



# ADVENTISTAS E O VIVER SAUDÁVEL



“Eu vim para que tenham vida e  
a tenham com abundância.”

João 10:10 (ARC)



## POR QUE A IGREJA ADVENTISTA PROMOVE A VIDA SAUDÁVEL?

Os adventistas têm uma tradição antiga de promover o viver saudável. Desejam seguir o exemplo de Cristo, suprimindo as necessidades de saúde das pessoas por meio de aulas sobre estilo de vida saudável, e oferecendo assistência médica, em todo mundo, por meio de clínicas, hospitais e centros de saúde.

Muitos grupos se referem aos adventistas como um exemplo dos benefícios de uma vida saudável. Em um artigo do *Newsweek*, “11 Hábitos para Viver até os 100”, a autora Débora Kotz lista os princípios básicos para se viver uma vida longa e saudável<sup>1</sup> e uma das recomendações é “Viva como os adventistas do sétimo dia.” Kotz escreve:

*“Os adventistas do sétimo dia têm uma expectativa média de vida de 89 anos, cerca de uma década a mais que o americano comum. Um dos ensinamentos básicos da religião é a importância de cuidar do corpo que pertence a Deus, e isso significa não fumar, não beber bebidas alcoólicas ou abusar dos doces. Os seguidores típicos fazem muito exercício físico, são vegetarianos e dão atenção especial à família e à comunidade.”*

Outra revista mundialmente conhecida, a *National Geographic*, também citou os adventistas como um exemplo de vida saudável. Em um artigo sobre as Blue Zones (Zonas Azuis)—áreas no mundo onde comprovadamente as pessoas vivem mais tempo—Loma Linda, Califórnia (EUA), uma comunidade adventista do sétimo dia, é identificada como um desses locais de longevidade. O autor Dan Buettner visitou Loma Linda, estudou os moradores e seu estilo de vida, e em seu livro *The Blue Zones*, publicado pela *National Geographic*, faz a seguinte declaração sobre os residentes de Loma Linda: “Os resultados dos estudos revelaram que, como grupo, atualmente eles são os primeiros em expectativa de vida nos Estados Unidos.”<sup>2</sup>

Uma vida longa e saudável não é apenas uma questão de *quantidade* de anos, é também a *qualidade* dos anos. “Seu argumento de aspirar pelo bem-estar não é simplesmente viver mais, mas servir a Deus mais eficientemente”, diz Scott LeMert, pastor sênior da Igreja Adventista do Sétimo Dia Sunnyside, em Portland, Oregon.<sup>3</sup> É também, uma questão de qualidade de vida: quem quer viver uma vida longa se está doente e se sentindo mal por 20 ou 30 anos de vida?

## A CHAVE PARA UM VIDA LONGA E SAUDÁVEL

Portanto, o que os Adventistas do Sétimo Dia ensinam sobre vida saudável? A seguir estão alguns princípios básicos:

### 1. Deus habita em nós e somos Seu templo.

É um privilégio manter nosso corpo/templo saudável para que Deus possa trabalhar em nós e por nosso intermédio e assim nos tornemos tudo que Ele deseja que sejamos. Como lemos em 1 Coríntios 6:19-20: “Acaso não sabem que o corpo de vocês é santuário do Espírito Santo que habita em vocês, que lhes foi dado por Deus, e que vocês não são de si mesmos? [...] portanto, glorifiquem a Deus com o seu próprio corpo.” (NVI).

### 2. Somos livres para escolher.

Os princípios de vida saudável, embora incentivados por todos, não são mandatórios, mas uma escolha individual. Deus não trabalha pela força, ao contrário, convida à escolha pessoal (Pois cada um levará seu próprio fardo.” G1 6:5 NVI) O viver saudável não torna ninguém mais santo, mas, mais saudável. Certamente há muitas vantagens em ser saudável, além de capacitar as pessoas a servirem melhor aos outros e a desenvolver seus próprios objetivos espirituais e físicos. Junto com a escolha vem a responsabilidade pessoal por nossa saúde.

O ensino bíblico “o que o homem semear, isso também colherá”(G1 6:7, NVI) ilustra bem as consequências das escolhas que as pessoas fazem sobre sua saúde.

### 3. Nutrição é importante.

No geral, uma dieta saudável é formada por alimentos integrais, não refinados e de origem vegetal. Sim, alguns adventistas comem carne, mas se comem, se esforçam para que seja somente esporadicamente, e se alimentam preferencialmente com vegetais, castanhas e grãos integrais. A maioria consome alguns produtos do leite e ovos, mas tendem a usar esses itens com moderação.

O princípio da alimentação saudável é melhor explicado na declaração, a seguir, escrita por Ellen White, líder pioneira da Igreja Adventista: “A dieta escolhida por Deus para nós e formada por grãos, frutas, castanhas e vegetais (Gn 1:29). Esses alimentos preparados de forma simples e o mais natural possível, são os mais saudáveis e nutritivos.”<sup>4</sup> Em 1 Coríntios 10:31 (NVI), Paulo amplia essa perspectiva: “Assim, quer vocês comam, bebam ou façam qualquer outra coisa, façam tudo para a glória de Deus.” Essa simples declaração tem norteado os princípios dos Adventistas por mais de 150 anos.



“Tu me farás conhecer a vereda  
da vida, a alegria plena da tua  
presença, eterno  
prazer à tua direita.”

Salmos 16:11 (NVI)



“Assim, quer vocês comam,  
bebam ou façam qualquer  
outra coisa, façam tudo  
para a glória de Deus.”

1 Coríntios 10:31 (NVI)



Mais especificamente, os adventistas incentivam os seguintes princípios de alimentação saudável:

- Coma grande variedade de frutas e vegetais, de preferência fresco ou congelado. É recomendado a dieta vegetariana, mas essa é uma escolha pessoal de cada membro. Os que escolhem comer carne seguem as diretrizes bíblicas sobre carnes limpas (i.e., peixe com escama, frango, carne de vaca, cordeiro). Muitos adventistas incorporam em sua alimentação uma variedade de substitutos de carne, como hambúrgueres vegetarianos, pão de nozes, tofu e outros alimentos de proteína vegetal disponíveis nas lojas e mercados de alimentos saudáveis. Um número cada vez maior de adventistas seguem a dieta vegana que é completamente de origem vegetal. Esse tipo de dieta não é apenas saudável para o indivíduo, mas atualmente é reconhecida em nosso planeta como a mais saudável.
- Escolha, de preferência, os pães e cereais integrais em vez do pão e arroz branco, e alimentos feitos com grãos refinados. Exemplos de alimentos feitos com grão integral: aveia, granola, pão integral, arroz integral, massas feitas com farinha integral e quinoa.
- Alimente-se com frequência de legumes, incluindo lentilha, feijões, ervilhas, soja, tofu e hummus.
- Inclua na dieta sementes e castanhas frequentemente (diariamente). Nozes, amêndoas, semente de girassol, semente de linhaça, amendoim, manteiga de amêndoa e manteiga de amendoim, são apenas algumas das muitas opções.
- Tome o jejum todos os dias, e modere as calorias do jantar.
- Use laticínios moderadamente (leite integral, queijo, sorvete, manteiga). Muitas pessoas optam pelo leite de soja (de preferência fortificado com cálcio e vitamina B12)
- Limite o açúcar, refrigerantes e doces. Desfrute dos doces da natureza, como frutas vermelhas, abacaxi, pêssegos, tangerinas e tâmaras. Em vez de bebidas adoçadas com açúcar, escolha suco puro de frutas, como suco de uva, de laranja e de maçã com gás.
- Limite o sal e alimentos ricos em sódio. Embora esse seja um conceito novo para muitos, é cada vez mais popular entre os interessados em otimizar sua nutrição.

#### 4. Fomos criados para nos manter em movimento.

Uma parte importante da saúde é estar fisicamente ativo e isso inclui uma variedade de atividades, como a caminhada rápida, ciclismo, natação, corrida, esportes ativos, musculação, jardinagem ou trabalho no quintal. Em lugar de ficar sentado por grandes períodos de tempo, faça pequenos intervalos para caminhar ou para fazer alongamento. A declaração sobre atividade física, a seguir, tem orientado a igreja por mais de cem anos: “Quando a temperatura permitir, todos os que puderem devem andar ao ar livre cada dia, tanto no verão como no inverno.”<sup>5</sup> Embora esse conceito tenha sido recomendado para todos os membros, com o tempo, tem se tornado mais valioso e adotado.

#### 5. Malefícios para saúde provocados pelo fumo, álcool, e drogas recreativas.

Os adventistas creem que é um dever cristão evitar todas as coisas que nítidamente destroem a saúde (como fumar) ou coisas que influenciam negativamente o raciocínio ou embotam a mente (como as drogas e o álcool). O uso elevado de cafeína também é desaconselhado, pois pode causar dependência e prejudica a saúde. Por exemplo, em lugar de usar bebidas energéticas cafeinadas como estimulante, uma opção mais saudável é uma boa noite de sono e uma refeição saudável.

#### 6. A moderação é a chave.

Moderação significa evitar coisas que são prejudiciais e ser equilibrado nas coisas que fazem bem. Em outras palavras, não exagere ou vá aos extremos. Trabalhe uma quantidade saudável de horas, mas não trabalhe em excesso. Separe tempo para a recreação, mas não passe todo seu tempo brincando. Coma bons alimentos, mas nas porções saudáveis. Seja ativo, mas não exagere. Não fique muito tempo sentado, não assista muita televisão e não passe muito tempo jogando no computador. A moderação mantém o equilíbrio na vida.

#### 7. Bem-estar requer descanso.

Para ser produtivo e desfrutar de saúde mental e física, todos necessitam de períodos de descanso e relaxamento, assim como um período adequado de sono (pelo menos sete a oito horas por noite para os adultos, e mais para crianças). O descanso também inclui um dia na semana para parar e se recuperar. Os adventistas creem na celebração do sábado, um período de 24 horas todas as semanas, onde se deixa as atividades normais de trabalho e dedica um dia inteiro ao descanso, às atividades familiares, culto e tempo no maravilhoso mundo natural criado por Deus para que todos desfrutarem.





“Quando a temperatura permitir, todos os que puderem assim fazer devem andar ao ar livre cada dia, tanto no verão como no inverno.”

Conselhos Sobre Saúde, pág. 52

“Amado, oro para que você  
tenha boa saúde e tudo lhe  
corra bem, assim como vai  
bem a sua alma.”

3 João 2 (NVI)



## 8. Um ambiente saudável é o principal ingrediente para a boa saúde.

Algumas das melhores maneiras de prevenir doenças são muito simples: lave as mãos, mantenha seu corpo e roupas limpos, mantenha a cozinha e áreas de preparação dos alimentos limpa e sem germes, mantenha limpas a área de estar e os sanitários. É também essencial, ter água potável não contaminada e saneamento com descarte de resíduos apropriados. No lugar das opções açucaradas os adventistas enfatizam a água como sendo a melhor opção de bebida. A luz solar também é benéfica à saúde, porém com exposição moderada para evitar o câncer de pele. Ajudar a manter nosso habitat limpo e não poluído, inclusive o ar que respiramos, é um componente essencial para a boa saúde de todos.

## 9. Saúde envolve o indivíduo como um todo.

Os adventistas creem que as dimensões física, mental, social e espiritual da vida devem trabalhar juntas de maneira balanceada para se obter boa saúde. Assim, é importante desenvolver hábitos saudáveis não apenas para o corpo, mas para a mente e espírito. A pessoa

como um todo inclui hábitos como a limitação do estresse, desenvolver boas estratégias de adaptação, ter esperança e ser otimista, separar um tempo para a oração e meditação, prestar serviço voluntário na comunidade, desenvolver bons relacionamentos, fortalecer a vida familiar, demonstrar compaixão e expressar amor e perdão.

## 10. Visitas regulares ao médico ajuda a proteger a saúde.

Mesmo quando parece que tudo está sendo feito corretamente, ainda é possível quebrar um braço, contrair uma infecção ou desenvolver um problema de saúde crônico. Visitas regulares ao médico, incluindo exames preventivos, é um importante aspecto da vida saudável. Isso também inclui visitas ao dentista para limpeza, além da escovação diária e o uso do fio dental.

É certo que nem todos os adventistas praticam todos esses altos objetivos, mas a maioria se compromete a viver uma vida saudável. Eles também se esforçam para animar e apoiar uns aos outros nessa jornada, sem atitude de condenação, permitindo que, sob a direção de Deus, o indivíduo escolha, aprenda e adote práticas mais saudáveis.

## O QUE AS PESQUISAS REVELAM

Como a maioria dos adventistas escolhem um estilo de vida mais saudável que o público em geral, o Instituto Nacional de Saúde (INS) patrocinou uma pesquisa sobre os hábitos de saúde dos adventistas. Além disso, atualmente a Universidade Loma Linda está realizando o Estudo de Saúde Adventista-2, o segundo grande estudo sobre saúde patrocinado pelo INS, composto por mais de 90 mil membros em toda a América do Norte.

Estudos anteriores revelaram que, como grupo, os adventistas têm menos problemas do coração, menor incidência de vários tipos de cânceres e vivem significativamente mais do que a população em geral. O primeiro Estudo Adventista de Saúde revelou várias fatores importantes:

- As mulheres adventistas vivem uma média de 4,4 anos a mais, e os homens adventistas 7,3 anos a mais que seus vizinhos não adventistas.
- Pesquisadores descobriram cinco comportamentos do estilo de vida entre os adventistas que aumentam a longevidade em mais de dez anos: não fumar, adotar dieta de origem vegetal, comer castanhas quase todos os dias da semana, realizar atividades físicas regularmente, e manter um peso corporal saudável.<sup>6</sup>

O Estudo de Saúde Adventista-2 já observou vantagens adicionais para a saúde da dieta especialmente de origem vegetal.<sup>7</sup> Comparados aos não vegetarianos, os adventistas vegetarianos têm:

- Menos obesidade (pesam em média cerca de 13,5 Kg menos que os não vegetarianos).
- Menos diabetes (taxa de cerca de 55 por cento mais baixa).
- Menos hipertensão (taxa de 42 por cento mais baixa).
- Níveis mais baixos de colesterol (taxa de cerca de 55 por cento).
- Menos câncer (cerca de metade de câncer de cólon).
- Menos doenças cardíacas (taxa de ataque cardíaco é cerca de 30-50 por cento menor).
- Taxa mais baixa de mortalidade (conforme pesquisas mais recentes, o risco de morte por qualquer causa é 12 por cento mais baixo).

“O Senhor dá força ao seu povo;  
o Senhor dá a seu povo a  
bênção da paz.”

Salmos 29:11 (NVI)

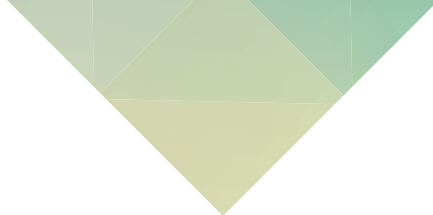






“Eu te  
louvo porque me fizeste  
de modo especial e admirável.  
Tuas obras são maravilhosas!  
Digo isso com convicção.”

Salmos 139:14 (NVI)



O relatório dos *Arquivos de Medicina Interna* sobre a longevidade dos adventistas declara que apenas 20 por cento dos homens americanos atingem os 85 anos de idade ou mais.<sup>6</sup> No Japão, país mais longevo do mundo, esse resultado salta para 23,6 por cento. Mas, entre os adventistas como um todo, 41 por cento alcança a idade de 85 anos, e cerca de metade dos homens vegetarianos chegam aos 85 anos. O estudo da *National Geographic* sobre as *Blue Zones* (Zonas Azuis), revelou que há dez vezes mais pessoas que chegam aos 100 anos de idade em Loma Linda, Califórnia (uma comunidade formada principalmente por adventistas) que no resto do país.<sup>8</sup>

Esses estudos destacaram muitas das vantagens para a saúde do estilo de vida adventista, que tem sido ensinado na igreja por mais de 150 anos. Quando essas ideias começaram a ser promovidas na igreja, a teoria do germe não era amplamente conhecida, as pessoas se banhavam esporadicamente, não existia a aspirina, Raios X, antibióticos, pasteurização ou imunizações. No entanto, esses ensinamentos de saúde adventistas resistiram o teste do tempo, estão em harmonia com as atuais pesquisas de saúde baseadas em evidências e produziram um povo com saúde e longevidade evidentes.

Agora você sabe o que os adventistas ensinam sobre vida saudável e porque incentivam esse tipo de estilo de vida. Se você estiver interessado em uma vida longa e saudável, também pode se beneficiar desses simples, mas profundos princípios de vida. Segundo 3 João 1:2: “Meu querido amigo, tenho pedido a Deus que você vá bem em tudo e que esteja com boa saúde, assim como está bem espiritualmente”(NTLH).

#### Referências:

1. U.S. News and World Report, 11 Health Habits that will help you live to 100 (<http://health.usnews.com/health-news/living-well-usn/slideshows/in-pictures-11-health-habits-that-will-help-you-live-to-100>)
2. Dan Buettner, National Geographic Society, The Blue Zones (<http://travel.nationalgeographic.com/travel/happiest-places/blue-zones-california-photos/>)
3. Nancy Haught, The Oregonian, 08 de maio de 2012
4. Ellen White, Conselhos sobre Dieta e Alimentos, p.296
5. Ellen White, Conselhos sobre Saúde, p. 52
6. Gary Frazer, et al. Archives of Internal Medicine 161:1645-1652
7. Gary Frazer, Adventist Health Study 2, 6th International Conference of Vegetarian Nutrition, 24 de fevereiro de 2013
8. Dan Buettner, National Geographic Society, The Blue Zones



## SUMÁRIO:

1. Cuide bem do seu corpo templo—Deus habita em você.
2. Viver saudavelmente é uma escolha—aconselhada mas não obrigatória.
3. Faça refeições saudáveis, com ênfase nos alimentos integrais de origem vegetal (frutas, vegetais, grãos integrais, castanhas e legumes), e limite alimentos altamente refinados e ricos em gordura saturada e colesterol.
4. Seja ativo fisicamente todos os dias, quando possível.
5. Evite o fumo, álcool, drogas recreativas e outras substâncias nocivas.
6. Seja moderado na comida, trabalho, recreação e tempo em frente à uma tela.
7. Durma tempo suficiente (sete a oito horas por noite para adultos, e mais para jovens e crianças), e se desligue do trabalho por pelo menos um dia por semana para descansar e fortalecer os laços com a família e espirituais.
8. Se exponha à luz solar adequadamente, à água limpa e ar puro; comprometa-se a ter um bom saneamento e a preservar o meio-ambiente saudável.
9. Adote uma vida integral: se envolva em relacionamentos saudáveis, tenha uma visão otimista da vida, equilibre estresse com descanso, seja agradecido e tenha esperança, pratique a oração e meditação, dedique tempo para o serviço solidário e demonstre amor e perdão na sua vida cotidiana.
10. Visite regularmente o médico e o dentista, inclusive fazendo exames preventivos.



“Acaso não sabem que o corpo de vocês é santuário do Espírito Santo que habita em vocês, que lhes foi dado por Deus, e que vocês não são de si mesmos? Vocês foram comprados por alto preço. Portanto, glorifiquem a Deus com o seu próprio corpo.”

1 Coríntios 6:19-20 (NVI)







“Hoje invoco os céus e a terra como testemunhas contra vocês, de que coloquei diante de vocês a vida e a morte, a bênção e a maldição. Agora escolham a vida, para que vocês e os seus filhos vivam, e para que vocês amem o Senhor, o seu Deus, ouçam a sua voz e se apeguem firmemente a ele. Pois o Senhor é a sua vida, e ele lhes dará muitos anos na terra que jurou dar aos seus antepassados, Abraão, Isaque e Jacó.”

Deuteronômio 30:19-20 (NVI)



GENERAL CONFERENCE

**Adventist**  
Health Ministries

