza”, Departamento de Agricultura dos Estados Unidos, [https://www.fs.fed.us/outernet/pnw/about/programs/gsv/pdfs/health\\_and\\_wellness.pdf](https://www.fs.fed.us/outernet/pnw/about/programs/gsv/pdfs/health_and_wellness.pdf); e Ulrich, “Ver através de uma janela”, 420–421.
17. Kuo, “Contato com a natureza”.
18. Kuo.
19. Townsend e Weerasuriya, além do azul ao verde.
20. Kuo, “Contato com a natureza”.
21. Rodriguez, “Benefícios para a saúde mental”.
22. Townsend e Weerasuriya, além do azul ao verde.
23. Kuo, “Contato com a natureza”.
24. Cecily Maller et al., “Pessoas saudáveis da natureza saudável: ‘Contato com a natureza’ como uma intervenção de promoção da saúde a montante para as populações”, Health Promotion International 21, iss. 1 (Março de 2006): 45–54.



25. George Barna e D. Kinnaman, orgs., *Sem Igreja: Entendendo a Igreja Sem Igualdade de Hoje e Como Conectar-se a Eles* (Tyndale Momentum, 2014), 13.
26. Dinesh Bhugra, “Comentário: Religião, atitudes religiosas e suicídio”, *International Journal of Epidemiology* 39, iss. 6 (1 de Dezembro de 2010): 1496-1498.
27. Clay Routledge, “A religião é boa para sua saúde?”, 31 de Agosto de 2009, <https://www.soothingemotions.com/religion--culture/is-religion-good-for-your-health>.
28. “Solidão pode afetar a longevidade”, *Newsmax Health*, 8 de Agosto de 2017.
29. Bhugra, “Comentário”, 1496-1498.
30. Rodney Stark, *Bênçãos da América: como a religião beneficia a todos, inclusive ateus* (West Conshohocken, PA: Templeton Press, 2012), 104-105.
31. Robert A. Emmons e Michael E. McCullough, “Contando Bênçãos vs. Fardos; Uma investigação experimental da gratidão e do bem-estar subjetivo na vida cotidiana”, *Journal of Personality and Social Psychology* 84, iss. 2 (Fevereiro de 2003): 377-389.
32. Elizabeth Heubeck, “Melhore sua saúde com uma dose de gratidão”, *WebMD*, 11 de Janeiro de 2006.
33. “10 razões pelas quais a gratidão é saudável”, *The Huffington Post*, 21 de Julho de 2014, [https://www.huffpost.com/entry/gratitude-healthy-benefits\\_n\\_2147182](https://www.huffpost.com/entry/gratitude-healthy-benefits_n_2147182).
34. Amanda MacMillan, “As pessoas envelhecem melhor se tiverem um objetivo na vida”, *TIME*, 16 de Agosto de 2017.
35. Lisa Rapaport, “Ter um propósito na vida pode mantê-lo forte na velhice?”, *Thomson Reuters*, 31 de Agosto de 2017.
36. “Vida após o vício: encontrando seu significado e propósito”, *New Method Wellness*, 23 de Agosto de 2017.
37. Stanton Peele, “Guerras do vício: significado e propósito versus doenças”, *Psychology Today*, 29 de Março de 2011.

## Capítulo 6: Cura: Um Deus de Milagres

1. Norman L. Geisler, “Milagres, Argumentos Contra”, *Enciclopédia Baker de Apologética Cristã* (Grand Rapids: Baker, 1999), 459.
2. Lee Strobel, *O Caso dos Milagres* (Grand Rapids: Zondervan, 2018), 31.
3. Kate Shellnutt, “80% dos Americanos acreditam em Deus. O Pew descobriu o que eles significam”, *Christianity Today*, 25 de Abril de 2018.
4. Lydia Saad, “Recordes que poucos Americanos acreditam que a Bíblia é a palavra literal de Deus”, *Gallup*, 15 de Maio de 2017.
5. Strobel, *O Caso dos Milagres*, 30.
6. Strobel, *O Caso dos Milagres*, 31; e Shoba Sreenivason e Linda Weinberger, “Você acredita em milagres?”, *Psychology Today*, 15 de Dezembro de 2017.
7. Geisler, “Milagres”, 451.
8. Herbert Lockyer, *Todos os milagres da Bíblia: O sobrenatural nas Escrituras, seu escopo e importância* (Grand Rapids: Zondervan, 1961), 13.
9. Geisler, “Milagres”, 451.
10. Strobel, *O caso dos milagres*, 189-210; Josh McDowell, *A Nova Evidência que Exige um Veredicto* (Nashville: Thomas Nelson, 1999), 203-284; e Geisler, “Milagres”, 644-669.

# Escritórios Regionais

---

## **Estados Unidos**

Caixa postal 3810  
Charlotte, NC 28227-8010  
Telefone: (704) 844-1970

## **Australásia**

Caixa Postal 300  
Clarendon, SA 5157, Austrália  
Telefone: 08-8383-6266

## **Canadá**

Caixa postal 409  
Mississauga, ON L5M 0P6  
Telefone: (905) 814-1094

## **Nova Zelândia**

Caixa postal 2767  
Shortland Street  
Auckland 1140  
Telefone: (09) 268 8985

## **Filipinas**

Caixa Postal 492  
Agência Central dos Correios de Araneta  
1135 Quezon City, Metro Manila  
Telefone: +63 2 8573 7594

## **África do Sul**

Bolsa Privada X3016  
Harrismith, FS, 9880  
Telefone: (27) 58-622-1424

## **Reino Unido**

Caixa 111  
88-90 Hatton Garden  
Londres EC1N 8PG  
Telefone / Fax: 44 (0) 844-800-9322