



GC |
MORDOMIA



PALESTRA OS 4 TS DA MORDOMIA CRISTÃ · 03 TEMPLO

Mordomia da saúde

Cuidando do templo de Deus

Pr. Jairo M. Nízio · Departamento de Saúde da União Central Brasileira

“Ou não sabeis que o vosso corpo é o templo do Espírito Santo... Porque fostes comprados por bom preço; glorificai, pois, a Deus no vosso corpo.”

1 CORÍNTIOS 6:19-20

ESTRUTURA DA MENSAGEM

- | | |
|--|------------------------------------|
| 01 Nosso corpo pertence a Deus | 06 Saúde para servir |
| 02 O corpo é templo do Espírito Santo | 07 A saúde e o evangelho |
| 03 Deus deseja o bem-estar do ser humano por inteiro | 08 Mordomia da mente |
| 04 Princípios simples para uma vida saudável | 09 Jesus deve permanecer no centro |
| 05 Prevenir também é mordomia | — Conclusão, apelo e oração |

Introdução

Mordomia cristã é administrar com fidelidade aquilo que pertence a Deus. Normalmente pensamos em tempo, talentos e recursos, mas a saúde também faz parte dessa responsabilidade. O corpo é um presente do Criador e deve ser cuidado para que possamos viver, servir, trabalhar e cumprir melhor a missão que Ele nos confiou.

01 Nosso corpo pertence a Deus

Paulo ensina que não pertencemos a nós mesmos: fomos comprados por preço. Por isso, nossos hábitos também fazem parte da vida espiritual. Cuidar da alimentação, do repouso, da atividade física e abandonar práticas prejudiciais não é apenas uma questão de aparência ou longevidade; é uma expressão de responsabilidade diante de Deus.

“Não somos de nós mesmos. Fomos comprados por alto preço.”

ELLEN G. WHITE · Conselhos sobre Saúde, p. 43

02 O corpo é templo do Espírito Santo

Em 1 Coríntios 3:16-17, o cristão é apresentado como templo de Deus. Isso nos convida a tratar o corpo e a mente com respeito. A mensagem de saúde, porém, não é um meio de salvação. Somos salvos pela graça de Cristo; como resposta a essa graça, procuramos administrar com sabedoria a vida que recebemos.

“A verdadeira religião e as leis da saúde andam de mãos dadas.”

ELLEN G. WHITE · Conselhos sobre Saúde, p. 445

PERGUNTA PARA REFLEXÃO

Se Jesus é o Senhor da minha vida, Ele também é Senhor dos meus hábitos?

03 Deus deseja o bem-estar do ser humano por inteiro

“Amado, desejo que te vá bem em todas as coisas e que tenhas saúde, assim como bem vai a tua alma.”

3 JOÃO 2

A Bíblia apresenta uma visão integral da pessoa. Jesus ensinava, pregava, consolava e curava (Mateus 9:35). Assim, a mensagem cristã de saúde não deve ser uma lista de proibições, mas um convite à restauração, ao equilíbrio e a uma vida mais útil no serviço de Deus.

04 Princípios simples para uma vida saudável

“Ar puro, luz solar, abstinência, repouso, exercício, regime conveniente, uso de água e confiança no poder divino — eis os verdadeiros remédios.”

ELLEN G. WHITE · A Ciência do Bom Viver, p. 127



Alimentação equilibrada — “Quer comais, quer bebais... fazei tudo para a glória de Deus” (1 Coríntios 10:31). Escolher com equilíbrio e evitar excessos também é mordomia.

-  **Água** — essencial à vida e ao funcionamento do organismo. Jesus também utilizou a água como símbolo da vida espiritual (João 7:37).
-  **Exercício** — 1 Timóteo 4:8 reconhece o valor do exercício corporal, embora destaque o valor superior da piedade. O movimento regular ajuda a conservar a saúde.
-  **Ar puro e luz solar** — elementos naturais que, usados de forma adequada, fazem parte de um estilo de vida saudável.
-  **Repouso** — Jesus disse aos discípulos: “Vinde... à parte... e repousai um pouco” (Marcos 6:31). Descansar adequadamente é necessário, e o sábado reforça o princípio do descanso e da confiança em Deus.
-  **Temperança** — significa rejeitar o que é prejudicial e usar com equilíbrio aquilo que é bom.
-  **Confiança em Deus** — “Confia no Senhor de todo o teu coração” (Provérbios 3:5). Nossa confiança final não está em métodos, mas no Criador.

“A verdadeira temperança nos ensina a dispensar inteiramente todas as coisas nocivas, e usar judiciosamente aquilo que é saudável.”

ELLEN G. WHITE · Patriarcas e Profetas, p. 562

05 Prevenir também é mordomia

“É incomparavelmente melhor evitar a doença do que saber tratá-la uma vez contraída.”

ELLEN G. WHITE · A Ciência do Bom Viver, p. 128

Muitas vezes valorizamos a saúde somente quando ela começa a faltar. A boa mordomia nos ensina a agir antes: cultivar hábitos saudáveis, realizar acompanhamento profissional quando necessário e não adiar cuidados importantes. Isso não significa culpar quem adoece. Doenças podem ter muitas causas, inclusive fatores genéticos, infecciosos, ambientais e outros fora do controle individual. A mensagem cristã de saúde deve ser acompanhada de compaixão, equilíbrio e esperança.

06 Saúde para servir

“Apresenteis o vosso corpo em sacrifício vivo, santo e agradável a Deus.”

ROMANOS 12:1

O objetivo da saúde cristã não é simplesmente viver mais, mas estar em melhores condições para amar e servir. Precisamos de forças para cuidar da família, trabalhar, estudar, ajudar o

próximo e participar da missão da igreja. Assim, a saúde deixa de ser apenas um interesse pessoal e torna-se um instrumento de serviço.

Saúde não é o objetivo final; é um recurso que pode ser colocado a serviço de Deus e do próximo.

07 A saúde e o evangelho

Nos escritos de Ellen White, a reforma da saúde aparece ligada à missão da igreja. Ela não deve substituir o evangelho, mas acompanhá-lo. Cristo é o modelo: aproximava-se das pessoas com compaixão, atendia necessidades, restaurava vidas e conduzia homens e mulheres para Deus. A igreja pode seguir o mesmo princípio, unindo ensino bíblico, cuidado, prevenção e serviço.

08 Mordomia da mente

“Tudo o que é verdadeiro... justo... puro... amável... nisso pensai.”

FILIPENSES 4:8

Também precisamos cuidar do que alimenta nossos pensamentos. Conteúdos, conversas, preocupações, excesso de telas e falta de descanso podem afetar nosso equilíbrio. Separar tempo para oração, Bíblia, família, natureza, sono adequado e relacionamentos saudáveis faz parte do cuidado integral.

09 Jesus deve permanecer no centro

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

JOÃO 10:10

Há um perigo em transformar a saúde em motivo de orgulho ou julgamento. Podemos conhecer muitos princípios e, ainda assim, perder de vista Cristo. Alimentação, exercício e outros hábitos são importantes, mas não substituem o Salvador. A verdadeira reforma deve produzir humildade, domínio próprio, amor e maior disposição para servir.

Conclusão — uma vida inteira no altar

Deus nos confiou um instrumento precioso: a vida. Talvez hoje seja necessário melhorar a alimentação, iniciar uma atividade física adequada, beber mais água, organizar o descanso, abandonar um hábito prejudicial, cuidar da mente ou buscar avaliação profissional para algo que vem sendo adiado. Mudanças duradouras podem começar com decisões pequenas, conscientes e constantes, acompanhadas de oração e confiança em Deus.

APELO

A pergunta final é: “O que estou fazendo com o corpo, a mente, o tempo e a vida que Deus me confiou?” O convite de Romanos 12:1 é apresentar todo o nosso ser a Deus. Podemos entregar a Ele nossos hábitos e pedir sabedoria para cuidar do templo do Espírito Santo.

“Cuidar da saúde é administrar com fidelidade a vida que Deus nos confiou.”

**ORAÇÃO FINAL**

*Senhor nosso Deus e Pai, agradecemos pelo presente da vida.
Reconhecemos que pertencemos a Ti. Dá-nos sabedoria, equilíbrio e
domínio próprio para cuidarmos do corpo e da mente. Ajuda-nos a
abandonar aquilo que nos prejudica e a cultivar hábitos que fortaleçam
nossa vida física, mental e espiritual. Que a busca pela saúde nunca tome o
lugar de Cristo, mas nos capacite a servi-Lo melhor. Em nome de Jesus.
Amém.*

Textos-chave para a apresentação

1 Coríntios 6:19-20	o corpo como templo do Espírito Santo.
1 Coríntios 10:31	glorificar a Deus também no comer e beber.
Romanos 12:1	apresentar o corpo como sacrifício vivo.
3 João 2	saúde e bem-estar integral.
Filipenses 4:8	cuidado com os pensamentos.
Marcos 6:31	a importância do repouso.