



Paulo Coelho

Editorial

Deus revela-se ao ser humano através da sua Palavra. Essa Palavra tem uma revelação escrita, a Bíblia, e uma revelação pessoal, o Verbo divino feito humano e Salvador em Jesus Cristo.

Pela sua revelação, entendemos que o Deus da Bíblia é um Deus que ama. É um Deus justo e que aplica a justiça, mas que mais do que tudo quer ter com a sua criação uma duradoura relação de amor.

Ver Deus com alguém distante, fechado e castigador, é falhar totalmente a Sua revelação.

O empenho de Deus em amar-nos e atrair-nos para a sua comunhão é tanto que Ele próprio se revelou pela Palavra, se manifestou ao mundo por Jesus e nos cativou pela profundidade e alcance do seu amor.

“Ora, ninguém subiu ao céu, senão o que desceu do céu, o Filho do Homem, que está no céu. E, como Moisés levantou a serpente no deserto, assim importa que o Filho do Homem seja levantado, para que todo aquele que nele crê não pereça, mas tenha a vida eterna. Porque Deus amou o mundo de tal maneira que deu o seu Filho unigênito, para que todo aquele que nele crê não pereça, mas tenha a vida eterna. Porque Deus enviou o seu Filho ao mundo não para que condenasse o mundo, mas para que o mundo fosse salvo por ele.” (**João 3:13-17**)

Este número da revista Compreender contém artigos que nos farão meditar acerca da importância e do alcance do nosso relacionamento com Deus.

Olharemos para a distorção que muitas pessoas têm na concepção de Deus e da maneira como Ele se manifesta a cada ser humano, num artigo em que o autor nos chama a começarmos o nosso relacionamento com o Todo-Poderoso pela constatação do Seu imenso amor por cada um, partindo daí para uma descoberta da vontade de Deus para a nossa vida. Reflectiremos sobre a importância do Sábado (7º dia) no contexto da criação divina e da articulação entre o mundo material e a dimensão espiritual da própria criação e do Seu Criador, iremos ler notícias de como em todo o mundo o amor de tem sido aceite por pessoas de diferentes culturas, origens e nacionalidades.

Em tudo isto é o amor de Deus que predomina e que prevalece.

O Deus que fez o mundo e tudo que nele há, sendo Senhor do céu e da terra, não habita em templos feitos por mãos *de homens*. Nem tampouco é servido por mãos de homens, *como* que necessitando de alguma coisa; pois ele mesmo é quem dá a todos a vida, a respiração e todas as coisas; e de um só fez toda a geração dos homens para habitar sobre toda a face da terra, determinando os tempos *já* dantes ordenados e os limites da sua habitação, para que buscassem ao Senhor, se, porventura, tateando, o pudessem achar, ainda que não está longe de cada um de nós; porque nele vivemos, e nos movemos, e existimos, como também alguns dos vossos poetas disseram: Pois somos também sua geração. (**Actos 17:24-28**)

É esse amor que está ao seu alcance estimado(a) leitor(a) da revista Compreender. Ele está aqui perto de si e ao alcance apenas do seu desejo de O receber.

Kenneth Ryland
(Presidente da Bible Sabbath Association e editor da revista The Sabbath Sentinel)

O que é que Deus deseja?

Há algum tempo uma jovem que eu conheço estava falando comigo acerca do percurso da sua vida como cristã e de como algumas das suas ideias se alteraram com o passar dos anos. Ela descrevia como tinha consciência de quanto tinha progredido em algumas áreas e falhado noutras. No entanto, em média, o seu reporte indicava uma progressão. Durante a nossa conversa, uma das coisas que me perturbou foi o seu sentimento de culpa quanto à sua incapacidade para alcançar algumas mudanças que realmente ela desejava. Eu acredito que parte da sua culpa se devia à sua idade jovem e à sua impaciência mas, em grande parte, devia-se à sua tendência para se autoavaliar como cristã, de forma rígida, baseada num conjunto de padrões externos. Claro que este tipo de pensamento, que é muito comum entre os cristãos, leva a sérias dúvidas sobre o nosso próprio valor e mesmo dúvidas quanto ao amor de Deus por cada um de nós.

Regras, Regras, Regras

Quando pensa no seu próprio crescimento em Cristo, em que é que o baseia? Nos meus quase 40 anos como cristão eu vi muita gente cair para o lado devido à sua incapacidade para “viver segundo os padrões” da vida cristã – qualquer que seja a definição desses padrões. Este tipo de pensamento é, infelizmente, muito presente nas Igrejas que guardam o dia de Sábado. Não obstante, as Igrejas domingistas são também atingidas por este tipo de doença fatal. Ainda que o Sábado não seja uma regra para eles (isto é uma regra pela qual medimos os outros e nós próprios), as igrejas domingistas têm uma tendência para a criação de um conjunto de regras arbitrárias, as quais constituem o “comportamento cristão”. Este, frequentemente, depende da denominação e do tipo de igreja local. O que eu quero dizer com isto é que existem condições para se estar cheio de sentimentos de culpa, quer você guarde o Sábado ou o Domingo.

Esta questão para os que guardam o Sábado é um pouco diferente pois existe uma tendência para pesquisar a Bíblia inteira em busca de qualquer sugestão de regra que possa ser imposta ao comportamento do cristão do século XXI. Nós, geralmente, começamos no Monte Sinai e marchamos caminho abaixo em direcção a como dividir “a hortelã e o cominho”. O pecado para nós é muito preto ou branco: “O pecado é a transgressão da lei” (**1João 3:4**). O problema, claro, reside na decisão de saber quanto do Antigo Concerto se deve aplicar aos cristãos. Esta é a razão pela qual frequentemente não marchamos em conjunto com outros cristãos que guardam o Sábado e pela qual existem tantos sub-grupos de cristãos sabatistas. Alguns dizem que as leis que descrevem valores morais e espirituais constituem tudo o que necessitamos do Antigo Concerto, enquanto outros respondem (frequentemente de forma contestatária) que necessitamos de aplicar o máximo possível de leis do Antigo Concerto, porque quanto mais obedecermos, mais próximos estaremos de Deus.

Será que esta realidade está a paralisar algum de nós devido ao carácter caótico e disfuncional que eu penso que tem? A análise deste pensamento leva –nos à crença de que o nosso valor como cristãos e o nosso valor para Deus dependem da nossa capacidade de observar todas essas regras baseadas na Bíblia. Leva também o crente a crer que nunca será suficientemente bom para “cumprir com todas as coisas”. Continuaremos a cair e nunca conseguiremos viver pelo “padrão bíblico”. Desistir pode ser a solução!

Não quero que alguém me entenda mal. A obediência é essencial para o cristão mas, por favor, entendamos também isto: você conduzir-se-á e conduzirá, quem está à sua volta, de uma forma louca, se olhar o Cristianismo como mais um conjunto de regras (ainda que superior). Foi

por isso que Jesus veio e morreu? Pagou ele o preço pelos nossos pecados para que continuemos carregando o peso de cada vez mais elaborados conjuntos de regras, as quais possivelmente não poderemos cumprir? Olhemos para a declaração de Jesus: "Tomai sobre vós o meu jugo, porque o meu jugo é suave, e o meu fardo é leve". É o fardo "leve" de Cristo o que tem experimentado como cristão? Se o fardo da sua vida cristã não é "leve", você precisa de compreender porquê.

O Desejo de Deus

Antes de decidirmos qual deve ser o nosso relacionamento com o Pai e com o Seu Filho (ou seja, aquilo que fará de nós "bons" cristãos), seria bom ponderarmos no que Deus pretende do nosso relacionamento com Ele. Se estamos a conduzirmo-nos para um relacionamento pleno com Deus de maneira diferente à que Ele pretende, estamos a perder o nosso tempo.

Falando ao profeta Jeremias, Deus lamentou o castigo imposto a Judá e a Jerusalém. Este entristecia-o profundamente. Isto foi o que o Senhor disse ao profeta: "Assim diz o SENHOR: Não se glorie o sábio na sua sabedoria, nem se glorie o forte na sua força; não se glorie o rico nas suas riquezas. Mas o que se gloriar glorie-se nisto: em me conhecer e saber que eu *sou* o SENHOR, que faço beneficência, juízo e justiça na terra; porque destas coisas me agrado, diz o SENHOR." (**Jeremias 9:23-24**). Notemos que o que Deus quer realmente é que o Seu povo o entenda e o conheça. Ele é quase como um pai que tem que mandar para fora de casa um dos seus filhos. Em termos humanos Ele diz: "Tratei-te bem, dei-te uma boa casa, tomei conta de ti quando estavas doente, e tudo o que tive como retribuição foi rebelião, contenda e falta de respeito. Agora sai de casa até que possas voltar sem rebelião na tua alma."

No sentir de Deus existe amor, perdão e redenção. Esses são a Sua verdadeira natureza e carácter. Vejamos o que Ele diz acerca dos pertencentes a Judá que foram postos fora da sua terra: "Assim diz o SENHOR, o Deus de Israel: Como a estes bons figos, assim conhecerei aos de Judá levados em cativo e que eu enviei deste lugar para a terra dos caldeus, para seu bem. Porei os olhos sobre eles, para *seu* bem, e os farei voltar a esta terra; e edificá-los-ei, e não os destruirei, e plantá-los-ei, e não os arrancarei. E dar-lhes-ei coração para que me conheçam, porque eu *sou* o SENHOR; e ser-me-ão por povo, e eu lhes serei por Deus, porque se converterão a mim de todo o seu coração." (**Jeremias 24:5-7**)

O principal pensamento de Deus é mostrar sempre a sua benignidade e oferecer a sua redenção, mesmo após o castigo e o exílio. A ira de Deus não dura para sempre, mas o seu amor sim. Este pode ser um bom conceito, mas o problema não está realmente na obediência à lei, mas na nossa incapacidade de olhar para Deus como Pai e amigo. É por isso que Ele diz a Jeremias que lhes dará um tipo diferente de coração – um que tenha a capacidade de conhecer que Ele é o Senhor.

O Dr. Henry Blackaby, que escreveu o grande estudo devocional intitulado "Experiencing God" (Sentindo Deus), colocou a questão desta maneira: "A maneira como Deus nos prepara tem a ver com o nosso íntimo não com as nossas capacidades ou actividade. A chave para servir a Deus não é a nossa capacidade de conhecer todas as coisas; é o nosso conhecimento Dele. Ele pode transcender qualquer coisa, em qualquer lado e em qualquer altura, desde que ele tenha o nosso coração. Dado que lhe obedecemos, Ele produzirá frutos no nosso caminho. Se estivermos ligados à videira, que é Cristo, produziremos muito fruto." (veja **João 15:5**, excerto do artigo "A Friend of God") ("Um Amigo de Deus").

É interessante que, no nosso relacionamento com os outros, rejeitemos a ideia de que o nosso valor seja determinado pelo nosso desempenho. Ficamos horrorizados quando vemos os pais basearem o seu amor pelos filhos no grau de desempenho destes, segundo os conjuntos de regras que os pais determinaram. As crianças vão crescer com a ideia de que nunca serão suficientemente boas, e em adultos tenderão a aceitar o mesmo critério de "amor" baseado no desempenho que lhe foi transmitido enquanto crianças. Sabemos que isso leva a problemas

psicológicos e a dificuldades de criação de laços duradouros, por exemplo, no casamento. No entanto, não hesitamos em atribuir a Deus os critérios que rejeitamos no ser humano.

Deus não se descreve a si próprio da maneira como frequentemente o vemos. Para Ele, as Suas eternas e imutáveis qualidades são o amor, gentileza, misericórdia, perdão e bondade. Todos conhecemos a mensagem de Malaquias: "Porque eu, o SENHOR, não mudo; por isso, vós, ó filhos de Jacó, não sois consumidos." (**Malaquias 3:6**). O que é que isto nos diz acerca de Deus? Diz-nos que Ele é misericordioso e que não muda. A sua ira dura por um tempo, mas o seu amor por nós é eterno e inalterável. Ele não tem desejo de nos destruir. Como escreveu o rei David no **Salmo 30:5**: "Porque a sua ira *dura só* um momento; no seu favor *está* a vida; o choro pode durar uma noite, mas a alegria *vem* pela manhã."

As Qualidades Inalteráveis de Deus

Muitos cristãos cometem o erro de assumir que uma das qualidades inalteráveis de Deus é que Ele está sempre um pouco ríspido e irado – que Ele nunca deixa de nos olhar de forma a punir a mais pequena violação da Sua lei. Para essas pessoas, o único caminho para evitar a ira de Deus e assegurar a salvação é identificar toda a possível violação que possa desagradar a Deus, e assegurar que são obedientes a todos os preceitos e regras que a lei determina. Na verdade, essas pessoas acreditam que podemos ser salvos dos nossos pecados pelo baptismo, mas se após isso, nos desviarmos da linha de conduta, Deus nos fritará no lago de fogo. Tudo o que eu posso dizer é que essas pessoas não entendem Deus nem o que Ele pretende.

Pensem acerca da decepção do nosso Pai celestial em contraste com o escrito nas cartas de "aos Hebreus" e "Tiago" em relação a Abraão, o pai da fé, e a sua relação com Deus: "Pela fé, Abraão, sendo chamado, obedeceu, indo para um lugar que havia de receber por herança; e saiu, sem saber para onde ia." (**Hebreus 11:8**) e "cumpriu-se a Escritura, que diz: E creu Abraão em Deus, e foi-lhe isso imputado como justiça, e foi chamado o amigo de Deus." (**Tiago 2:23**).

Frequentemente é dito que a Bíblia não tem pejo em mostrar os pecados e falhanços dos seus heróis. Lemos a propósito dos pecados de Abraão, Moisés, do rei David e de outros. Foram eles perdoados dos seus pecados ou Deus colocou-os fora da sua presença? Tiago diz que Abraão era amigo de Deus. Se nós pela fé somos filhos de Abraão, não podemos considerar-nos a nós mesmos amigos de Deus? Também vemos Moisés referido como amigo de Deus: "E falava o SENHOR a Moisés face a face, como qualquer fala com o seu amigo; depois, tornava ao arraial; mas o moço Josué, filho de Num, seu servidor, nunca se apartava do meio da tenda." (**Êxodo 33:11**)

Quantas vezes vemos no Novo Concerto o termo "Abba" usado em referência ao Pai Celestial? Jesus usa-o; Paulo usa-o. Abba é um termo carinhoso na linguagem Aramaica, como a palavra "paizinho".

O Que Devemos Procurar?

Muitos cristãos colocam um grande esforço e atenção na lei, como se ela fosse um fim em si mesma. A lei é necessária, mas não é o objectivo final que buscamos. O objectivo último é Cristo, "para conhecê-lo, e a virtude da sua ressurreição" (**Filipenses 3:10**). O propósito da lei é trazer-nos a um relacionamento pessoal com Cristo. A lei por si mesma não determina a nossa salvação; Cristo sim. É Ele a quem buscamos, não um conjunto de regulamentos que nos façam de certa maneira mais agradáveis para Deus. A lei é um instrumento para o nosso relacionamento com Cristo e com o Pai. Nós não devemos ter a paixão centrada no instrumento, mas sim em Cristo e no Pai.

Ainda mais, Cristo e o Pai são eles que nos buscam. Eles conheciam-nos muito tempo antes de sabermos como buscá-los. O seu desejo foi sempre trazer-nos para o seio de uma família de

amor. As leis de Deus são regras de governação que permitem que o nosso relacionamento com Cristo e com o Pai floresçam. Não existe outra maneira de explicar **João 3:16** senão dizendo que a primeira intenção de Deus é estender o seu amor até nós – a sua mais profunda qualidade eterna. Quando a aplicação externa da lei falhou devido à queda da humanidade para a sua natureza egoísta, Deus começou a escrever as suas leis nos nossos corações e nas nossas mentes pelo seu Espírito para que não pudéssemos falhar no conhecimento Dele e no nosso relacionamento com Ele (**Hebreus 8:6-10**).

A Mensagem de João 3:16-17

Porque Deus amou o mundo de tal maneira que deu o seu Filho unigénito, para que todo aquele que nele crê não pereça, mas tenha a vida eterna. Porque Deus enviou o seu Filho ao mundo não para que condenasse o mundo, mas para que o mundo fosse salvo por ele. (**João 3:16-17**)

Quantas vezes recitámos estes versículos de memória? Em muitos casos foram os primeiros versículos da bíblia que decorámos, e com razão. Vamos ver algumas das coisas que esta passagem diz e outras que ela não diz.

Primeiro, Jesus veio ao mundo para salvar, quer você seja um guardador dos mandamentos, um crente que vai regularmente à Igreja ou o pior pecador que se possa imaginar. Ele veio para nos salvar. A entrega à guarda dos mandamentos não nos pode salvar; o Filho de Deus sim. Sem Cristo viveríamos o nosso tempo nesta terra e simplesmente morreríamos ambos - os justos e os injustos. A mesma morte seria o final de ambos. É o amor de Cristo e do Pai que nos salva, não qualquer coisa que possamos ter feito previamente.

Segundo, é o amor, e não qualquer exigência legal, que nos salva. O amor imutável de Deus retira-nos da podridão e transporta-nos ao Seu Filho que é o único caminho para a vida eterna. O primeiro pensamento de Deus é sempre redimir, não destruir. Ele não está a buscar desculpas para nos condenar; Ele está gerando caminhos para que possa salvar e gozar a nossa companhia para toda a eternidade. Isto é quanto cada um de nós vale para Deus. Cada vida é diversa, e Ele quer tanto saborear a ideia de passar a eternidade com cada um de nós que colocou o seu próprio Filho no castigo da crucificação em nosso lugar para que nós pudéssemos viver. Tal é a razão porque o nosso valor para Deus não é calculado pela nossa capacidade para guardar qualquer código de leis. O nosso valor vem através Dele que guardou os mandamentos do Pai e resgatou-nos de uma sentença de morte certa.

Como se pode ver, é uma questão de saber onde centramos a atenção. Se buscamos obter o favor de Deus pela guarda da lei, falharemos sempre, e teremos sempre a sensação de sermos uns falhados. O jugo de Jesus será sempre pesado, e não leve como Ele promete. O nosso valor como cristãos está no nosso relacionamento com Cristo e com o Pai; não está na lei ou em qualquer tipo de conjunto de regras. Nós buscamos obedecer a Cristo e ao Pai porque os amamos e porque lhes estamos gratos pelo Seu imenso amor por cada um de nós. É pelo amor do Pai em relação a cada um de nós que Ele nos deu o Espírito do Seu Filho obediente para que possamos caminhar em obediência nos seus caminhos de salvação. Através da presença da vida de Deus em nós, nós não vivemos para evitar o falhanço ou o castigo pelas mãos de um Deus irado. Esse jugo pesado foi tirado dos nossos ombros e substituído pelo jugo leve da liberdade em Cristo o nosso Salvador.

Conclusão

O meu desejo é que este artigo dê a cada cristão uma esperança renovada no seu futuro e no seu relacionamento com Deus. Nunca nos esqueçamos das palavras que Jesus disse aos seus discípulos na última ceia: "Ninguém tem maior amor do que este: de dar alguém a sua vida pelos seus amigos. Vós sereis meus amigos, se fizerdes o que eu vos mando. Já vos não

chamarei servos, porque o servo não sabe o que faz o seu senhor, mas tenho-vos chamado amigos, porque tudo quanto ouvi de meu Pai vos tenho feito conhecer. **(João 15:13-15)**

É claro através das Escrituras: a obediência que dá prazer a Deus é aquela que se gera do nosso íntimo pelo amor que temos a Cristo e ao Pai. O perfeito amor afasta o medo. Como diz o apóstolo João em **1João 4:17-19**: "Nisto é perfeita a caridade para conosco, para que no Dia do Juízo tenhamos confiança; porque, qual ele é, somos nós também neste mundo. Na caridade, não há temor; antes, a perfeita caridade lança fora o temor; porque o temor tem consigo a pena, e o que teme não é perfeito em caridade. Nós o amamos porque ele nos amou primeiro." Se obedecermos a Deus por medo, estamos no caminho errado. O nosso Pai celestial deseja acima de tudo um relacionamento aberto e em amor com cada um de nós. Ele convida-nos a tomar posse da fé, colocar de lado os nossos medos e gozar da Sua presença aqui e agora. Se fizermos isso, a eternidade tomará conta de si mesma.

(artigo traduzido com autorização – Shabbat Sentinel – 2005)



Paulo Coelho

O sábadó (Sabbat) - criação de Deus

Vários argumentos são levantados para lembrar que o Sábado (7º dia) é o dia semanal de louvor e dedicação a Deus, YHWH, o Senhor Todo-Poderoso que a Bíblia nos revela.

Este artigo não pretende rever exaustivamente os vastos e profundos critérios que fundamentam o Sábado como o "Dia do Senhor", mas propõe uma reflexão sobre a origem deste dia, separado especialmente pelo próprio Deus, e uma visão cósmica do Sábado como um elemento integrador da harmonia de toda a criação de Deus.

Vejamos o seguinte texto da carta "aos Hebreus":

"Temamos, pois, que, porventura, deixada a promessa de entrar no seu repouso, pareça que algum de vós fique para trás. Porque também a nós foram pregadas as boas-novas, como a eles, mas a palavra da pregação nada lhes aproveitou, porquanto não estava misturada com a fé naqueles que a ouviram. Porque nós, os que temos crido, entramos no repouso, tal como disse: Assim, jurei na minha ira que não entrarão no meu repouso; embora **as suas obras estivessem acabadas desde a fundação do mundo**. Porque, em certo lugar, disse assim do **dia sétimo**: E repousou Deus de todas as suas obras no sétimo dia. E outra vez neste *lugar*: Não entrarão no meu repouso. Visto, pois, que resta que alguns entrem nele e que aqueles a quem primeiro foram pregadas as boas-novas não entraram por causa da desobediência, determina, outra vez, um certo dia, Hoje, dizendo por David, muito tempo depois, como está dito: Hoje, se ouvirdes a sua voz, não endureçais o vosso coração. Porque, se Josué lhes houvesse dado repouso, não falaria, depois disso, de outro dia. Portanto, resta ainda um repouso para o povo de Deus. Porque aquele que entrou no seu repouso, ele próprio

repousou de suas obras, como Deus das suas. Procuremos, pois, entrar naquele repouso, para que ninguém caia no mesmo exemplo de desobediência. Porque a palavra de Deus é viva, e eficaz, e mais penetrante do que qualquer espada de dois gumes, e penetra até à divisão da alma, e do espírito, e das juntas e medulas, e é apta para discernir os pensamentos e intenções do coração. E não há criatura alguma encoberta diante dele; antes, todas as coisas estão nuas e patentes aos olhos daquele com quem temos de tratar. Visto que temos um grande sumo-sacerdote, Jesus, Filho de Deus, que penetrou nos céus, retenhamos firmemente a nossa confissão. Porque não temos um sumo-sacerdote que não possa compadecer-se das nossas fraquezas; porém *um* que, como nós, em tudo foi tentado, mas sem pecado. Cheguemos, pois, com confiança ao trono da graça, para que possamos alcançar misericórdia e achar graça, a fim de sermos ajudados em tempo oportuno.” (**Hebreus 4:1-16**)

O autor desta carta faz uma reflexão profunda sobre as promessas eternas de Deus no que diz respeito à salvação e vida eterna. De forma significativa para a relevância do Sábado no contexto da sua importância para o plano que Deus concebeu, é feita uma reflexão profunda sobre a relação entre o 7º Dia e a promessa da vida eterna no Reino de Cristo, para todos os que permanecerem no seu repouso.

Integrando totalmente a existência do Shabbat (repouso) com a revelação central do Messias e Salvador, Jesus Cristo, o texto de Hebreus salienta o papel do Sábado como obra da criação de Deus (versículo 3).

Compreender o Sábado (7º Dia) como parte da obra criadora de Deus é essencial para que não amputemos a criação divina. Deus é perfeito e completo, não podemos avaliar totalmente o seu acto criador se dele retirarmos a parte mais excelente e mais espiritual da Sua criação, o Shabbat, presente na criação divina desde o seu início.

Uma boa parte da cristandade admite que o que existe se deve ao poder criador do Deus que a Bíblia revela, mas, como iremos demonstrar, muito poucos crêem em toda a criação de Deus.

Na verdade, a maioria dos que se dizem cristãos e que dizem acreditar nas Escrituras estão certos de que o Sábado, Shabbat, é uma imposição das “leis judaicas” e que tem o seu início e o seu fim na revelação do Deus de Israel a Moisés e na aplicação particular dessas determinações especificamente a esse povo.

Não iremos neste artigo debruçar-nos sobre a relação entre o Sábado e as leis do Deus YHWH, apesar do muito que teríamos que meditar, tal a riqueza da relação entre a lei divina (ensinamento = Tora) e a realidade do Sábado (7º dia). Vamos apenas reservar esta nossa reflexão para correlacionarmos a existência do Sábado com o seu papel universal de algo que faz parte da harmonia criadora de Deus.

Ao olharmos para a criação de Deus através da leitura do livro de Génesis constatamos que a Sua obra apenas foi terminada quando o Senhor YHWH “CRIOU” o Shabbat (7º dia). Na verdade, o Sábado não é, nem nunca foi, uma invenção posterior de Deus, limitada a um determinado povo. Pelo contrário, o Sétimo Dia é universal e não se pode dissociar da restante criação. Fazê-lo, como iremos ver, conduz a uma visão limitada do Criador e da Sua obra, e tem efeitos nefastos sobre a harmonia universal.

Vejamos o que nos diz a Bíblia quanto à criação por Deus do 7º dia, o Sábado:

“E viu Deus **tudo quanto tinha feito**, e eis que era muito bom; e foi a tarde e a manhã: o dia sexto.

Assim, os céus, e a terra, e todo o seu exército foram acabados. **E, havendo Deus acabado no dia sétimo a sua obra, que tinha feito**, descansou no sétimo dia de toda a sua obra,

que tinha feito. E abençoou Deus o dia sétimo e o santificou; porque nele descansou de toda a sua obra, que Deus criara e fizera.” (**Génesis 1: 31; 2:1-3**)

Jesus, como Verbo de Deus e Senhor YHWH, é Ele próprio o autor de toda a criação, inclusive o Sábado:

“Ele nos tirou da potestade das trevas e nos transportou para o Reino do Filho do seu amor, em quem temos a redenção pelo seu sangue, *a saber*, a remissão dos pecados; o qual é imagem do Deus invisível, o primogénito de toda a criação; porque **nele foram criadas todas as coisas que há nos céus e na terra, visíveis e invisíveis**, sejam tronos, sejam dominações, sejam principados, sejam potestades; **tudo foi criado por ele e para ele**. E ele é antes de todas *as coisas*, e todas *as coisas* subsistem por ele.” (**Colossenses 1:13-17**)

Só podemos entender o papel universal do Sábado na criação de Deus se nos libertarmos dos limites do racionalismo característico do pensamento humano contemporâneo. A ciência crê naquilo que consegue demonstrar e provar, mas esse conhecimento científico e racional será sempre limitado para que possamos entender Deus e toda a realidade do universo material e espiritual em que nos integramos.

Jesus ensinou que as realidades divinas só são acessíveis aos que têm a humildade de reflectir e meditar sem estarem limitados pela eloquência imperfeita do saber humano.

“Naquele tempo, respondendo Jesus, disse: Graças te dou, ó Pai, Senhor do céu e da terra, que ocultaste estas coisas aos sábios e instruídos e as revelaste aos pequeninos. Sim, ó Pai, porque assim te aprouve. Todas *as coisas* me foram entregues por meu Pai; e ninguém conhece o Filho, senão o Pai; e ninguém conhece o Pai, senão o Filho e aquele a quem o Filho *o* quiser revelar. Vinde a mim, todos os que estais cansados e oprimidos, e eu vos aliviarei. Tomai sobre vós o meu jugo, e aprendei de mim, que sou manso e humilde de coração, e encontrareis **descanso** para a vossa alma. Porque o meu jugo é suave, e o meu fardo é leve.” (**Mateus 11:25-30**)

Assim, para que entendamos correctamente o papel do Sábado na existência da humanidade, teremos que nos despir de eventuais preconceitos e ideias preconcebidas, meditando debaixo da influência do Espírito Santo. Se o fizermos, será por demais evidente a riqueza e importância do Shabbat (7º dia) para a vida do cristão, das Igrejas, da humanidade e da própria criação universal de Deus.

Como vimos, é evidente que o Sábado (7º dia) foi criação e concepção divina. Mesmo aceitando essa realidade, alguns afirmarão que actualmente o Sábado foi substituído pelo Domingo (1º dia da semana), conforme determinação de Deus. Esta posição, aceite pela grande maioria da cristandade (católicos, ortodoxos, protestantes, etc), é geralmente baseada em duas traves fundamentais da crença tradicional: a) O Sábado é uma determinação da lei que foi dada aos israelitas; b) Em Jesus Cristo, as Escrituras anularam o Sábado e substituíram-no pelo Domingo, como dia de louvor e adoração do Deus da Bíblia. Estes dois argumentos são a todos os títulos falaciosos e afastam os filhos de Deus da verdade. Primeiro, como já demonstrámos, o Sábado não aparece com as leis que Deus deu a Moisés, mas é uma criação de Deus, tão real e tão antiga como a própria criação do ser humano e de todo o universo. Não é assim anormal ou estranho que Deus tenha colocado o Sábado nas suas leis, pois elas são o Seu ensino para o Seu povo. Segundo, em lugar algum das Escrituras após a revelação de Jesus Cristo, poderemos encontrar argumentos honestos e suficientes para provar a anulação do Shabbat como dia de louvor criado por Deus e, muito menos, para a sua substituição pelo Domingo.

Então, é claro pelas ideias e passagens já expostas que o Sábado não pode ter sido substituído pelo Domingo, como Dia do Senhor e dia especial de louvor a Deus pelos que acreditam na Sua Palavra.

Anteriormente já verificámos que foi o próprio Jesus Cristo, na condição de Palavra ou Verbo de Deus que tudo criou, incluindo o próprio Sábado. Como poderemos pois colocar em Jesus o fundamento da alteração da harmonia da criação de Deus de que o próprio Sábado (7º dia) faz parte?

A propósito desta parte da nossa reflexão, leiamos o que está citado no evangelho de João:

"Jesus respondeu e disse-lhe: Se alguém me ama, guardará a minha palavra, e meu Pai o amará, e viremos para ele e faremos nele morada. Quem não me ama não guarda as minhas palavras; ora, **a palavra que ouvistes não é minha, mas do Pai que me enviou.** Tenho-vos dito isso, estando convosco. Mas aquele Consolador, o Espírito Santo, que o Pai enviará em meu nome, vos ensinará todas as coisas e vos fará lembrar de tudo quanto vos tenho dito. **Deixo-vos a paz, a minha paz vos dou; não vo-la dou como o mundo a dá.** Não se turbe o vosso coração, nem se atemorize." **(João 14:23-27)**

Jesus é claro quando equipara a Sua Palavra à Palavra do próprio Pai Celestial. A doutrina de Jesus é a sua Palavra e é a Palavra do Pai.

Foi essa mesma Palavra que ditou e escreveu as leis de Deus, incluindo o próprio Sábado.

"Então, **falou Deus todas estas palavras,** dizendo:

Seis dias trabalharás e farás toda a tua obra, mas **o sétimo dia é o sábado do SENHOR,** teu Deus; não farás nenhuma obra, nem tu, nem o teu filho, nem a tua filha, nem o teu servo, nem a tua serva, nem o teu animal, nem o teu estrangeiro que *está* dentro das tuas portas. Porque em seis dias fez o SENHOR os céus e a terra, o mar e tudo que neles *há* e ao sétimo dia descansou; portanto, abençoou o SENHOR o dia do sábado e o santificou. **(Êxodo 20:1,9-11)**

Notemos que neste texto bem conhecido do livro de Êxodo é o próprio Deus que identifica o Sábado (7º dia) como sua obra criadora e como o "Dia do Senhor", separado ("santificado") dos restantes dias semanais. É o propósito desse dia que o torna tão importante na obra criadora de Deus.

Na verdade, no início deste artigo afirmámos que ao rejeitar o Sábado, como criação de Deus, se está a rejeitar a parte mais importante da Sua criação. É através do Sábado (7º dia) que o Senhor YHWH, o Criador de todas as coisas visíveis e invisíveis, estabelece a ligação entre o mundo material que criou e a dimensão espiritual que deveria estar presente em toda a Sua criação. O Sábado foi criado para que o ser humano pudesse reflectir, meditar e crescer espiritualmente, num relacionamento mais próximo com Deus.

Por isso Jesus disse:

"O Sábado foi feito por causa do homem, e não o homem, por causa do Sábado." **(Marcos 2:27)**

Ao entendermos o papel do Sábado no conjunto da Criação de Deus, como força de ligação estabelecida pelo próprio Criador entre Ele e o Universo, desde os primórdios, inevitavelmente teremos que lhe conceder uma importância fundamental na harmonia do funcionamento e existência dessa mesma criação. Em geral, ninguém duvida da importância das leis físicas, como a lei da gravidade e da atracção entre os corpos (por exemplo as estrelas e os planetas) para o para o harmonioso funcionamento universal. O que se passaria se tivéssemos capacidade de atrasar ou adiantar, afastar ou aproximar, os corpos celestes que compõem todo o cosmos? Certamente seria a desgraça e o distúrbio, o descontrolo de todo o universo e a perda da harmonia estabelecida pelas leis físicas que Deus criou.

Diz assim o salmista:

“Louvai ao SENHOR! Louvai ao SENHOR desde os céus, louvai-o nas alturas. Louvai-o, todos os seus anjos; louvai-o, todos os seus exércitos. Louvai-o, sol e lua; louvai-o, todas as estrelas luzentes. Louvai-o, céus dos céus, e as águas que estão sobre os céus. Que louvem o nome do SENHOR, pois mandou, e *logo* foram criados. E os confirmou para sempre **e lhes deu uma lei que não ultrapassarão.**” (Salmos 148:1-6)

Uma das maiores desgraças da humanidade, incluindo da maioria da cristandade, é não entender que o Sábado (7º dia) é uma lei universal, parte da criação de Deus e indispensável à harmonia entre a criação e o Criador!

Podemos dizer que o Sétimo Dia é ainda mais importante do que as leis físicas que todos valorizamos e que gerem o movimento e a existência da criação divina, pois trata-se de um factor que liga o espiritual com o material, que conjuga a harmonia da presença de Deus no seio da sua criação, coisa que mais nenhuma das leis estabelecidas na criação poderá fazer.

Ao acreditarem na lei da gravidade, mas ao desprezarem a importância do Sábado (7º dia), os seres humanos estão de forma crucial a conduzir o mundo para a desarmonia e o caos, de forma muito mais grave do que sucederia se conseguissem afastar a Terra do Sol ou misturar o ritmo de movimento dos planetas.

Os crentes e as Igrejas que apelam para o exemplo de Jesus Cristo e o Seu poder de Salvação, mas que ignoram o Sábado ou transferiram o “Dia do Senhor” para o Domingo estão, eles próprios, a contribuir para destruir a harmonia que Deus construiu desde o início e a contribuir para o caos que se instala de forma progressiva na evolução da criação de Deus. Notemos essa realidade denunciada através do profeta Isaías:

“Eis que o SENHOR esvazia a terra, e a desola, e transtorna a sua superfície, e dispersa os seus moradores. E o que suceder ao povo sucederá ao sacerdote; ao servo, como ao seu senhor; à serva, como à sua senhora; ao comprador, como ao vendedor; ao que empresta, como ao que toma emprestado; ao que dá usura, como ao que paga usura. De todo se esvaziará a terra e de todo será saqueada, porque o SENHOR pronunciou esta palavra. A terra pranteia e se murcha; o mundo enfraquece e se murcha; enfraquecem os mais altos do povo da terra. Na verdade, a terra está contaminada por causa dos seus moradores, porquanto transgridem as leis, mudam os estatutos e quebram a aliança eterna. Por isso, a maldição consome a terra, e os que habitam nela serão desolados; por isso, serão queimados os moradores da terra, e poucos homens restarão.” (Isaías 24:1-6)

A “maldição consome a Terra”, é uma afirmação da qual não podemos duvidar nos nossos dias, face aos problemas globais que ocorrem nos nossos dias abrangendo todos os campos da vida humana. Não tenhamos dúvidas de que uma das razões principais foi a prática da humanidade e de boa parte daqueles que se dizem povo de Deus de ignorar ou adulterar a realidade do Sábado (7º dia) e anular toda a sua importância como lei de harmonia entre o mundo material e a dimensão espiritual do Universo.

Quanto mal e quanta infelicidade têm ocorrido na vida da sociedade e das pessoas por desprezarem a importância do Sábado (7º dia)?

A quebra do elo que Deus colocou entre Si próprio e a criação não pode ser quebrada sem originar consequências funestas e graves.

Estimado leitor, se ainda não recebeu Jesus Cristo como Salvador pessoal creia que só O descobrindo poderá encontrar a verdade, a harmonia e a paz que tanto escasseiam na nossa sociedade. Se já recebeu Jesus como Salvador, como irmão em Cristo, peço-lhe que medite

bem no tema deste artigo e constate a importância que o Sábado (7º dia) tem para o plano de Deus desde a criação inicial de todas as coisas. É a Bíblia quem o ensina.

Não estejais inquietos por coisa alguma; antes, as vossas petições sejam em tudo conhecidas diante de Deus, pela oração e súplicas, com acção de graças. E **a paz de Deus, que excede todo o entendimento**, guardará os vossos corações e os vossos sentimentos em Cristo Jesus. Quanto ao mais, irmãos, **tudo o que é verdadeiro**, tudo o que *é* honesto, tudo o que *é* justo, tudo o que *é* puro, tudo o que *é* amável, tudo o que *é* de boa fama, se *há* alguma virtude, e se há algum louvor, nisso pensai. O que também aprendestes, e recebestes, e ouvistes, e vistes em mim, **isso fazei**; e o Deus de paz será convosco. (**Filipenses 4:6-9**)

Se desejar conhecer mais acerca da celebração do Sábado pelo povo de Deus temos ao seu dispor o folheto "Como cristãos porque celebramos o dia de Sábado".



Vitor Quinta

Os sinais dos tempos, a marca de Deus (YHWH) versus a marca da besta

Através do estudo das profecias bíblicas podemos concluir que, desde o princípio, à marca de Deus (YHWH), a fidelidade, sempre se opôs a marca da besta, a desobediência e rebeldia, de que nos fala o Livro de Apocalipse.

Vamos procurar, de forma clara, demonstrar a justaposição que sempre se manifestou entre estas duas posições – o bem e o mal.

Se Deus (YHWH) diz que é preto, vem Satanás e diz que é cinzento. Certas tonalidade de cinzento podem até parecer-se com o preto, mas já não são preto, pois já têm um pouco de branco, já têm mistura. Assim é o erro. Muitas vezes tem foros de verdade porque se apresenta uma verdade misturada com erro. Ou seja, é uma verdade adulterada.

Demos exemplos:

O Senhor YHWH instituiu as Suas solenidades semanais e anuais, nos dias por Ele apontados. Pois veio Satanás e criou solenidades adulteradas, quer nas datas, quer na forma e conteúdo: A Páscoa, o Dia de Pentecostes, o Sábado semanal (*vs* Domingo), etc..

O Apocalipse fala-nos de duas bestas: uma que saiu do mar e outra que saiu da terra. Embora estas duas figuras pareçam distintas elas são basicamente a mesma figura, pois a diferença entre si depende somente do período da História em que ambas se manifestam. Ambas representam o mesmo poder terreno, diabólico: religioso apóstata, económico e político, que sempre perseguiu a verdade e os santos do Altíssimo em diferentes épocas.

A primeira besta, a que saiu do mar (o termo mar significa povos, nações e línguas sobre os quais essa besta exerceu o seu poder) nos tempos correspondentes à profecia dos 1260 anos

de que nos fala Daniel e que foi exercido pelo poder papal que vigorou entre 538 e 1798, e que viu a sua chaga que parecia mortal ser restaurada em 1929 através do Tratado de Latrão e da criação do Estado do Vaticano – o falso profeta.

A segunda besta que, conforme está profetizado, saiu da terra e que já está a emergir do meio dos povos que rodeiam a Terra Prometida por Deus a Israel e que sempre combateram o povo escolhido por YHWH e a santa cidade de Jerusalém. Estes povos sempre revelaram a sua oposição ao Deus de Israel desde o princípio – pois são a semente adulterada que Satanás ali semeou. É um combate físico e espiritual que tem origem em Cain e que teve continuidade em Nimrod-Babilónia e em Esaú. Este combate mortal mantém-se e manter-se-á centrado na descendência de Esaú até ao dia em que Cristo virá para reinar eternamente sobre todas as nações da terra.

Podemos dizer que profeticamente existe um poder diabólico que está a emergir nestes últimos dias, o qual está centrado nos três vértices de um triângulo: o falso profeta (Roma e as suas filhas), o anti-Cristo dos últimos dias que há-de surgir no seio dos povos inimigos de Israel e o poder que a ambos é dado por Satanás. Entre eles estabelecer-se-á uma aliança.

Vejamos algumas passagens do Livro de Apocalipse e os sinais que nos ajudarão a melhor situar esta parte introdutória e a conhecer esta besta que irá à perdição. Deste conhecimento dependerá o não sermos envolvidos pelas doutrinas do engano de Satanás e não recebermos a sua marca:

Apocalipse 13:11-12: “E vi subir da terra outra besta, e tinha dois chifres semelhantes aos de um cordeiro; e falava como o dragão. E exerce todo o poder da primeira besta na sua presença, e faz que a terra e os que nela habitam adorem a primeira besta, cuja chaga mortal fora curada”.

Apocalipse 13:16-18: “E faz que a todos, pequenos e grandes, ricos e pobres, livres e servos, lhes seja posto um sinal na sua mão direita, ou nas suas testas, para que ninguém possa comprar ou vender, senão aquele que tiver o sinal, ou o nome da besta, ou o número do seu nome. Aqui há sabedoria. Aquele que tem entendimento, calcule o número da besta; porque é o número de um homem, e o seu número é seiscentos e sessenta e seis”.

Apocalipse 14:9-11: “E seguiu-os o terceiro anjo, dizendo com grande voz: Se alguém adorar a besta, e a sua imagem, e receber o sinal na sua testa, ou na sua mão, também este beberá do vinho da ira de Deus, que se deitou, não misturado, no cálice da sua ira; e será atormentado com fogo e enxofre diante dos santos anjos e diante do Cordeiro. E a fumaça do seu tormento sobe para todo o sempre; e não têm repouso nem de dia nem de noite os que adoram a besta e a sua imagem, e aquele que receber o sinal do seu nome”.

Apocalipse 15:2: “E vi um como mar de vidro misturado com fogo; e também os que saíram vitoriosos da besta, e da sua imagem, e do seu sinal, e do número do seu nome, que estavam junto ao mar de vidro, e tinham as harpas de Deus”.

Apocalipse 16:2: “E foi o primeiro, e derramou a sua taça sobre a terra, e fez-se uma chaga má e maligna nos homens que tinham o sinal da besta e que adoravam a sua imagem”.

Apocalipse 19:20: “E a besta foi presa, e com ela o falso profeta, que diante dela fizera os sinais, com que enganou os que receberam o sinal da besta, e adoraram a sua imagem. Estes dois foram lançados vivos no lago de fogo que arde com enxofre”.

Apocalipse 20:4: “E vi tronos; e assentaram-se sobre eles, e foi-lhes dado o poder de julgar; e vi as almas daqueles que foram degolados pelo testemunho de Jesus, e pela palavra de Deus, e que não adoraram a besta, nem a sua imagem, e não receberam o sinal em suas testas nem em suas mãos; e viveram, e reinaram com Cristo durante mil anos”.

Depois de lermos estas passagens podemos tirar a seguinte conclusão:

1. Os que receberem o sinal da besta serão aniquilados pelo Deus Todo-Poderoso, Senhor YHWH, para todo o sempre:
2. Os que não receberem o sinal da besta herdarão a vida eterna, e serão reis e sacerdotes com Cristo durante mil anos. Farão parte da Nova Jerusalém.

As coisas de Deus são muito simples de entender. Desde o princípio o Senhor YHWH fala com os filhos de Israel dizendo-lhes:

Deuteronomio 30:19: "Os céus e a terra tomo hoje por testemunhas contra vós, de 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 descendência", palavras mais tarde confirmadas através do profeta Jeremias em **Jeremias 21:8:** E a este povo dirás: "Assim diz o SENHOR [YHWH]: Eis que ponho diante de vós o caminho da vida e o caminho da morte". Esta mesma palavra também nos é dita hoje, pois se escolhermos os caminhos da mentira de Satanás e dos falsos profetas que abundam nos nossos dias, estaremos a escolher o caminho da morte, estaremos a deixar que a besta nos coloque a sua marca.

Vamos então ver, em concreto, o que significa ter a marca de Deus e a marca da besta. Não nos esqueçamos que uma se opõe à outra: a marca de Satanás aparece sempre como uma adulteração da marca de Deus.

O sinal ou a marca de YHWH	O sinal ou a marca da Besta (de Satanás)
- A doutrina da verdade, baseada na Lei de YHWH	- As doutrinas adulteradas, incluindo a Lei de Deus
- Os Sábados santos e as Solenidades instituídas por YHWH (semanais e anuais)	- O Domingo e as falsas celebrações (Natal, etc.)

Vejamos, à luz da Palavra de Deus o que é o "sinal" ou a "marca" de Deus:

Êxodo 13:9b: "E te será por sinal sobre tua mão e por lembrança entre teus olhos, para que a lei do SENHOR [YHWH] esteja em tua boca".

Deuteronomio 6:4-8: "Ouve, Israel, o SENHOR nosso Deus é o único SENHOR [YHWH]. Amarás, pois, o SENHOR teu Deus de todo o teu coração, e de toda a tua alma, e de todas as tuas forças. E estas palavras, que hoje te ordeno, estarão no teu coração; e as ensinarás a teus filhos e delas falarás assentado em tua casa, e andando pelo caminho, e deitando-te e levantando-te. Também as atarás por sinal na tua mão, e te serão por frontais entre os teus olhos.

Mateus 4:4: "Ele, porém, respondendo, disse: Está escrito: Nem só de pão viverá o homem, mas de toda a palavra que sai da boca de Deus".

Satanás tem vindo a adulterar a verdade através dos filhos da desobediência, dos que praticam a iniquidade (lembremos que iniquidade é a transgressão da Lei de YHWH). Nestes tempos presentes impera a idolatria, a bruxaria, o espiritismo, e muitos outros actos condenados por Deus. O Domingo afirma-se cada vez mais (por insistência da igreja romana apóstata que nela e nos seus máximos representantes têm inscrito o número *seiscentos e sessenta e seis*) como o falso dia do Senhor, o dia que Deus (YHWH) não santificou. O Sábado é o memorial da criação de Deus. O Domingo é o dia que desde sempre foi dedicado ao culto de um deus pagão – Tamuz, o deus-sol (Babilónia, sempre Babilónia, de que a igreja romana é hoje uma das suas expressões).

Porém, a Bíblia Sagrada ensina-nos que os que irão viver com o Eterno são os que **"guardam os mandamentos de Deus e a fé em Jesus"** – Apocalipse 14:12. Estejamos pois do lado dos que são fiéis e só aceitam a marca da fidelidade de Deus (YHWH) para termos a esperança viva de um dia virmos a fazer parte daquela grande multidão que fará parte da Nova Jerusalém.

Congresso Internacional das Igrejas de Deus (7º dia) - Kansas City - Estados Unidos da América

Decorreu entre 7 de Julho e 12 de Julho de 2007a reunião plenária do Congresso Ministerial Internacional (CMI) da Igreja de Deus do 7º dia. A Igreja de Portugal é membro de pleno direito desta organização desde o ano 2002 e esteve representada neste congresso pelo irmão Paulo Coelho. O CMI tem por principais objectivos promover a unidade entre as Igrejas espalhadas pelo mundo que "guardam os mandamentos de Deus e têm a fé de Jesus", e também promover acções de carácter evangelístico e de apoio humanitário.

As Igrejas participantes do CMI obedecem doutrinamente a um determinado número de pontos doutriniais, incluindo a crença da Salvação unicamente através do poder redentor de Jesus Cristo e a valorização dos mandamentos de Deus, incluindo a exaltação do Sábado (7º dia) como dia de louvor e dedicação a Deus.

O número de membros das Igrejas filiadas no CMI excede actualmente os 200 mil.

A Igreja de Deus dos Estados Unidos da América teve a sua convenção nos dias anteriores, a qual terminou no Sábado dia 7 com um culto especial. Nesse evento após a participação de um coro com algumas dezenas de crianças, foi feita a "Parada das Nações" onde todos os países tiveram a sua bandeira presente e os respectivos representantes subiram ao palco por ordem alfabética. Nessa manhã e no fim da tarde foram realizadas pregações da Palavra de Deus pelos irmãos Ramon Ruiz Garza (Presidente do CMI) e Robert Coulter (fundador do CMI). A assistência a estas sessões foi superior a mil pessoas.

No Domingo dia 8 iniciaram-se os trabalhos do Congresso do CMI, onde estiveram reunidos 75 delegados de 26 países, mas o número total de países representados foi superior a 40, pois alguns delegados trouxeram relatórios e informações de mais de um país.

Todas as sessões diárias do congresso foram precedidas de um pequeno-almoço em comum pelas 7 horas e de um culto em que foram cantados hinos em Inglês e Espanhol e pregada a Palavra de Deus por irmãos dos Estados Unidos, México e Austrália. Alguns irmãos da Guatemala, México, Zâmbia, Quênia e Malawi participaram também com coros especiais de louvor a Deus.

Durante as sessões do Congresso foram apresentados os relatórios do Presidente, do Tesoureiro e das Igrejas dos vários Países representados. Foram também discutidas alterações aos estatutos do CMI de forma a reorganizar a sua estrutura. Procedeu-se também à eleição da nova Direcção do CMI.

Durante os trabalhos apercebemo-nos das extremas dificuldades que os irmãos dos países mais pobres têm para divulgar a Palavra de Deus. Em algumas regiões de África os pastores têm de caminhar mais de um dia para poderem participar no culto de Sábado e depois fazer a viagem de regresso. Também foram relatadas várias situações em que a Igreja ligada ao CMI está a actuar para diminuir o sofrimento e as carências dos mais desfavorecidos.

Maria Luíza Matos (médica)

Compreender as sua saúde

Insónias - um problema frequente e perturbador

Na sociedade dos nossos dias, cheia de mecanismos de pressão, e factores que sobressaltam as pessoas, têm crescido de importância as perturbações do sono. Estas são cada vez mais frequentes e apresentam cada vez mais consequências pessoais e sociais nefastas.

As perturbações do sono podem revelar-se pela dificuldade em adormecer, pelo tempo curto de duração do sono ou pela má qualidade do mesmo, situações em que em quantidade o tempo de sono é normal, mas em que a restauração física e psicológica que este proporciona é insuficiente.

Devemos notar que não existe uma duração fisiológica "normal" do sono, pois existem diferenças significativas entre cada pessoa quanto aquilo que possamos considerar um sono de duração normal. No entanto, é possível estabelecer médias de duração do sono de acordo com os grupos etários. Dos 20 aos 30 anos essa duração rondará as 8 horas, mas vai diminuindo com a progressão da idade. Pelo contrário, em idades mais jovens o tempo de sono é habitualmente maior e é importante para um bom desenvolvimento físico, psicológico e social. Existiram casos particulares, pouco frequentes, de pessoas que dormem poucas horas diariamente e que exercem a sua actividade normal sem sentirem qualquer tipo de fadiga.

Existem dois grupos principais de insónia:

a) as Primárias

Aparecem como sintomas isolados em pessoas que não são portadoras de outras alterações que as pudessem condicionar.

b) as Secundárias

Em que as insónias fazem parte do contexto de sintomas de um problema maior do tipo físico, psíquico ou social.

Como exemplos de insónia secundária temos:

- A insónia devido à situação ocasional (exemplo: barulho, vibração, luz, etc).
- A insónia devido a perturbação do ritmo de actividade normal (exemplo: trabalho por turnos)
- A insónia devido a doenças que causam dor de noite (exemplo: inflamações nas articulações, úlcera de estômago, etc)
- As insónias no contexto de doenças neurológicas ou psiquiátricas
- As insónias tóxicas ou medicamentosas (exemplo: cafeína, anfetaminas, etc)

O tratamento das insónias engloba:

- medidas de terapêutica de uma eventual situação de base no caso da insónia secundária.
- medidas de higiene ou modificação dos hábitos

- tratamento psicológico
- tratamento medicamentoso, se indicado.

Entre as medidas de higiene do sono temos:

- Evitar deitar-se cedo de mais, para que não ocorra a situação de muito tempo na cama e pouco sono
- Evitar prolongar em demasia o tempo de sono durante a manhã de forma a tentar deslocar o período de sono efectivo para o período da noite
- Evitar os estimulantes, que podem diminuir o tempo de sono ou prejudicar o seu início
- Promover um ambiente calmo que favoreça o adormecer e a duração do sono
- Resolver, na medida do possível, as situações que produzem ansiedade
- Resolver situações de obesidade excessiva
- Promover a actividade física e intelectual (exemplo: leitura)

Para quem tem perturbações de insónia sugerimos um Salmo do texto bíblico para meditação:

"Ouve-me quando eu clamo, ó Deus da minha justiça; na angústia me deste largueza; tem misericórdia de mim e ouve a minha oração. Filhos dos homens, até quando *convertereis* a minha glória em infâmia? Até quando amareis a vaidade e buscareis a mentira? Sabei, pois, que o SENHOR separou para si aquele que lhe é querido; o SENHOR ouvirá quando eu clamar a ele. Perturbai-vos e não pequeis; falai com o vosso coração sobre a vossa cama e calai-vos. Oferecei sacrifícios de justiça e confiai no SENHOR. Muitos dizem: Quem nos mostrará o bem? SENHOR, exalta sobre nós a luz do teu rosto. Puseste alegria no meu coração, mais do que no tempo em que se multiplicaram o seu trigo e o seu vinho. Em paz também me deitarei e dormirei, porque só tu, SENHOR, me fazes habitar em segurança." (**Salmos 4:1-8**)