



MATEUS BRANDEBURSKI RAMOS

## **O POVO DE DEUS SAUDÁVEL:**

**Um estudo em busca do testemunho da  
igreja cristã em relação à alimentação**

IJUÍ/RS

2021

MATEUS BRANDEBURSKI RAMOS

## **O POVO DE DEUS SAUDÁVEL:**

Um estudo em busca do testemunho da igreja cristã em  
relação à saúde física

TCC apresentado para cumprir às exigências da disciplina de Supervisão de Pesquisa do curso de Bacharelado em Teologia. Ministrada pela professora, Dr<sup>a</sup> Marivete Zanoni Kunz.

Orientadora: Me. Harriet Wondracek Kruger.

FACULDADE BATISTA PIONEIRA  
IJUÍ/RS  
Setembro de 2021

FACULDADE BATISTA PIONEIRA

## **O POVO DE DEUS SAUDÁVEL**

**Um estudo em busca do testemunho da igreja cristã em relação à saúde física**

---

Autor: **Mateus Brandeburski  
Ramos**

---

Orientador de Conteúdo: **Ma. Hariet  
Wondracek Kruger**

---

Avaliador de Forma: **Dr. Josemar  
Valdir Modes**

---

Avaliador de Português: **Ma. Juliana Scheibner  
Dellafavera**

---

Avaliador Final: **Me. Eduardo Leimann  
Balaniuk**

Aprovado em: \_\_/\_\_/\_\_

IJUÍ  
2021

## **RESUMO**

Na igreja é comum ouvir falar contra o uso de bebidas, drogas, contra as festas e baladas. Isso se dá com toda razão. Porém, pouco se fala contra os pecados relacionados à alimentação. Este trabalho terá o objetivo de apresentar a importância do ensino sobre a alimentação na igreja, sobre os problemas e os males que os maus hábitos alimentares e a falta de exercícios podem causar. Dessa forma, o primeiro capítulo irá tratar das estatísticas, das doenças, dos males dos alimentos industrializados, a falta de equilíbrio e de autocontrole à mesa, trazendo também algumas definições e conceitos. O segundo capítulo abordará a parte bíblica do assunto: no Antigo Testamento será feita uma análise dos textos de Levítico 11. Ainda no segundo capítulo serão abordados temas relevantes do Novo Testamento ligados a alimentação e a saúde física. O terceiro capítulo traz a aplicação prática deste trabalho, mostrando que o corpo é templo do Espírito Santo. Também abordará ética alimentar, os hábitos que podem ser incorporados para uma mudança de vida, e por fim, uma breve introdução nutricional.

**Palavras-chave:** Nutrição. Saúde. Hábitos. Condicionamento. Dever.

## **ABSTRACT**

In church it is common to hear about the use of drinks, drugs, parties and ballads. This is quite right, but nothing is said against sins related to food. This work aims to present the importance of teaching about food in the church, about the problems and harms that bad eating habits and lack of exercise can cause. Thus, the first chapter will deal with statistics, diseases, the ills of industrialized foods, the lack of balance and self-control at the table, also bringing some definitions and concepts. The second chapter will address the biblical part of the subject: in the Old Testament an analysis of the texts of Leviticus will be done<sup>11</sup>. Also in the second chapter, relevant New Testament themes related to food and physical health will be addressed. The third chapter brings the practical application of this work, showing that the body is the temple of the Holy Spirit. In addition, it also addresses food ethics, habits that can be incorporated for a change in life, and finally, a brief nutritional introduction.

**Key words:** Nutrition. Health. Habits. Conditioning. To owe.

## **DEDICATÓRIA**

Dedico este trabalho a minha mãe, Vera Lúcia Brandeburski Ramos e ao meu pai, Lauri Calixto Lucena Ramos. Minha mãe, que é um exemplo de garra e coragem, que sempre me apoiou e esteve ao meu lado em todas as decisões que foram tomadas ao longo desta formação. Através de sua trajetória é que me motivei a escrever sobre este tema. Além disso, sou grato ao meu pai, que me ajudou a custear a graduação, sua dedicação e empenho em ajudar os filhos são exemplo que guardarei ao longo de minha vida. Este trabalho e esta formação só e possível graças ao empenho e trabalho duro dos meus pais.

Agradeço, também à Igreja Batista Pioneira de Camaquã por todo o apoio ao longo desta formação. Minha tia, Marlene Brandeburski, que é um exemplo de mulher sábia e batalhadora. Sou grato pela vida dela e por toda a sua sabedoria. Dedico também a todos os irmãos e amigos que contribuíram para que esta graduação acontecesse.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço primeiramente ao Senhor por permitir essa experiência incrível que foi cursar este Bacharel em Teologia. Com esse tempo pude me desenvolver e conhecer pessoas maravilhosas que continuarão fazendo parte da minha vida.

Gratidão à minha noiva, Analine Goulart Salvador, e toda a sua família, que me ajudou em todos os momentos de transição do Rio Grande Do Sul para Brasília. Como também, em especial, à mãe da minha noiva, pelo seu cuidado excepcional com a alimentação, me motivando ainda mais a manter os bons hábitos alimentares (inclusive, comer salada em todas as refeições).

Além disso, não poderia deixar de agradecer a minha orientadora, Hariet Wondracek Kruger, por ter me ajudado e me orientado em todo o processo de escrita deste trabalho, por sua alegria contagiante pela vida, seu senso de humor divertido e sua sabedoria em lidar comigo na entrega deste trabalho. Assim, minha gratidão por toda uma vida.

## SUMÁRIO

<b>INTRODUÇÃO .....</b>	<b>9</b>
<b>1 SAÚDE ALIMENTAR.....</b>	<b>12</b>
<b>1.1 Principais problemas.....</b>	<b>12</b>
1.1.1 Alimentação industrializada.....	12
1.1.2 Falta de equilíbrio.....	15
1.1.3 Deficiência no autocontrole .....	16
<b>1.2 Definições e conceitos .....</b>	<b>17</b>
1.2.1 O que significa: físico, mental, emocional e espiritual .....	17
1.2.2 O que é saúde .....	18
1.2.3 O que é doença.....	19
<b>1.3 A Realidade Social.....</b>	<b>20</b>
1.3.1 Estatísticas.....	20
1.3.2 Influência da Mídia .....	21
<b>1.4 A Realidade na Igreja.....</b>	<b>23</b>
1.4.1 Gula.....	23
1.4.2 Relações Pessoais.....	24
<b>2 OLHAR BÍBLICO SOBRE À SAÚDE HUMANA .....</b>	<b>26</b>
<b>2.1 Antigo Testamento .....</b>	<b>26</b>
2.1.1 Princípios de respeito à natureza .....	26
2.1.2 Princípios de responsabilidade ambiental .....	27
2.1.3 Princípios de alimentação saudável .....	27
<b>2.2 Animais puros e animais impuros.....</b>	<b>29</b>
<b>2.3 Explicando a bioacumulação.....</b>	<b>31</b>
<b>2.4 O que o Novo Testamento fala sobre alimentação.....</b>	<b>32</b>
2.4.1 Ceia.....	33
2.4.2 A distribuição de alimentos entre os pobres e desprotegidos.....	34
<b>3 OS CAMINHOS PARA UMA VIDA SAUDÁVEL .....</b>	<b>36</b>
<b>3.1 O corpo como templo do Espírito Santo.....</b>	<b>36</b>
<b>3.2 O condicionamento físico e o chamado ao ministério.....</b>	<b>37</b>
<b>3.3 Benefícios físicos dos exercícios.....</b>	<b>39</b>
<b>3.4 A ética alimentar .....</b>	<b>40</b>
<b>3.5 Hábitos para construir uma vida mais saudável .....</b>	<b>43</b>
3.5.1 Ter um objetivo claro.....	43
3.5.2 Diversidade alimentar.....	44
<b>3.6 Grupos alimentares para escolhas conscientes .....</b>	<b>45</b>
3.6.1 Micronutrientes e macronutrientes .....	45
3.6.2 Recomendação de escolhas alimentares equilibradas.....	46
<b>CONCLUSÃO .....</b>	<b>48</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>51</b>

## INTRODUÇÃO

O ser humano criado por Deus é uma obra maravilhosa e o seu corpo é capaz de feitos incríveis, como por exemplo: pensar, imaginar, criar, correr, escalar, mergulhar, falar, gerar vida e muitas outras coisas impressionantes. Até mesmo os estudos mais profundos ainda não dizem tudo sobre o corpo. Sendo assim, este trabalho visa estudar o cuidado que o povo de Deus deve ter com o seu corpo, pois ele é um presente do Senhor. Porém, quando um presente não é bem cuidado, ele deixa de funcionar da maneira que foi feita para ser.

O povo de Deus deixa de praticar muitas coisas que, certamente, não convém, como por exemplo: fumar, beber, ir a baladas, brigas, etc. Todavia, em se tratando da alimentação, deixa muito a desejar e acaba dando mau testemunho por não cuidar devidamente do seu corpo, nessa área tão importante. Sendo assim, como o povo de Deus pode ser mais saudável?

No primeiro capítulo do trabalho será apresentado o que significa ter saúde alimentar, mostrando que cuidar da saúde alimentar, vai muito além do corpo físico, pois também diz respeito ao emocional, aos fatores psicológicos, financeiros, aos relacionamentos interpessoais e à disposição. O problema da alimentação industrializada e os males que ela pode causar no corpo de todo o ser humano serão abordados, citando exemplos de estudos, bem como a relação do consumo destes alimentos e o aumento no índice de doenças.

Além disso, existe muita controvérsia no que diz respeito ao consumo de carnes e outros produtos de origem animal. Sendo assim, uma parte deste capítulo apresentará, de forma breve, os diferentes pontos de vista em relação ao que se deve ou não comer, mostrando que apesar das divergências, também existem pontos em comum e indiscutíveis.

Será abordada a realidade social e a influência da mídia no que tange a alimentação e como esta influência dos adultos e as crianças. No Brasil existe a famosa cultura do arroz com feijão, que é um prato extremamente saudável e nutritivo. No entanto, as grandes indústrias, através do apelo midiático, estão acabando com os bons costumes alimentares e difundindo uma alimentação cada vez mais industrializada. Ainda, será abordada a realidade na igreja, as confraternizações alimentares, o problema da gula nestes ambientes e as relações pessoais relacionadas à alimentação que fazem parte da cultura.

O segundo capítulo tratará exclusivamente da visão bíblica sobre a alimentação. O trabalho mostra que mesmo que não se fale de exercícios físicos, de maneira direta nas Escrituras, eles estão presentes em toda a cultura cristã. Dessa forma, a primeira parte abordará o Antigo Testamento e os textos relacionados com este assunto, como o saneamento, a higiene do povo, os cuidados com a natureza, os princípios de alimentação saudável e um estudo dos textos de Levítico sobre os animais puros e impuros, próprios ou não para a alimentação.

O objetivo do estudo de Levítico é entender o porquê destas leis serem dadas por Deus. Parece haver uma relação com os animais que são considerados impuros e os animais que são considerados puros com a saúde do povo. Estudos e bibliografias nutricionais parecem indicar que os animais considerados impuros de fato fazem mal para a saúde humana e não deveriam ser consumidos. Isso é importante e acaba quebrando muitos dos paradigmas sobre estes textos.

O Novo Testamento, por sua vez, diz muito sobre a alimentação e os exercícios físicos em suas “entrelinhas”. As viagens de Jesus e dos apóstolos, com caminhadas gigantescas e peregrinações entre o continente, viagens que às vezes duravam semanas. As ordenanças como a ceia, a distribuição de alimentos para os pobres, os órfãos e as viúvas serão abordados neste capítulo. É perceber os princípios milenares do Senhor através do tempo, e as bênçãos que Deus despeja para quem doa aos necessitados e para quem ajuda aqueles que precisam.

No terceiro e último capítulo serão apresentados os caminhos para uma vida saudável. Afinal, aquele que conseguir colocar em prática um pouco deste trabalho poderá ter sua perspectiva de vida mudada. Como já dizia o entusiasta e pensador, Joel Jota: “a disciplina liberta”.<sup>1</sup> Essa afirmativa encontra respaldo na palavra do Senhor, pois todo pecado aprisiona. Muitas vezes somente através de uma convicção firme é possível não sucumbir às mazelas dos desejos da carne, como por exemplo, entregar-se aos alimentos que fazem mal à saúde. Então, o presente capítulo abordará, a partir desta perspectiva, o hábito da disciplina.

A ideia desta parte do trabalho é levar os leitores a ter uma motivação bíblica para cuidar da saúde física e da alimentação. Dessa forma, o texto que o apóstolo Paulo se refere ao corpo como templo do Espírito Santo será abordado nesta parte do trabalho. Para os textos atuais, citam-se os benefícios do exercício físico somados

---

<sup>1</sup> JOTA, Joel. **O Sucesso é Treinável**. São Paulo: Gente, 2020, p. 205.

às práticas ministeriais, o bem que essas atividades podem causar e os frutos que elas podem dar aos líderes e membros, pois, como já mencionado anteriormente, as práticas saudáveis da atividade física e da boa alimentação têm ligação direta com o estado emocional, mental, espiritual e social de uma pessoa.

Como é dever de todo cristão ético que tenta fazer o bem e ser moralmente correto, o trabalho não poderia deixar de contemplar a ética alimentar. Obviamente, devido à grande demanda por carne, muitos animais são tratados como mera mercadoria, ficando em um estado de confinamento e sofrimento. Portanto, esse ponto dissertará sobre: como deveria o cristão se portar diante desta situação?

O trabalho, em último plano, apresentará uma introdução à nutrição básica, de forma que qualquer pessoa de qualquer nível de conhecimento possa colocá-los em prática. Este trabalho é relevante, pois abre os olhos para uma realidade presente na igreja: a falta de cuidado com a saúde física. Além disso, ele apresenta formas práticas de mudar essa realidade.

A forma de pesquisa foi feita a partir de fontes bibliográficas, vídeos, artigos científicos, pesquisas/estudos científicos, sites e podcasts. Os principais autores dos livros abordados, foram o Dr. Don Colbert, com "*A Dieta de Jesus*"; O Dr. Paulo Muzy, com "*Buscando a Plenitude no Emagrecimento*"; O Dr. David Perlmutter, com "*A Dieta da Mente*"; Peter Bringe, com "*A Filosofia Cristã da Alimentação*"; Christian Barbosa, com "*A Tríade do Tempo*"; O pastor Rick Warren, com "*Plano Daniel*"; e muitos comentários bíblicos de diversos autores. Tudo isso com o objetivo de tentar-se chegar perto de responder à pergunta: deve o povo de Deus priorizar o cuidado com sua saúde?

# 1 SAÚDE ALIMENTAR

A saúde é parte importante da vida de qualquer indivíduo, pois ela afeta aspectos da existência como um todo, seja físico, emocional, psicológico, relacional, estima pessoal, disposição, financeiro e muitos outros. Portanto, neste capítulo serão apresentadas questões referentes à saúde mundial e os males que uma má alimentação pode causar.

## 1.1 Principais problemas

### 1.1.1 Alimentação industrializada

A alimentação é a base de toda saúde. Existe um ditado que tem ganhado popularidade: “as pessoas são o que comem”. Isso quer dizer que aquilo que uma pessoa come, reflete no que ela é. Ou seja, em teoria, cada um tem o corpo que cultiva. Entretanto, ter uma alimentação de qualidade tem se tornado cada vez mais difícil. Isso, porque os alimentos estão sendo cada vez mais industrializados e processados.

Um dos primeiros setores alimentares a processarem comida em escala industrial foi o setor frigorífico. Após a invenção de um sistema de carros frigoríficos em 1878, a carne podia ser engordada, abatida e preparada a centenas (e mais tarde, milhares) de milhas ou quilômetros de distância do consumidor. Com uma demanda sempre crescente, os animais precisavam ser cada vez engordados mais rapidamente e estarem prontos para o abate o quanto antes. Como resultado, rações especiais para o engordamento prematuro de animais foram feitas. Isso fez com que o tempo de produção diminuísse, mas os animais não cresciam de maneira natural e saudável. Após o abate, esses animais são consumidos pelas pessoas, e mesmo que algumas das partes dos cortes possuam uma parte de maior qualidade nutricional em relação a outras, ainda são animais que foram engordados rapidamente para o consumo humano. Como consequência, pode-se dizer que até os alimentos vivos, como os animais, não são encontrados em sua forma “natural” nas prateleiras dos supermercados. Como se isso não bastasse, a indústria foi crescendo cada vez mais e os alimentos processados começaram a ser ultraprocessados. Gorduras hidrogenadas, carboidratos simples/refinados (que são uma forma de açúcar) nocivos às artérias começam a dar sabor aos alimentos, resultando no aumento do consumo desses insumos.<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> FUNG, Janson. **O Código do Diabetes: previna e reverta naturalmente o diabetes tipo 2**. São Paulo: nVersos, 2018, p. 13.

Por sua vez, isso fez com que muitas pessoas desenvolvessem diabetes do tipo 2, doenças coronarianas e muitas outras decorrentes dos alimentos processados. Os dados abaixo mostram a mortalidade nos Estados Unidos:<sup>3</sup>

### Mortalidade nos EUA

MORTALIDADE NOS ESTADOS UNIDOS	MORTES POR ANO
Doença arterial coronariana	375.000
Doenças pulmonares	296.000
Efeitos Colaterais dos medicamentos	225.000
Doenças cerebrais (derrame e Alzheimer)	214.000
Câncer no aparelho digestivo	106.000
Infecções (respiratória e sanguínea)	95.000
Diabetes	76.000
Hipertensão arterial	65.000
Doenças hepáticas (cirrose e câncer)	56.000
Câncer hematológico (leucemia, linfoma e mieloma)	47.000
Doenças renais	41.000
Câncer de mama	41.000
Suicídio	41.000
Câncer de próstata	28.000
Doença de Parkinson	25.000

GRENGER, 2018, p. 33.

Segundo o Dr. Michael Greger, não se trata apenas de evitar alimentos industrializados, mas de evitar o consumo de todo alimento de origem animal. Segundo o médico, as doenças coronarianas no mundo industrializado, estão relacionadas diretamente com os alimentos que são ingeridos pelas pessoas. Na África subsaariana, no país da Uganda, foi feita uma pesquisa sobre doenças do coração e foi descoberto que praticamente ninguém tinha doenças relacionadas a infarto e semelhantes. Conforme o estudo decorreu, foi avaliado que essa diferença não se dava em consequência genética, mas por causa da alimentação.<sup>4</sup> Ou seja, eles estavam, praticamente, livres de doenças relacionadas ao coração porque à base de sua alimentação era feita de plantas, vegetais, leguminosas e frutas.

Todavia, essa é apenas uma visão entre tantas. O mundo da nutrição ainda é bem polêmico. Em um documentário produzido pela Netflix, chamado “The Game Changers” foi demonizado o consumo de carnes.<sup>5</sup> Assim como o Dr. Michael Greger, do livro “Comer para não Morrer” defende o ponto de vista de que carne

<sup>3</sup> GRENGER, Michael. **Comer Para Não Morrer**. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2018, p. 25.

<sup>4</sup> GRENGER, 2018, p. 33.

<sup>5</sup> PSIHOYOS, Louie. **The Game Changers**. Disponível em: <https://www.netflix.com/br/title/81157840> Acesso em: 18 ago. 2021.

causa câncer, que o colesterol é uma das maiores causas de doenças e que o ser humano é um ser criado para ser vegetariano.<sup>6</sup> Porém, nem todos concordam com essa afirmação, por exemplo, existe o contraponto mencionado pelo Dr. David Perlmutter, em seu livro “Dieta da Mente”. Ele alega que a origem das doenças, especialmente as neurológicas são causadas pelos carboidratos simples.<sup>7</sup>

No entanto, outros autores afirmam que apesar de o corpo humano não precisar de carboidratos, ele pode aproveitar os seus nutrientes:

Podemos dividir os carboidratos em duas classes: amiláceos e fibrosos, que como o nome já implica, são alimentos fontes de fibras, como as verduras e os legumes. Os amiláceos são praticamente todo o restante: pães, batata, macarrão, arroz etc. Esses alimentos podem ser aproveitados como fonte de energia para o corpo.<sup>8</sup>

Sem sombra de dúvida, os carboidratos complexos (arroz, batata, mandioca, etc) fazem parte da criação do Senhor e dificilmente esse tipo de alimento faria mal para uma pessoa com a saúde normal. A problemática é que “A Dieta da mente” defende o consumo mínimo de frutas, sendo de uma porção diária, e o consumo de ômega 3 em forma de óleo de peixe.<sup>9</sup> Esse ponto de vista, encontra seu contraposto em “Comer Para Não Morrer”, em que o médico diz que o óleo de peixe faz mal para o corpo.<sup>10</sup>

Existe, ainda, uma terceira opinião cristã que tenta equilibrar os dois pensamentos. O escritor Peter Bringe formulou sua teoria nutricional centrado exclusivamente nas interpretações das Escrituras. O autor criou uma pirâmide alimentar composta apenas de 3 degraus, sendo em sua base alimentos vegetais, no meio, carne de animais puros e no topo, carne de animais impuros.<sup>11</sup>

---

<sup>6</sup> GRENGER, 2018, p. 42.

<sup>7</sup> PERMUTTER, David. **A Dieta da Mente**. São Paulo: Paralela, 2019, p. 37.

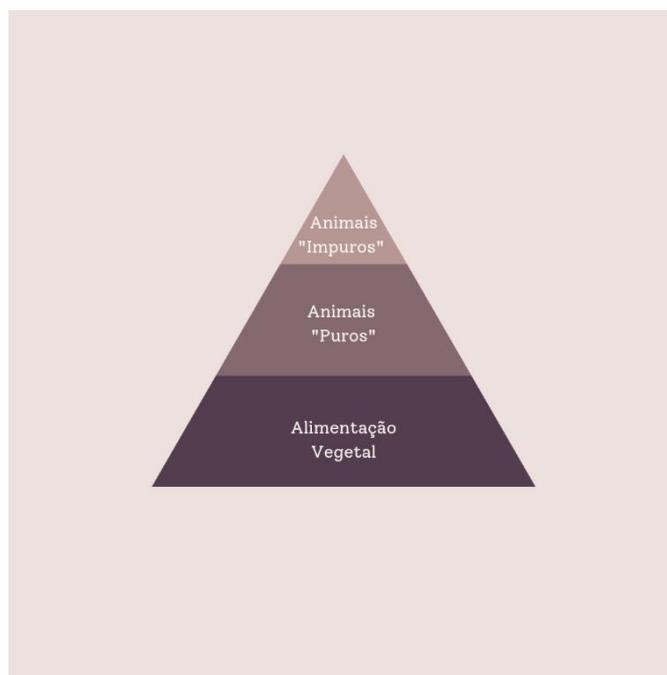
<sup>8</sup> BOTTURA, Caio. **Dieta Flexível**. São Paulo: Bok2, 2020, p. 91.

<sup>9</sup> PERMUTTER, 2019, p. 24.

<sup>10</sup> GRENGER, 2018, p. 39.

<sup>11</sup> BRINGE, Peter. **A Filosofia Cristã da Alimentação**. Brasília: Monergismo, 2018, p. 17.

### Pirâmide ideal de alimentação: segundo Peter Bringe



BRINGE, 2018, p 17.

A ideia é que os animais impuros descritos em Levítico 11 e Deuteronômio 14, sejam impróprios para o consumo. Não que devam ser observados, hoje, na forma da lei, mas sim ser observados em seus princípios. Esse assunto será abordado de forma mais aprofundada no capítulo dois.

#### 1.1.2 Falta de equilíbrio

Viver uma vida saudável significa viver uma vida equilibrada em quatro fundamentais ciclos da vida humana: físico, mental, emocional e espiritual.<sup>12</sup> Todavia, na contemporaneidade, ter uma vida equilibrada tem se tornado cada vez mais difícil. Desde os tempos do Antigo Testamento os homens buscam prazeres rápidos.

Além disso, é preciso se sujeitar ao Espírito Santo para que a carne não domine o coração do cristão. Paulo diz: “porque a carne milita contra o Espírito, e o Espírito contra a carne, porque são opostos entre si; para que não façais o que, porventura, seja de vosso querer” (Gl 5.17). Hernandes Dias Lopes comenta:

Fomos salvos da condenação e do poder do pecado, mas não ainda da presença do pecado. No campo do nosso coração ainda se trava

<sup>12</sup> BARBOSA, Christian. **A Tríade do Tempo**: Família, trabalho e vida. São Paulo: Buz, 2018, p. 138.

uma guerra sem pausa, o conflito permanente entre a carne e o Espírito. Eles são opostos entre si. Alimentar, portanto, a carne é ultrajar, entristecer e apagar o Espírito. Precisamos sujeitar nossa vontade ao Espírito em vez de entregar o comando da nossa vida à carne.<sup>13</sup>

Do mesmo modo, se o espiritual não estiver alinhado com o físico, a saúde pode sofrer consequências. João Calvino é um exemplo disso. O reformador orava horas a fio em um mirante na Europa – onde os ventos são muito gélidos. Isso fez com que sua saúde se comprometesse. Sem dúvida, a entrega a Deus deve ser completa, e o motivo dele orar mesmo nestas circunstâncias era que seu coração ansiava mais de Deus. Entretanto, se ele tivesse sido mais equilibrado nessa área de sua vida, poderia ter vivido mais do que 54 anos – idade em que faleceu – e seu ministério poderia ter sido muito maior.<sup>14</sup>

Outros missionários e reformadores também passaram pelo mesmo, por acreditarem que o mundo físico não é relevante em relação ao espiritual. No entanto, vale destacar que se o físico não está bem, outras partes da vida cristã se comprometem, pois, quanto mais saudável uma pessoa for, mais seu emocional estará bem. Com isso seu psicológico influenciará o seu emocional e, por fim, o espiritual.

Do mesmo modo um corpo saudável sem Cristo carece de amor, saúde emocional e maturidade. Isso porque somente o Evangelho pode produzir sabedoria, maturidade e amor sacrificial verdadeiro. Nesse sentido, o equilíbrio é parte importante da vida saudável de um cristão.

### 1.1.3 Deficiência no autocontrole

O autocontrole é uma das coisas mais difíceis de se alcançar. O autocontrole é uma habilidade que pode ser adquirida através de hábitos, disciplina e outras práticas saudáveis. Para ter autocontrole, a pessoa precisa conhecer a si mesmo e identificar em que é mais vulnerável e suscetível ao descontrole.

Entretanto, o homem não é capaz de conhecer a si mesmo por suas próprias capacidades. Ele precisa de Deus. Somente Deus e o estudo das Escrituras podem fazer com que uma pessoa possa resistir às tentações. Quando se trata de saúde, não são apenas os hábitos alimentares que podem se tornar um problema, mas

---

<sup>13</sup> LOPES, Hernandes Dias. **Galátas**: A carta da liberdade cristã. São Paulo: Hagnos, 2021, p. 240.

<sup>14</sup> BIBO, Rodrigo. **BTcast**. Calvino. Spotify. Outubro de 2013. Disponível em: [https://open.spotify.com/episode/1vTMrWaVaSV633ZGVxrfag?si=7X6PeXctTqaJiMO-dPx2Rg&dl\\_branch=1](https://open.spotify.com/episode/1vTMrWaVaSV633ZGVxrfag?si=7X6PeXctTqaJiMO-dPx2Rg&dl_branch=1) Acesso em: 12 ago. 2021.

também outros fatores, como: comportamento compulsivo, problemas de caráter, maus hábitos, imaturidades e outras coisas semelhantes.

Por isso, assim como Cristo sofreu no corpo, vocês também devem estar prontos para sofrer. Porque aquele que sofre no corpo deixa de ser dominado pelo pecado. Então, de agora em diante, vivam o resto da sua vida aqui na terra de acordo com a vontade de Deus e não se deixem dominar pelas paixões humanas.<sup>15</sup>

Quando se trata de autocontrole, não há nada mais preciso do que a Palavra de Deus. O texto diz que aquele que sofre no corpo, ou seja, aquele que suportar e conseguir se aguentar e se manter em controle, vencerá o pecado, não será dominado por ele, nem pelas paixões humanas. Assim, provavelmente, alcançará o autocontrole.

O descontrole e a dificuldade em cuidar da saúde e da alimentação provém das obras da carne. Sendo assim, a busca pelo Espírito Santo, pelas boas obras e pelas coisas que provém da vontade de Deus, ajuda a enfraquecer a carne e a construir uma vida de domínio próprio.

## **1.2 Definições e conceitos**

A saúde envolve muitas esferas da vida de uma pessoa. Todavia, este trabalho apresentará quatro aspectos como sendo os mais importantes: físico, mental, emocional e o espiritual – conforme rapidamente observado no capítulo um.

### **1.2.1 O que significa: físico, mental, emocional e espiritual**

Em primeira análise, o condicionamento físico. O indivíduo que se exercita regularmente tem sua saúde melhorada, pois o corpo necessita de estímulos. Na maioria das vezes, os cristãos acham que os exercícios tem pouco valor, devido ao que Paulo escreveu: “o exercício físico é de pouco proveito; a piedade, porém para tudo é proveitosa, porque tem promessa de vida da presente e da futura” (1 Timóteo 4.8). No entanto, os tempos bíblicos eram muito diferentes dos de hoje no que se refere à necessidade de se fazer exercícios adicionais.

Isso porque naquele tempo a maioria das pessoas caminhava de 5 a 16 quilômetros por dia para atender a rotina de suas vidas e trabalhos. Certamente Paulo dava importância para a saúde física, mas, especialmente naquele contexto, o

---

<sup>15</sup> You Vision, NTLH, 1Pedro 4.1-2, App. Disponível em: [https://play.google.com/store/apps/details?id=com.sirma.mobile.bible.android&hl=pt\\_BR&gl=US](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.sirma.mobile.bible.android&hl=pt_BR&gl=US)  
Acesso em: 13 out. 2021.

exercício da fé era mais importante. Os romanos praticavam exercícios a fim de construir músculos e aumentar as forças, mas para o povo de Deus era melhor que aumentassem no conhecimento espiritual. Já que, naquela situação, a saúde das pessoas não estava ameaçada.

Quando Jesus tinha aproximadamente quatro ou cinco anos, caminhou com sua família do Egito até Nazaré, uma distância superior a 640 quilômetros. Seu ministério foi pontuado por viagens frequentes a várias partes de Israel, muitas delas da região da Galileia até Jerusalém, uma distância de cerca de 190 quilômetros.<sup>16</sup>

No fator mental, a falta de conhecimento a respeito do assunto também desencadeia os maus hábitos alimentares, pois a maior parte da população não sabe ler os rótulos e relacionar os alimentos industrializados que são menos nocivos à saúde.

Já os fatores emocionais podem colaborar para a má alimentação, pois o sentimento de tristeza, alegria, luto, raiva, comodidade, entre outros, podem ser direcionados para os maus hábitos alimentares. Existe atualmente a estigmatização social de pessoas acima do peso, devido à pressão estética pós-moderna.<sup>17</sup> São fatores que levam alguns indivíduos a desenvolverem anorexia, indo para o extremo oposto da magreza, que também constitui falta de saúde.

Por fim, o fator espiritual – que é o mais importante de todos. Somente quando o indivíduo está alinhado com a vontade de Deus é que as outras partes da sua vida fazem verdadeiro sentido. Ainda assim, existem outras partes da vida espiritual que vão além do devocional tradicional, como por exemplo: contemplar a natureza e a obra de Deus; ter tempo para refletir sobre sua vida; sorrir; orar e viver. Essas são algumas definições e conceitos de uma vida saudável.

### 1.2.2 O que é saúde

No dicionário de Oxford encontra-se a seguinte definição para saúde: estado de equilíbrio dinâmico entre o organismo e seu ambiente, o qual mantém as características estruturais e funcionais do organismo dentro dos limites normais para sua forma de vida e para a sua fase do ciclo vital. Estado de boa disposição física e psíquica; bem-estar.<sup>18</sup>

---

<sup>16</sup> COLBERT, Dr. Don. **A DIETA DE JESUS E SEUS DISCIPULOS:** A receita definitiva para comer bem e viver mais. Rio de Janeiro: Thomas Nelson, 2006, p. 192.

<sup>17</sup> PIMENTA, Teófilo. **Obesidade:** Uma breve reflexão social, histórica e cultural do processo de estigmatização. Centro Universitário Módulo, Caraguatatuba, 2015, p. 1.

<sup>18</sup> **OxfordLanguages.** Disponível em:

<https://www.google.com/search?q=defini%C3%A7%C3%A3o+de+sa%C3%BAde&source=lmns&bih=722&biw=1536&hl=pt->

Sendo assim, viver uma vida saudável, não se restringe apenas a boa alimentação, mas a um conjunto de hábitos e práticas. Paulo ordena em Efésios 4.23, dizendo que as pessoas precisam ser renovadas em suas mentes, e que todo seu modo de pensar e enxergar a realidade precisa ser mudado. A Bíblia aponta isso porque Deus sabe que os seres humanos são criaturas muito mais complexas, e assim sendo, no tema de saúde, outros campos são abordados. Por exemplo, um indivíduo que possui uma vida de cuidados como boa alimentação, prática de esportes e exercícios físicos, pode não ser uma pessoa saudável. Isso porque a saúde também abrange mais alguns assuntos: psique humana, os relacionamentos, o bem-estar, os sonhos e o relacionamento com Deus. A melhor forma de identificar isso é fazendo uma auto avaliação.<sup>19</sup>

### 1.2.3 O que é doença

A seguinte definição para doença pode ser encontrada: “alteração biológica do estado de saúde de um ser (homem, animal etc.), manifestada por um conjunto de sintomas perceptíveis ou não; enfermidade, mal, moléstia. Alteração do estado de espírito ou do ânimo de um ser”.<sup>20</sup> Da mesma forma que saúde não significa apenas ter uma boa alimentação, alguém pode estar doente e as causas não serem físicas.

Entretanto, a obesidade é um dos fatores mais evidentes. A falta de saúde física não é um fenômeno recente. Sabe-se da existência de indivíduos obesos já na época do Antigo Testamento, como por exemplo, o profeta Eli, há mais de 3.000 anos atrás. A Bíblia diz que ele já era velho e gordo, quando caiu da cadeira (1Sm 4.18) e o rei Eglom também é um exemplo (Jz 3.12-23).

A prevalência da obesidade, no entanto, nunca atingiu proporções tão epidêmicas como as atuais. A obesidade vem aumentando em praticamente todos os

---

BR&sa=X&ved=2ahUKEwjZvaTA2KvyAhV4gpUCHXDyBxEQ\_AUoAHoECAEQAA> Acesso em: 12 de agosto de 2021.

<sup>19</sup> WARREN, Rick. **Uma Vida com Propósitos**: você não está aqui por acaso. São Paulo: Vida, 2002, p. 266.

<sup>20</sup> **OxfordLanguages**. Disponível em:

[https://www.google.com/search?q=defini%C3%A7%C3%A3o+de+doen%C3%A7a&bih=720&biw=768&hl=pt-BR&sxsrf=ALeKk00A0OU5EUo8HIEyrCc-Sh8lyM\\_v1w%3A1628778437755&ei=xS8VYfTPLYfC5OUPxNODsAs&oq=defini%C3%A7%C3%A3o+de+doen%C3%A7a&gs\\_lcp=Cgxn3Mtd2l6LXNlcuAAQzIFCAAQgAQyBQgAEIAEMgUIABCABDIFCAAQgAQyBQgAEIAEMgUIABCABDIFCAAQgAQyBQgAEIAEElSDMggIABCABBCLAZlICAAQgAQyBQgAEIAEElSDOgcIIXCwAxAnOgclIABBHELADOGclABCwAxBDsgQIQRgAUMYVWKseYMAfaAJwAngAgAGxAYgByQeSAQMwLJeYAQCgAQHIAQ4AQPAQE&scient=gws-wiz-serp&ved=0ahUKEwi0xsB2KvyAhUHlBkGHcTpALYQ4dUDCA4&uact=5](https://www.google.com/search?q=defini%C3%A7%C3%A3o+de+doen%C3%A7a&bih=720&biw=768&hl=pt-BR&sxsrf=ALeKk00A0OU5EUo8HIEyrCc-Sh8lyM_v1w%3A1628778437755&ei=xS8VYfTPLYfC5OUPxNODsAs&oq=defini%C3%A7%C3%A3o+de+doen%C3%A7a&gs_lcp=Cgxn3Mtd2l6LXNlcuAAQzIFCAAQgAQyBQgAEIAEMgUIABCABDIFCAAQgAQyBQgAEIAEMgUIABCABDIFCAAQgAQyBQgAEIAEElSDMggIABCABBCLAZlICAAQgAQyBQgAEIAEElSDOgcIIXCwAxAnOgclIABBHELADOGclABCwAxBDsgQIQRgAUMYVWKseYMAfaAJwAngAgAGxAYgByQeSAQMwLJeYAQCgAQHIAQ4AQPAQE&scient=gws-wiz-serp&ved=0ahUKEwi0xsB2KvyAhUHlBkGHcTpALYQ4dUDCA4&uact=5) Acesso em: 12 ago. 2021.

países em que há acesso a alimentos industrializados. Além disso, fatores genéticos podem influenciar no peso de uma pessoa. Não necessariamente aquele que se alimenta de forma saudável irá ser uma pessoa considerada magra. Todavia, é preciso ficar atento para que os fatores genéticos não se tornem um tipo de chave psicológica para o descuido, no que tange à alimentação.

### 1.3 A Realidade Social

As dificuldades encontradas nas realidades sociais são diversas. Entre as mais importantes encontram-se as razões físicas, emocionais e psicológicas. Neste ponto, serão abordadas algumas estatísticas dessas realidades no Brasil.

#### 1.3.1 Estatísticas

No que tange à saúde no Brasil, os maiores problemas de saúde pública são os de hipertensão, diabetes e obesidade. Segundo dados do IBGE, a obesidade tem se tornado um problema público e alcançado proporções alarmantes:

proporção de obesos na população com 20 anos ou mais de idade mais que dobrou no país entre 2003 e 2019, passando de 12,2% para 26,8%. Nesse período, a obesidade feminina subiu de 14,5% para 30,2%, enquanto a obesidade masculina passou de 9,6% para 22,8%. Outro dado mostra que, em 2019, uma em cada quatro pessoas de 18 anos ou mais anos de idade no Brasil estava obesa, o equivalente a 41 milhões de pessoas. Já o excesso de peso atingia 60,3% da população de 18 anos ou mais de idade, o que corresponde a 96 milhões de pessoas, sendo 62,6% das mulheres e 57,5% dos homens.<sup>21</sup>

Os dados são do segundo volume da Pesquisa Nacional de Saúde de 21 de setembro de 2019 pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). A amostragem da pesquisa envolveu 108 mil domicílios no Brasil. Em torno dos 18 anos, as mulheres são as que se encontram na população com maior índice de sobrepeso.

Ter falta de saúde física pode configura-se em obesidade, mas também em magreza extrema, como é o caso da desnutrição. Felizmente, os percentuais da população brasileira que estão na linha da desnutrição são consideravelmente

---

<sup>21</sup> **Governo do Brasil.** Disponível em: <https://www.gov.br/pt-br/noticias/saude-e-vigilancia-sanitaria/2020/10/pesquisa-do-ibge-mostra-aumento-da-obesidade-entre-adultos#:~:text=Pesquisa%20do%20IBGE%20mostra%20aumento%20da%20obesidade%20entre%20adultos,-Entrevistados%20na%20pesquisa&text=A%20propor%C3%A7%C3%A3o%20de%20obesos%20na,%25%20para%2022%2C8%25>. Acesso em: 13 ago. 2021.

menores, sendo que estão muito abaixo do considerado perigoso pela OMS. Segundo os dados do governo do Brasil:

Em relação a prevalência de déficit de peso em adultos com 18 ou mais anos de idade, a taxa foi de 1,6%, sendo 1,7% para homens e 1,5% para mulheres. O valor ficou bem abaixo do limite de 5% fixado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como indicativo de exposição da população adulta à desnutrição.<sup>22</sup>

Além disso, a obesidade infantil tem sido um problema mundial. Nos Estados Unidos, uma ONG chamada State of Childhood Obesity tenta conscientizar os norte-americanos de que esse é um problema que deve ser tratado. Devido ao seu programa de nutrição escolar, os índices de obesidade entre crianças de 2 a 4 anos tem caído, atualizado em junho de 2021.<sup>23</sup>

De acordo com a Associação de Psiquiatria, 70 milhões de pessoas sofrem com transtornos alimentares.<sup>24</sup> Os distúrbios alimentares estão relacionados com muitos distúrbios psicológicos e emocionais. De acordo com a Organização Mundial da Saúde – OMS, o TCAP atinge em torno de 2,6% da população do mundo e o Brasil tem uma das taxas mais altas de ocorrências, 4,7% dos brasileiros sofrem de compulsão alimentar.<sup>25</sup>

### 1.3.2 Influência da Mídia

Em primeira análise, de modo geral, as crianças são as mais afetadas pelo apelo midiático, sendo a televisão quem exerce maior influência. Um número bastante expressivo de crianças inicia suas atividades como telespectadoras quando ainda bebês. Após os dois anos de idade, grande parte das crianças permanece cerca de 3 a 4 horas diárias diante de um aparelho de televisão. Isso representa uma exposição de 24 horas semanais aos comerciais de televisão. O fato da criança pequena, ainda não alfabetizada, responder inicialmente a sons e imagens e não à palavra escrita torna-a especialmente vulnerável. Pesquisas têm indicado que a criança pequena não

---

<sup>22</sup> Disponível em: <https://www.gov.br/pt-br/noticias/saude-e-vigilancia-sanitaria/2020/10/pesquisa-do-ibge-mostra-aumento-da-obesidade-entre-adultos#:~:text=Desnutri%C3%A7%C3%A3o,da%20popula%C3%A7%C3%A3o%20adulta%20%C3%A0%20desnutri%C3%A7%C3%A3o>. Acesso em: 11 de setembro de 2021.

<sup>23</sup> **STATE of CHILDHOOD OBESITY**. Disponível em: <https://stateofchildhoodobesity.org/wic/> Acesso em: 13 ago. 2021.

<sup>24</sup> LEÃO, Gabriele. **Diário de Uberlândia**. Disponível em: <https://diariodeuberlandia.com.br/noticia/29021/estresse-depressao-ansiedade-e-pressoes-sociais-sao-associados-a-compulsao-alimentar> Acesso em: 24 ago. 2021.

<sup>25</sup> COSTA, Carlos: **Compulsão alimentar**: um mal crescente na sociedade contemporânea. Disponível em: <https://www.uninassau.edu.br/noticias/compulsao-alimentar-um-mal-crescente-na-sociedade-contemporanea> Acesso em: 24 ago. 2021.

necessita mais do que 20 a 30 exposições a um determinado comercial para assimilar a mensagem.<sup>26</sup>

Publicidade e propaganda são técnicas largamente usadas pelas empresas para encorajar o consumo de seus produtos. As indústrias investem pesadamente divulgando fast-food ricos em calorias, bebidas carbonatadas, cereais açucarados matinais e snacks, alimentos os quais tendem a ser ricos em gorduras, açúcar e sal, bem como pobre em nutrientes. Dadas as crescentes prevalências globais de obesidade e doenças crônicas não transmissíveis, muitos especialistas têm sugerido que a propaganda e a publicidade de tais alimentos contribuem para um ambiente “obesogênico” que torna as escolhas saudáveis mais difíceis, especialmente para crianças.<sup>27</sup>

Sendo assim, cabe aos pais cristãos o alerta sobre esse assunto. A falta de informação nessa área é que faz as pessoas, muitas vezes, tomarem decisões erradas na escolha de sua alimentação. É necessário o entendimento de que cuidar da alimentação glorifica a Deus. Através da saúde, o cristão pode contribuir com o meio ambiente, pois os alimentos *in natura* passam por menos processos químicos e agridem muito menos o ecossistema.

A busca pelo lucro, em vez da saúde da coletividade, também contribui para o apelo midiático. As indústrias farmacêuticas, de acordo com Grenger, são um exemplo disso:

Durante meu aprendizado, representantes da grande indústria farmacêutica me ofereceram incontáveis jantares requintados e altas gratificações, mas não recebi um telefonema sequer da grande indústria do brócolis. Há um motivo para acompanharmos na televisão os últimos lançamentos de medicamentos: os orçamentos enormes da indústria promovem a divulgação deles. E é baixa a probabilidade de veicularem um anúncio sobre batata-doce ou de o grande público tomar conhecimento das recentes descobertas acerca do poder dos alimentos na saúde e na longevidade, e a razão é a mesma em ambos os casos: há pouca motivação em termos de lucro.<sup>28</sup>

Dessa forma, se faz necessário analisar quais informações são transparentes, ou pelo menos condizentes com uma pesquisa séria. Como também se faz importante saber se a pesquisa foi financiada pela indústria, que teria motivo para fazer os dados

---

<sup>26</sup> DOERKEN, M. **Classroom combat-teaching and television**. Educational Television Publications, New Jersey, Englewood Cliffs, 1984.

<sup>27</sup> HILL, J.O; PETERS, J.C. **Environmental contributions to the obesity epidemic**. Science, 1998, p. 47.

<sup>28</sup> GRENGER, 2018, p. 12.

serem favoráveis para suas vendas – podendo ser influenciados para resultados não precisos.

## 1.4 A realidade na igreja

Comer faz parte da comunhão dos crentes na igreja. Entretanto, essas confraternizações, não parecem ter limite para comilança. Neste ponto será abordado gula e as relações sociais que acontecem através de encontros alimentares.

### 1.4.1 Gula

“Não só de pão viverá o homem, mas de toda palavra que sai da boca de Deus” (Mt 4.4). Quando a busca primeira e exclusiva passa a ser a satisfação do prazer gustativo, a conduta humana se transforma no pecado da gula. Quando um crente recebe o Senhor Jesus em sua vida, confessando seus pecados e se arrependendo, recebe perdão de seus pecados. Todavia, a obra da santificação continua. A mortificação do pecado da gula na Bíblia faz parte desse processo de santificação, e é dever do crente combatê-lo como a qualquer outro pecado. Nesse sentido, Paulo ordena: “Mortificai, pois, os vossos membros que estão sobre a terra: a prostituição, a impureza, o apetite desordenado, a vil concupiscência e a avareza, que é idolatria” (Cl 3.5).

Na Idade Média, em uma época em que a desnutrição era predominante e muitas pessoas morriam por falta de comida, os que o tinham abundância de alimentos eram tidos como saudáveis.<sup>29</sup> Muitos acreditavam que quanto mais se comia, melhor era a sua saúde. Ser gordo era sinônimo de saudável. Todavia, como se sabe hoje, comer sem controle não tem nada de saudável. Pelo contrário, várias complicações vieram decorrentes desse estilo de vida.<sup>30</sup>

Hoje, mesmo no período pós-moderno, o ser humano ainda comete glotonarias. A exemplo: comer até encher a barriga, comer até passar mal e coisas do tipo. Isso, só faz com que cada vez se diminua o tempo da passagem por esta terra. Sabe-se que o homem é peregrino nesta vida, e que após a morte outra vida ao lado do Senhor

---

<sup>29</sup> MARTINS, Yago. **Dois Dedos de Teologia**: comer de mais é pecado? Disponível em: [https://www.youtube.com/watch?v=AX8LTquKci8&t=507s&ab\\_channel=DoisDedosdeTeologia](https://www.youtube.com/watch?v=AX8LTquKci8&t=507s&ab_channel=DoisDedosdeTeologia) Acesso em: 24 ago. 2021.

<sup>30</sup> VIGARELLO, Georges. **As metamorfoses do gordo**: história da obesidade. Petrópolis: Vozes, 2021, p. 21.

o aguarda. Entretanto, não se pode viver essa vida como se o tempo aqui não importasse.

O pecado da gula não diz respeito apenas a comer demais, mas em como se pensa em comida. Existem indivíduos que nunca estão satisfeitos, não importa a comida. Nem mesmo o chef de cozinha mais experiente pode ser suficiente para saciar sua vontade pelo melhor sabor. Não importa o quanto se tente, pois não come pela necessidade física, mas pelo glamour da comida.

A gula é a mãe da luxúria, o alimento de maus pensamentos, a preguiça de jejuar, o obstáculo ao ascetismo, o temor do propósito moral, a imaginação da comida, o delineador dos temperos, a inexperiência desenfreada, frenesi descontrolado, receptáculo da moléstia, inveja da saúde, obstrução das passagens corporais, gemido das vísceras, o extremo dos ultrajes, aliada da luxúria, prostituição do intelecto, fraqueza do corpo, sono difícil, morte sombria.<sup>31</sup>

#### **1.4.2 Relações pessoais**

Outra problemática na igreja está relacionada às relações pessoais. Apesar dos apóstolos e de toda a Escritura mencionarem o quão importante é viver em comunhão e permanecer conectado com as pessoas, muitas vezes, isso é negligenciado. Como consequência, a igreja passa por falta de saúde emocional, de bem-estar, de socializar e estar presente pessoalmente na vida das pessoas. Com as relações pessoais afetadas, as pessoas passam a ficar cada vez mais doentes, resultando em falta de saúde. A igreja é um corpo composto de várias partes, se uma parte estiver doente, cada vez mais as pessoas irão se afastando uma das outras.

Das estatísticas sobre a obesidade relacionadas aos cristãos, não há estudos recentes envolvendo batistas. Todavia, existem dados e relatos que envolvem a religião Mórmon, que apesar de se tratar de uma seita, possui hábitos interpessoais semelhantes ao dos cristãos evangélicos.

Nos Estados Unidos, é normal as famílias religiosas socializarem, momento em que as crianças comumente comem uma quantidade abundante de comida da mesa do lanche comunitário. Vários estudos sugerem que esse foco na alimentação tem um impacto negativo na saúde física dos membros (mesmo que cresçam no social, acabam comprometendo sua saúde).

---

<sup>31</sup> VIGARELLO, 2021, p. 21.

Ben Hill, um professor de psicologia da BYU e terapeuta ocupacional há mais de 30 anos, afirma que tem conhecido muitas pessoas que morreram por causa do “vício da alimentação verdadeira” e complicações como doenças cardíacas, obesidade, enfisema, hipertensão arterial pulmonar e outros efeitos colaterais por estarem acima do peso ou obesos. Em relato, um membro mórmon diz:

Nossa cultura (mórmon) inteira gira em torno da comida. O que é interessante sobre o vício é que, para cada coisa ruim em que podemos nos viciar, também há algo de bom. Nós dividimos refeições nas Noites de Reunião Familiar e nas atividades da Igreja que quase torna-se um tipo de reunião sacramental. Alguém faz a oração, tem um debate ou uma atividade, tudo com comida ao redor.” Hill disse que “é muito fácil para que esse hábito tornar uma prática rotineira, principalmente se você é mórmon e não bebe. Ao final de um dia estressante, nós não beberemos umas cervejas com os amigos ou nos divertiremos em um bar, porém o que a gente e faz é comer um chocolate ou um simples carboidrato.<sup>32</sup>

Porém, as reuniões com comida não são a solução para a falta de comunhão. Embora se saiba que a igreja primitiva se reunia diariamente também para comer (At 2.42-47).

---

<sup>32</sup> FIALHO, Karol. **The Daily Universe**. Disponível em: <https://universe.byu.edu/2018/06/05/estudos-mostram-que-a-religiao-pode-influenciar-na-obesidade-saude/> Acesso em: 13 ago. 2021.

## 2. OLHAR BÍBLICO SOBRE A SAÚDE HUMANA

No Antigo Testamento e no Novo Testamento são encontrados muitos princípios referentes à saúde humana. Em diversos momentos, Deus dá ordens e leis que possuíam muitos significados entre elas: saneamento, higiene, respeito à natureza e alimentação saudável. Esses serão alguns dos assuntos desenvolvidos no presente capítulo.

### 2.1 O Antigo Testamento

#### 2.1.1 Princípios de respeito à natureza

No livro de Gênesis 2.8 contém o relato do jardim que Deus criou, ele continha árvores agradáveis aos olhos e boas para o alimento. No versículo 15, Deus deu a ordem para Adão cultivar e guardar o jardim. Esses textos mostram que cuidar da natureza é dever do homem e que o Senhor vê isso como bom e agradável.

A natureza e todos os animais da terra são uma dádiva de Deus: “pergunte, porém, aos animais, e ele o ensinarão, ou às aves do céu, e elas contarão a você; fale com a terra, e ela o instruirá, deixe que os peixes do mar o informem. Quem de todos eles ignora que a mão do Senhor fez isso? Em sua mão está a vida de cada criatura e o fôlego de toda a humanidade” (Jó 12:7-10). Portanto, cuidar daquilo que o Senhor fez e sustenta, deve ser uma alegria para todo cristão.

Em Levítico 26, o texto fala sobre as bênçãos do Senhor e sua promessa para aqueles que honrassem o seu compromisso com Ele.<sup>33</sup> No versículo 4, Deus promete chuva para que o trabalho do povo seja abençoado. A chuva serve para que as plantas floresçam, pois, todo ser vivo precisa de água. Também, pode-se entender que a água é fator necessária para a vida. Em Jeremias 29.5, Deus manda o povo que era prisioneiro na Babilônia, plantar árvores e comer dos seus frutos. O Senhor criou tudo que existe, e essa criação é sustentada por Ele:

Tu fazes rebentar fontes do no vale, cujas águas correm entro os montes; dão de beber a todos os animais do campo; os jumentos selvagens matam a sua sede. Junto delas têm as aves do céu o seu pouso e, por entre a ramagem, desferem o seu canto. Do alto de tua morada, regas os montes; a terra farta-se do fruto de tuas obras.<sup>34</sup>

---

<sup>33</sup> WIERSBE, Warren W. **Pentateuco: Comentário Bíblico Expositivo**. Santo André: Geográfica, 2006, p. 580

<sup>34</sup> Bíblia Shedd, 1997, p. 869.

### 2.1.2 Princípios de responsabilidade ambiental

Quando a nação de Israel estava para entrar na Terra Prometida, Deus disse que os protegeria contra as “doenças terríveis” que eles haviam conhecido no Egito. (Deuteronômio 7:15) Uma maneira de fazer isso foi dar àquela nação instruções detalhadas sobre o controle de doenças e higiene. Por exemplo: As leis da nação exigiam que os israelitas tomassem banho e lavassem as roupas (Levítico 15:4-27). Sobre o excremento humano Deus disse: “Deve-se determinar um lugar privativo fora do acampamento, e é para lá que você deve ir. Entre os seus equipamentos você deve ter uma estaca pequena. Quando você se abaixar lá fora, deve cavar um buraco com ela e cobrir seu excremento” (Deuteronômio 23:12, 13). Isso porque eram necessários cuidados com a higiene para não serem acometidos de doenças:

Antes de o ex-enfermo poder ser declarado limpo, deve lavar todas as roupas a fim de remover quaisquer traços sobreviventes da infecção, rapar todos os seus cabelos, e lavar o corpo.<sup>35</sup>

Portando, fica evidente que os cuidados com a higiene tinham por objetivo prevenir o povo da propagação de doenças e pestes. Quando havia a suspeita de que alguém tinha uma doença contagiosa, ela precisava ficar de quarentena, ou seja, tinha que ficar afastada de outros por um tempo. De tal maneira, que antes de voltar para junto dos outros, aqueles que haviam se recuperado de uma doença precisavam lavar as roupas e tomar banho para ser em considerados puros (Levítico 14:8, 9). É interessante ressaltar que se estes princípios tivessem sido seguidos, grandes pestes históricas não teriam sido disseminadas.

Quem tocasse em um cadáver deviria ficar de quarentena (Levítico 5:2,3; Números 19:16). As leis da nação de Israel refletiam conceitos médicos e de higiene que estavam muito à frente do seu tempo. Os cuidados de Deus com a higiene do seu povo e a prevenção de doenças aparecem ao longo de todo de todo o Antigo Testamento e tem certa ênfase no Pentateuco, em Levítico 11.

### 2.1.3 Princípios de alimentação saudável

O texto de Gênesis 1.29 apresenta ao leitor os princípios de alimentação do Edén. Deus falou de todas as ervas que dão sementes e todos os frutos em que há semente. Nos versículos anteriores (v.24-28), o Senhor ordena que os homens

---

<sup>35</sup> HARRISON, R. K. **Levítico**: Introdução e comentário. São Paulo: Vida Nova, 1983, p. 138.

reinem sobre os peixes e as aves. Alguns autores defendem que antes da queda os homens foram criados para serem herbívoros.<sup>36</sup> Entretanto, isso é pouco provável, pois os versículos anteriores apontam claramente para a “supremacia” do ser humano diante de alguns animais. Sendo assim, o homem é, provavelmente, onívoro desde o início da criação.

Dois meses depois da partida do Egito, Deus mandou o maná para o povo (Exôdo 16). O maná era o alimento da parte da tarde do povo, era semelhante a pão ou escamas<sup>37</sup>. Além disso, o consumo de carnes também era parte da provisão de Deus, desta vez na forma de codornizes (v. 11.15). Codornizes são aves que migram regularmente entre o sul da Europa e a Arábia, atravessando a Península do Sinai. São aves de voo baixo, e quando exaustas não conseguem voltar a voar rapidamente, fazendo com que se tornem alvo fácil até mesmo para uma criança. Essas aves eram um bom alimento e o prato favorito dos egípcios<sup>38</sup>. Com base no que se sabe hoje sobre grupos alimentares, fica evidente que as aves são uma excelente fonte de proteína e o maná uma excelente fonte de carboidratos. As fontes de gordura, que são essenciais para os humanos, provavelmente era extraídas das próprias codornizes, pois as aves também possuem gordura, principalmente em sua pele. Sendo assim, apenas com esses 2 grupos de refeições, o povo poderia obter proteínas (que sustentariam sua estrutura muscular para uma peregrinação no deserto), carboidratos (que dariam energia para caminhada no deserto) e gordura (que regularia todos os hormônios do corpo humano).

No livro de Ezequiel 4.9, o profeta é instruído por Deus a fazer um pão que levava trigo, cevada, favas (que é um tipo de feijão) e lentilhas. Esse pão era altamente nutritivo, pois possuía muitos nutrientes: proteínas, carboidratos complexos, um pouco de gordura natural e vitaminas (micronutrientes). O profeta também foi instruído por Deus a tomar água e comer de tempo em tempo. Hoje, não é incomum nutricionistas receitarem que seus pacientes comam de 3 em 3 horas. Isso, apesar de não ser obrigatório, ajuda as pessoas que sentem muita fome durante o dia, pois comendo de tempos em tempos, sentem-se mais satisfeitas. Deus

---

<sup>36</sup> BRINGE, 2018, p. 24.

<sup>37</sup> COLE, Alan R. **Êxodo**: introdução e comentário. São Paulo: Vida Nova, 1981, p. 127.

<sup>38</sup> COLE, 1981. p. 127.

sabia desse princípio e, provavelmente foi por isso que falou para Ezequiel se alimentar de tempos em tempos.

Deus dá leis a respeito dos animais que podiam servir como alimento para o seu povo. Wiersbe comenta que sem dúvida o Senhor tinha em mente a saúde de seu povo.<sup>39</sup> Mesmo que no Novo Testamento não se faça esse tipo de distinção entre o puro e o impuro, o princípio deve ser observado. Alguns alimentos podiam trazer doenças e complicações para o povo da época. É possível perceber o cuidado de Deus com as doenças que os animais puros podiam trazer: “E, se o corpo desses animais (mortos) cair em um pote de barro, tudo o que estiver dentro do pote se tornará impuro; será preciso quebrar o pote. E, se a água daquele pote cair em cima de qualquer comida, essa comida ficará impura. E qualquer líquido que estiver no pote ficará impura também” (Lv 11.1-7).

A Bíblia também aborda o princípio da moderação alimentar “Se você encontrar mel, coma apenas o suficiente, para que não fique enjoado e vomite” (Pv 24.13). Não se trata de uma proibição, mas um alerta de moderação. O sábio está alertando de que o mel é bom, mas que o seu consumo exagerado pode fazer mal.<sup>40</sup> Outro alerta para a moderação é encontrado no texto de Pv 23.2, quando o autor alerta que às vezes é necessário refrear-se a fim de não atrair sobre si ruína: “mete uma faca a tua garganta se és homem glutão”.

## **2.2 Animais puros e animais impuros**

Neste subponto será feita uma análise técnica para desvendar o porquê de Deus ter proibido o consumo de alguns animais. Tudo isso levado em conta o que se sabe hoje, pelas pesquisas feitas em Biologia. Não é intenção desta parte do trabalho colocar a lei alimentar do povo de Israel como obrigatória para os dias atuais. A adesão às instruções cerimoniais pelo cristão não é necessesária, pois, foi uma lei cumprida em Cristo. A distinção entre um animal puro e impuro é parte do culto Israelita e, portanto, não obrigatória para os cristãos. Todavia, tudo que o Senhor faz tem um motivo. A pergunta a ser repondida neste ponto é: pode haver outro motivo, além do cerimonial para que alguns animais sejam considerados impuros e outros não?

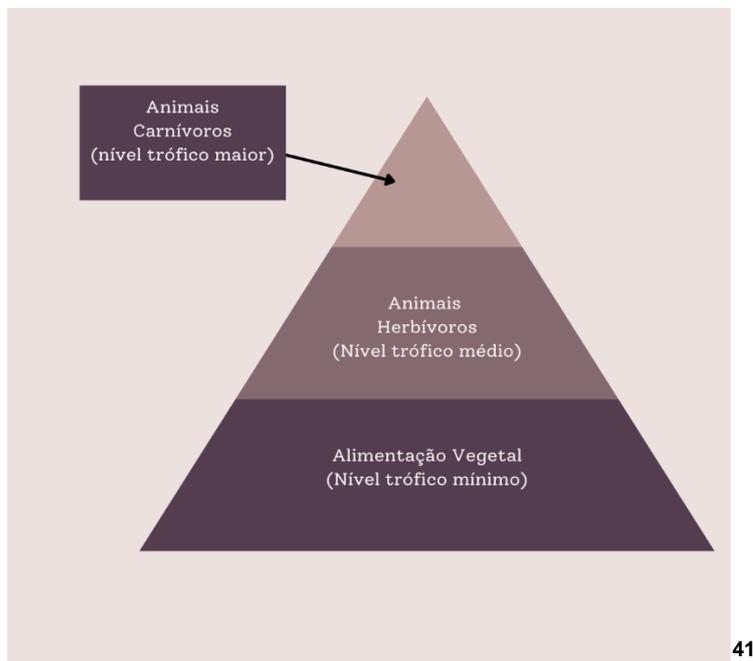
---

<sup>39</sup> WIERSBE, 2006, p. 348

<sup>40</sup> BRINGE, 2018, p. 12.

A figura abaixo ilustra o como seria essa pirâmide em contraste com a outra anteriormente ilustrada:

### Pirâmide alimentar ideal para os seres humanos



É sabido que alguns médicos defensores do vegetarianismo, dizem que os seres humanos não foram feitos para o consumo de carne, e que ela faz mal à saúde.<sup>42</sup> Todavia, apesar dos humanos serem na verdade onívoros; isso não é tão radical quanto parece. Afinal, existem alguns animais que Deus catalogou como impuros: Levítico 11.1-3,9,10,13-21,26,27,29-31,42,44,45.

Entre os animais impuros encontram-se os predadores, os carniceiros e os filtradores, como ursos, os abutres e os mariscos. Eles têm sistemas digestivos menos eficientes e acumularam no próprio corpo mais toxinas dos animais consumidos (alguns como ostra, são projetados para limpar o meio ambiente acumulando toxinas e produtos químicos).<sup>43</sup> Normalmente os animais puros são herbívoros. Isso quer dizer que seu nível trófico é baixo, uma vez que, recebe menos toxicinas das suas fontes de alimentação.

<sup>41</sup> Ilustração feita no **Canva** pelo autor.

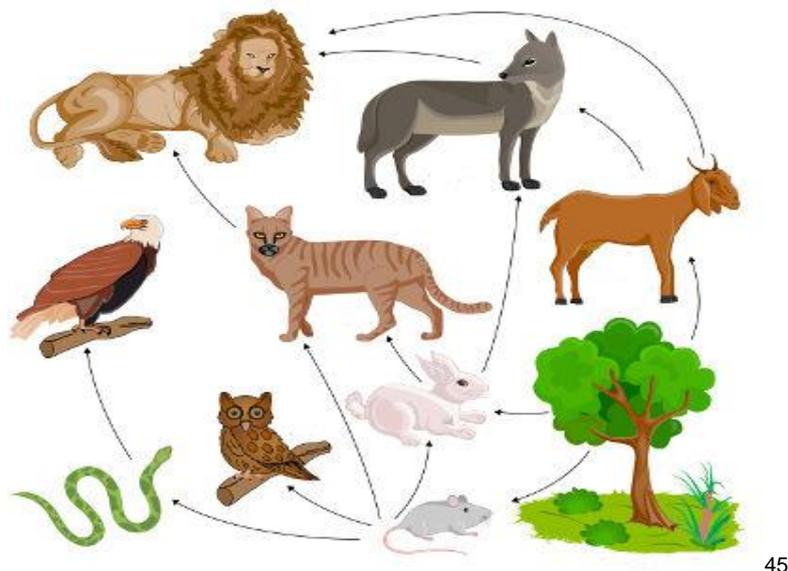
<sup>42</sup> GREGER, 2018, p. 42.

<sup>43</sup> BRINGE, 2018, p. 24.

### 2.3 Explicando a bioacumulação

Todos os seres vivos ocupam um espaço na cadeia alimentar. Dependendo do seu nível trófico (nível trófico é o nível da cadeia alimentar que uma planta ou animal se encontra), esse ser vivo acumula mais ou menos toxinas em seu interior.<sup>44</sup>

#### Cadeia e teia alimentar



<https://brasilecola.uol.com.br/biologia/teia-alimentar.htm>

Por exemplo: uma planta – normalmente – alimenta-se dos nutrientes encontrados no solo. Entre esses nutrientes existem toxinas que são absorvidas pela planta e não são metabolizadas por seu sistema. Isso, por sua vez, faz com que essas toxinas façam parte do seu sistema.<sup>46</sup>

Quando um animal come essa planta ele come junto, as toxinas absorvidas ao longo da vida dessa planta, como ilustrado na imagem a seguir:

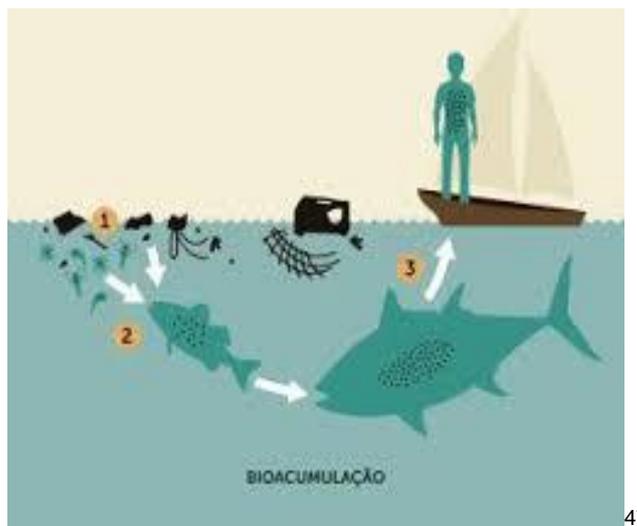
<sup>44</sup> JUBILUT, Paulo. **Biologia Total**. Cadeia e Teia Alimentar. Youtube, 10 de agosto de 2016. Disponível em:

[https://www.youtube.com/watch?v=9cOQZGRbJYI&t=1410s&ab\\_channel=BiologiaTotal](https://www.youtube.com/watch?v=9cOQZGRbJYI&t=1410s&ab_channel=BiologiaTotal). Acesso em: 06 ago. 2021.

<sup>45</sup> Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/biologia/teia-alimentar.htm> Acesso em: 11 set. 2021.

<sup>46</sup> JUBILUT, 2016.

## Bioacumulação



<http://static.sites.s bq.org.br/rvq.s bq.org.br/pdf/sumario%2010-6.pdf>

O interessante é que todo ser vivo não se alimenta apenas uma vez em sua vida. Sendo assim, quanto mais ele se alimentar, mais ele vai juntando toxinas. Como exemplo podemos citar a cenoura. Esta tem o valor “1” de tóxicos, um coelho ao comê-la, absorverá “1”. Porém, ele não come apenas uma cenoura em sua vida, mas várias. Suponha que este coelho comeu “10” cenouras em vida. Então, seu nível tóxico acumulado em seu interior é de “10”. Se um urso comer dez coelhos, o nível de toxina em seu corpo será de “100”. Em Levítico 11.1-3,9,10,13-21,26,27,29-31,42,44,45 Deus dá ordens ao povo para não comer animais carniceiros, provavelmente, porque se esse animal comer a carne de 2 ursos mortos, seu nível trófico será de “200”.<sup>48</sup>

Logo, quanto maior for o nível de um animal na cadeia alimentar, mais tóxico ele será para a vida humana. Assim sendo, talvez depois do aspecto moral e da santificação do povo, a lei alimentar possa ter relação com a saúde.

### 2.4 O que o Novo Testamento fala sobre alimentação

No Novo Testamento a diferença entre o puro e o impuro já não existe mais. Ainda assim, o princípio espiritual da separação daquilo que corrompe aplica-se ao povo de Deus nos dias de hoje. O fato de conhecermos a Deus deve fazer toda a

<sup>47</sup> **A QUÍMICA NO ANTROPOCENO.** Static. 2019. Disponível em: <http://static.sites.s bq.org.br/rvq.s bq.org.br/pdf/sumario%2010-6.pdf>. Acesso em: 06 ago. 2021.

<sup>48</sup> JUBILUT, 2018.

diferença em todos os aspectos da vida do cristão: “porque fostes comprados por preço. Agora, pois, glorificai a Deus no vosso corpo” (1Co 6.20).

Jesus cuidava da saúde das pessoas e seus muitos milagres de cura testemunham esse fato. Ele desejava que as pessoas fossem íntegras e isso incluía o aspecto físico, assim como o mental e o espiritual. Quando se fala sobre a nutrição ou a comida, Jesus ensinou não só por falas, mas pelos seus atos. Jesus incorporou-as plenamente no seu estilo de vida.

O Senhor ensinou princípios espirituais fundamentais usando uma variedade de analogias com os alimentos que as pessoas comem. Ele também participava de festas bíblicas e refeições comemorativas. Na Última Ceia instituiu um ritual em que os alimentos são a mais sagrada recordação da sua morte. A medicina e a ciência confirmam isso.<sup>49</sup> Se as pessoas comessem como Jesus comia, seriam saudáveis. Ele é o exemplo supremo de bons hábitos alimentares e disciplina. Para que as pessoas vivam uma vida mais sadia e equilibrada, seu estilo de vida deve ser observado.

Desde que Jesus viveu nesta terra, há mais de 2000 anos, os padrões de alimentos são diferentes, mas não necessariamente positivos. Hoje as pessoas comem gorduras demais. Bife na manteiga, ovo frito, batatas fritas, cebola e outros vegetais fritos, biscoitos com alto teor de gordura cobertos com manteiga e purê de batatas preparado com leite gordo são exemplos disso.<sup>50</sup>

#### 2.4.1 Ceia

A Ceia do Senhor é um memorial que faz com que os crentes lembrem do sacrifício de Cristo ao partilharem do pão e do vinho juntos (1Co 11). Além disso, resgata alguns princípios importantes acerca do compartilhar dos alimentos.<sup>51</sup> Nos tempos da Igreja Primitiva existia uma festa chamada “Festa do Ágape”, mencionada em Judas 12. A ideia da festa, além do tempo de comunhão, era compartilhar da comida com os pobres.<sup>52</sup> Sendo assim, o papel da alimentação está presente em toda a cultura cristã. Todavia, no texto de 1Co 11, Paulo relata uma deturpação dos

---

<sup>49</sup> COLBERT, 2006, p. 10.

<sup>50</sup> COLBERT, 2006, p. 11.

<sup>51</sup> BOOR. Werber de. **Cartas aos Coríntios**. Curitiba: Esperança, 2004, p. 91.

<sup>52</sup> LOPES, Hernandes Dias. **1 Coríntios: como resolver conflitos na igreja**. São Paulo: Hagnos, 2008, p. 211.

princípios da ceia. Algo que era para ser bênção, acabou tornando-se motivo de maldição dentro da Igreja, pois muitos se fartavam comendo enquanto outros não tinham nada para comer e muitos se embriagavam com o vinho da Ceia.<sup>53</sup>

Os alimentos podem ser fonte de amor ao próximo através do compartilhar. Porém, a gula, a avareza e os alimentos que trazem mal-estar podem ser usados para o mal da igreja e do indivíduo. Os exageros, portanto, podem afetar outro mandamento de Deus: distribuir aos necessitados.

#### **2.4.2 A Distribuição de alimentos entre os pobres e desprotegidos**

Compartilhar os alimentos com quem não os têm é um princípio expresso na Palavra de Deus. Os alimentos, que às vezes são usados apenas para satisfação própria, encontram lugar na mesa do próximo. “E perseveravam na doutrina dos apóstolos e na comunhão, no partir do pão e nas orações” (Atos 2.42). Muitas pessoas passam por necessidades básicas e Jesus ensinou que o povo que o segue precisa ajudar as pessoas mais carentes. O amor pelo próximo é mostrado através das ações (Tg 2.15.16). Importar-se com as pessoas significa fazer algo a respeito. Em 1 João 3.17 o mesmo princípio aparece: “Ora, aquele que possuir recursos deste mundo, e vir seu irmão padecer necessidade, e fechar-lhe o coração, como pode permanecer nele o amor de Deus?”.

É visto no texto que eles compartilhavam tudo que tinham e viviam uma vida totalmente comunitária na ralação uns aos outros. Sendo assim, os alimentos são para abençoar outras pessoas.<sup>54</sup> No último século as igrejas têm juntado cestas básicas para cumprir esse chamado. Isso é bom e é útil para o reino de Deus. Porém, o texto fala de um repartir que vai além de comprar 1kg de arroz no mercado e levar para a igreja. O repartir dos alimentos era uma porta para a comunhão e a oração. O Senhor operava prodígios e sinais através dos apóstolos nessas ocasiões (At 2.43). Uma igreja cheia do Espírito Santo é comprometida com a fidelidade à Palavra de Deus. A Igreja Primitiva tinha esse ministério e os discípulos, a fim de não deixarem esse ministério esquecido, pediram que os irmãos escolhessem sete diáconos para cuidar da distribuição diária (At 6.3).

---

<sup>53</sup> BOOR, 2004, p 101.

<sup>54</sup> LOPES, Hernandes Dias. **Atos**: a ação do Espírito Santo na vida da igreja. São Paulo: Hagnos, 2012, p. 65.

Nos tempos do NT não existia serviço social provindo do governo para ajudar ou abrigar aqueles que não tinham como se sustentar. Os órfãos são vulneráveis, pois sem os pais era impossível que achassem sustento ou ensino. Quanto às viúvas, na época, as mulheres não eram tão independentes e dependiam diretamente do sustento dos maridos.

A fé depende diretamente das obras, pois fé sem obras é morta (Tg 2.16.17). O texto não fala de salvação, mas das ações que mostram alguém que tem um coração convertido e ama a Deus através das ações de graças. Então, uma vida saudável em Jesus Cristo necessita dessas obras. Além disso, em 1 João 3.17-18, o texto diz: “Ora, aquele que possuir recursos deste mundo, e vir seu irmão padecer necessidade, e fechar-lhe seu coração, como pode permanecer nele o amor de Deus? Filhinhos, não amemos de palavra, nem de língua, mas de fato e de verdade”.

Esses textos são fortemente argumentativos para a busca de caminhos para a vida cristã saudável, no físico e nas emoções. Reconhecer que se pode ter domínio sobre a alimentação e a disciplina para o exercício do corpo sadio são práticas para glória de Deus.

### 3. OS CAMINHOS PARA UMA VIDA SAUDÁVEL

Neste capítulo será apresentada a importância do corpo como templo do Espírito Santo, o condicionamento físico, a ética alimentar, os hábitos que formam uma vida saudável e um catálogo dos principais grupos alimentares saudáveis.

#### 3.1 O corpo como templo do Espírito Santo

O apóstolo Paulo afirma em 1 Coríntios 6.19-20 “Acaso não sabem que o corpo de vocês é santuário do Espírito Santo [...]? Portanto, glorifiquem a Deus com o seu próprio corpo”. Um corpo bem cuidado interfere em todas as áreas da vida de uma pessoa, até mesmo no espiritual. O pastor Rick Warren conta que um de seus membros decidiu buscar uma vida mais saudável. Como resultado, ele teve sua autoestima, sua disposição, suas emoções e seu desempenho no ministério melhorado.<sup>55</sup>

Infelizmente, ainda existe muito preconceito quanto à prática de atividade física e os cuidados com o sobrepeso, na igreja e na sociedade de modo geral. Isso, se dá em parte devido a ideia de que essas são práticas vaidosas. Quando um indivíduo começa a cuidar de sua saúde, naturalmente seu corpo começa mudar. A ideia deste trabalho não é incentivar a estética física, apesar de que quem protege seu corpo do má alimentação e do sedentarismo acaba se tornando mais condicionado. Provavelmente é daí que nasce o preconceito. Entretanto, os cuidados com a saúde e a alimentação geram frutos que contribuem para futuro da igreja, pois o corpo é o templo do Espírito Santo, como já foi argumentado.

Em 3 João 2, o apóstolo intercede por Gaio “Amado, acima de tudo, faço votos por tua prosperidade e saúde, assim como é próspera a tua alma”. João se preocupava com a prosperidade material e a saúde física de Gaio e dos irmãos.<sup>56</sup> Segundo o teólogo John Stott, neste texto existe uma autorização bíblica para se desejar o bem-estar físico e a prosperidade material dos irmãos.<sup>57</sup>

O profeta Daniel entendia que seu estado físico era importante e que precisava cuidar de seu corpo. O Chefe dos oficiais da corte de Nabucodonozor, Aspenaz, mandou que trouxessem alguns dos filhos de Israel para serem instruídos

---

<sup>55</sup> WARREN, p. 172.

<sup>56</sup> STOTT, John R. W. **I, II, III João**: Introdução e comentário. São Paulo: Vida Nova, 1988, p. 188.

<sup>57</sup> STOTT, 1988, p. 188.

no palácio (Dn 1.3-4). Eles deveriam comer as mais finas iguarias do rei: na época não se tinha clara noção de nutrição e os mais gordos eram tidos como mais saudáveis. O chefe de cozinha do Rei exemplifica bem que este era o raciocínio predominante ao afirmar “Tenho medo do meu Senhor, o rei, que determinou a vossa comida e a vossa bebida, por que, pois, veria o vosso corpo abatido, mais do que dos outros jovens da vossa idade?” (Dn 1.10). Portanto, fica evidente que eles achavam que o tipo de alimentação refinada era a mais saudável. Entretanto, Daniel se recusou a comer o mesmo tipo de alimentação do rei e pediu para que o chefe desse apenas legumes e água para eles. Russell Shedd diz que o texto não é uma apologia ao veganismo, mas era para fugir da comida do rei.<sup>58</sup>

De qualquer modo, legumes são uma ótima fonte de fibras e minerais. Daniel, depois de ter passado dez dias somente com essa alimentação, junto com seus amigos, estavam com melhor aparência e muito mais robustos do que os todos que comiam finas iguarias (Dn 1.15).

Assim como Daniel cuidava do próprio corpo e também de sua mente, todo cristão deve fazer o mesmo, pela justificativa de que não pertence a si mesmo. Se dentro do cristão habita o Espírito de Deus, por que não deveria ser cuidado como um templo? Paulo ordena que assim deve ser feito.

### **3.2 O condicionamento físico e o chamado ao ministério**

Infelizmente, muitas pessoas acham que as atividades físicas são pouco importantes, porque o apóstolo Paulo escreveu para Timóteo: “O exercício físico é de pouco proveito; a piedade, porém para tudo é proveitosa, porque tem promessa de vida presente e da futura” (1Tm 4.8).

Nos relatos bíblicos, os exercícios físicos não são muito enfatizados. Isso porque na época não havia essa necessidade, pois todos caminhavam muito. Na época de Jesus a maioria das pessoas caminhava 5 a 16 quilômetros por dia para atender as rotinas de sua vida e trabalho.<sup>59</sup> Eles não precisavam de exercícios adicionais e as atividades diárias eram feitas manualmente, exercitando o corpo inteiro. De acordo com Colbert:

---

<sup>58</sup> SHEDD, Russell. **BÍBLIA SHEDD**. São Paulo: Vida Nova; Barueri: Sociedade Bíblica do Brasil, 1997, p. 1226.

<sup>59</sup> COLBERT, 2006, p. 191.

Apenas os gregos e os romanos praticavam exercícios físicos com a finalidade de desenvolver os músculos e de aumentar a força para participar de espetáculos esportivos.<sup>60</sup> Paulo, com certeza, dava importância para a saúde física. Porém, diante do contexto da igreja na época, o propósito de dedicar-se aos esportes não era tão útil quando dedicar o tempo e a energia para desenvolver a força espiritual. Inquestionavelmente as pessoas da época praticavam atividade física, mesmo de forma não intencional.

Quando Jesus tinha aproximadamente 4 ou 5 anos de idade, caminhou com sua família do Egito até Nazaré, em uma distância superior a 650 quilômetros. Seu ministério foi pontuado por viagens frequentes em Israel, muitas delas da região da Galileia até Jerusalém, em distâncias de cerca de 190 quilômetros.<sup>61</sup>

Outrossim, os judeus tinham 3 festas oficiais: Páscoa (Festa do Pão Ázimo), Pentecostes (Festas das Semanas) e Festa dos Tabernáculos. O livro de Êxodo 34:23 fala sobre essas festas: “Três vezes por ano todos os homens do seu povo comparecerão diante do Soberano, o SENHOR, o Deus de Israel”, mostrando que eles peregrinavam para o templo ou o tabernáculo.<sup>62</sup> José, marido de maria, sendo um judeu devoto, certamente comparecia a essas 3 festas anuais em Jerusalém.

Faziam essas viagens caminhando por entre as montanhas e as regiões desérticas, com frequência sob temperaturas que variam sob frio intenso (no outono e no início da primavera) a mais de 40 graus (no verão).<sup>63</sup>

Provavelmente Jesus fez estas 3 viagens anuais a Jerusalém dos 5 aos 30 anos de idade. Sendo assim, ele caminhou pelo menos 29.000 quilômetros apenas nessas 3 peregrinações anuais da Galileia a Jerusalém. Isso sem contar todas as outras viagens ou caminhadas feitas por ele.<sup>64</sup> O Evangelho de Lucas registra uma dessas viagens, de Nazaré para Jerusalém: “Todos os anos seus pais iam a Jerusalém para a festa da Páscoa. Quando ele completou doze anos de idade, eles subiram à festa, conforme o costume” (Lc 2.41-42). Os apóstolos também fizeram muitas viagens e peregrinações durante o seu ministério. Paulo fez 3 viagens missionárias pregando em diversas cidades, a maioria delas foi feita caminhando.

---

<sup>60</sup> COLBERT, 2006, p. 192.

<sup>61</sup> COLBERT, 2006, p. 194.

<sup>62</sup> CHAMPLIN, R. N. **Antigo Testamento Interpretado Versículo por Versículo**: São Paulo: Hagnos, 2001, V. 1, p. 460.

<sup>63</sup> COLBERT, 2006, p. 192.

<sup>64</sup> COLBERT, 2006, p. 191.

Isso indica que o ministério tem relação direta com o condicionamento físico. O “veículo” para o chamado é o corpo físico. Portanto, é necessário cuidar dele.

### 3.3 Benefícios físicos dos exercícios

Como visto no ponto anterior, praticamente todos os servos de Deus tinham um bom condicionamento físico, dado a prática de caminhada intensa ao longo de toda a sua vida. As atividades trazem inúmeros benefícios para o ser humano: ajudam a pessoa sentir-se mais jovem; aceleram o metabolismo; reduzem e ajudam controlar o peso; aumentam a energia; melhoram a criatividade e a produtividade; aumentam a resistência cardiovascular; melhoram o sono; podem reverter um quadro de doença cardíaca; de pressão alta e de diabetes; reduzem o estresse e trazerem a alegria e a juventude de volta à vida.<sup>65</sup>

Caminhar é uma atividade cardiovascular ou aeróbica. Exercícios aeróbicos desafiam e estimulam a capacidade que o corpo tem de carregar oxigênio para as células. Com esses exercícios, o coração torna-se mais forte, as veias e as artérias são estimuladas, fazendo com que a passagem de sangue seja mais fluída. Certamente, uma simples caminhada pode ajudar alguém sedentário, sendo uma boa opção de atividade e lazer.<sup>66</sup>

Entretanto, as caminhadas dos tempos bíblicos duravam muitas horas, o que pode se tornar uma tarefa difícil nos dias atuais. O melhor para manter uma boa saúde cardiovascular é alternar entre exercícios que elevem os batimentos cardíacos, estimulando o coração e o fluxo sanguíneo.<sup>67</sup> Alguns exercícios aeróbicos são: caminhada rápida, corrida, heliástico, dança aeróbica (*jazz*), bicicleta, natação, remo, futebol, tênis, basquete e semelhantes.

Os exercícios de força, como musculação, *CrossFit*, funcional, *powerlifting* (levantamento de peso) dentre outros, são atividades que ajudam a estimular os músculos do corpo. Isso é importante porque tudo o que sustenta o corpo, além da estrutura óssea, são os músculos. Uma pessoa acima do peso, por exemplo, terá melhores resultados na musculação do que apenas em exercícios aeróbicos. Isso porque o corpo gasta energia para manter os músculos, regulando a gordura corporal e o estoque de energia do corpo.<sup>68</sup>

---

<sup>65</sup> WARREN, 2014, p. 174.

<sup>66</sup> WARREN, 2014, p. 172.

<sup>67</sup> COLBERT, 2006, p. 194.

<sup>68</sup> MUZY, Paulo. **Buscando a Plenitude no Emagrecimento**. São Paulo: Phorte, 2020, p. 257.

Com se não fosse bom o suficiente, o exercício aeróbico reduz o risco de doença cardíaca, e, para quem já tem, faz com que a doença não progrida.<sup>69</sup> Os exercícios também reduzem o risco de doenças coronarianas, diminuindo o peso corporal, baixam a pressão sanguínea, reduzem os níveis de triglicérides e do mau colesterol (LDL).<sup>70</sup>

Em um estudo, pesquisadores monitoraram 84.000 enfermeiras durante oito anos. As mulheres que se exercitaram regularmente tinham risco de ataque cardíaco e de derrame 54% menor que as mulheres sedentárias.<sup>71</sup>

Além disso, a atividade física melhora a saúde sexual do homem. É sabido que os homens sofrem de impotência de sexual em determinada idade. Mas o problema é quando isso acontece antes da idade natural. Na maioria das vezes, estes é causado pela má alimentação e pelo sedentarismo. A prática de exercícios de força, aumenta a testosterona, que somado a uma boa alimentação faz com que os níveis de libido subam.<sup>72</sup> Nesse sentido, por ser uma área importante do casamento deve ser cuidada.

### 3.4 A ética alimentar

Muitos animais não vivem livremente pelo campo, pois são criados em uma linha de produção em massa. Eles não dormem em baias espaçosas com forragem fresca, mas são mantidos em confinamento estrito, em exposição a temperaturas extremas, em severa superlotação, em manejo violento e até mesmo psicose.<sup>73</sup>

Infelizmente, fazendas em que os animais são criados livremente são minoria. Isso porque a demanda por carne é muito maior do que uma fazenda “humanizada” pode sustentar. A industrialização de carne em massa precisa ser feita, porque o tamanho da procura necessita ser suprida. Algumas imagens abaixo mostram linhas de produção animais:

---

<sup>69</sup> COLBERT, 2006. p. 194.

<sup>70</sup> GRENGER, 2018, p. 234.

<sup>71</sup> P.D. Thompson, **Cardiovascular Complications of Vigorous Physical Activity**. Manhattan: Inter Med. 1996. p. 2297-2302.

<sup>72</sup> MUZY, 2020. p. 83.

<sup>73</sup> JOY, Melanie. **Por que amamos cachorros, comemos porcos e vestimos vacas: uma introdução ao carnismo**, o sistema de crença que nos faz comer alguns animais e outros não. São Paulo: Cultrix, 2014. p. 41.

### Criação de suínos



74

<https://nutricaoesaudeanimal.com.br/criacao-de-suinos/>

### Manejo de galinhas poedeiras



75

<https://nutricaoesaudeanimal.com.br/manejo-de-galinhas-poedeiras/>

Os animais fazem parte da criação de Deus. Em Gênesis 1.21-25 está descrito o relato da criação dos animais pelo Senhor: “Assim Deus criou os grandes monstros do mar, e todas as espécies de seres vivos que em grande quantidade se movem nas águas, e criou também as espécies de aves. E Deus viu que o que havia feito era bom. Ele abençoou os seres vivos do mar e disse: aumentem de número e

---

<sup>74</sup> Disponível em: <https://nutricaoesaudeanimal.com.br/criacao-de-suinos/> Acesso em: 10 set. 2021.

<sup>75</sup> Disponível em: <https://nutricaoesaudeanimal.com.br/manejo-de-galinhas-poedeiras/> Acesso em: 10 set. 2021.

encham as águas dos mares! E as aves se multipliquem na terra! [...] Que a terra produza todo tipo de animal: domésticos, selvagens e os que se arrastam pelo chão, cada um de acordo com sua espécie! [...] E Deus viu que o que havia feito era bom”.

Tendo em vista a forma como esses animais são criados, será que os cristãos deveriam comprar esses alimentos? Considerando que, baixar um PDF de algum livro na internet é pecado, mas comer uma animal criado de forma cruel e desumana é normal?<sup>76</sup> É necessário pensar seriamente nisso. Além disso, existem pratos culinários que são usados com extrema crueldade para o seu preparo. O exemplo disso é o *Foie Gas*:

### **Pato sendo comendo forçadamente**



O *Foie Gas* é um prato culinário em que o fígado do ganso hipertrofiado é servido para alimentação humana. No entanto, para que o fígado chegue até a máxima hipertrofia, é preciso forçar o animal a comer quantidades absurdas de comida, através de uma mangueira em que é injetada comida pela garganta do animal até o seu fígado ficar atrofiado, dobrando de tamanho.<sup>78</sup>

Em Provérbios 12.10, está escrito: “Os bons cuidam bem seus animais, porém o coração dos maus é cruel” e o livro de Êxodo registra que o dia destinado ao descanso da nação israelita também se estendia aos seus animais, como o touro e o jumento e outros animais (Êx 23.12). O ano sabático também era para o descanso dos animais. Mesmo que o texto não trate especificamente deste assunto, é nítido o cuidado de Deus com a toda sua criação.

<sup>76</sup> MANBIOT, George. **Alimentar-se, ato desumano?** Disponível em: <https://outraspalavras.net/sem-categoria/alimentar-se-ato-desumano/> Acesso em: 10 set. 2021.

<sup>77</sup> Disponível em: <https://animalequality.org.br/noticia/2020/08/05/sao-paulo-pode-banir-o-foie-gras-do-cardapio-de-seus-restaurantes/> Acesso em: 10 set. 2021.

<sup>78</sup> RAGOV, Bárbara. **Como é feito o foie gras.** Abril: 2018. Disponível em: <https://super.abril.com.br/mundo-estranho/como-e-feito-o-foie-gras/> Acesso em: 04 set. 2021.

É importante destacar que este trabalho não tem por objetivo demonizar o consumo de carne e a sua industrialização. Todavia, existem opções de produtos que atendem ao mínimo de ética e cuidados com os animais, como as fazendas que criam as galinhas livres e outros animais. Cabe ao cristão fazer escolhas conscientes no momento do consumo de qualquer produto de origem animal.

### **3.5 Hábitos para construir uma vida mais saudável**

A alimentação é um hábito. Algumas pessoas já nascem em um lar em que os pais possuem uma alimentação equilibrada e saudável, facilitando que hábitos alimentares sejam adquiridos. Entretanto, essa não é a realidade da maioria das pessoas. Este sub ponto tem o objetivo de ajudar os leitores a desenvolverem bons hábitos alimentares e de exercícios físicos.

#### **3.5.1 Ter um objetivo claro**

Quando se tem um objetivo claro de onde se quer chegar, fica mais fácil traçar o caminho. Em se tratando de saúde, escrever em um caderno o motivo que move uma pessoa a buscar uma melhora física é importante. Isso tudo ajudará a manter o foco nos novos hábitos. De acordo com James Smith:

Comer é uma daquelas atividades humanas predominante controladas pelo poder do hábito [...] Rotinas solidificam os hábitos [...] Aprendemos a desejar coisas que não são boas para nós por estarmos imersos em sistemas e ambientes que nos conduzem a esse tipo de alimentação.<sup>79</sup>

A alimentação é um conjunto de práticas e hábitos que os humanos adotam ao longo da sua vida. Por isso, a mudança deve ser feita aos poucos e não de uma vez só, pois o fator principal e determinante em todo novo hábito é a consistência. Depois de definir um objetivo, é preciso agir. A caminhada para uma mudança passa pelo planejamento e depois parte para ação, mas nem todos querem mudar suas práticas.<sup>80</sup>

Em se tratando de alimentação, pequenas práticas podem ser incorporadas, como por exemplo: cozinhar o arroz apenas com água e sal (ou temperos naturais), sem a necessidade de óleo, pois isso diminui o colesterol. Escolher pão integral ao

---

<sup>79</sup> SMITH, James. **Você é aquilo que você ama**: o poder espiritual do hábito. São Paulo: Vida Nova, 2017, p. 89.

<sup>80</sup> BARBOSA, 2018, p. 31.

invés de pão com farinha branca; frutas como sobremesa ao invés de doces com muito açúcar; carnes magras; azeite de oliva e outros alimentos *in natura*.<sup>81</sup>

### 3.5.2 Diversidade alimentar

Como discutido na primeira parte deste trabalho, hoje a alimentação industrializada está mais presente do que nunca na vida de todo ser humano e o apelo midiático também tem forte influência na má alimentação.

Entretanto, a variedade de produtos saudáveis é grande. Em qualquer supermercado é possível encontrar todo tipo de frutas, vegetais, leguminosas, cereais integrais, carnes magras e alimentos do tipo. Nos tempos de Abraão, dificilmente seria possível encontrar uma variedade tão grande. Afinal, com toda certeza, eles estavam limitados apenas aos que poderiam ser cultivados no ambiente em que se encontravam.

Portanto, a globalização fez com que alimentos de toda parte do mundo pudessem ser encontrados em um único lugar. Isso faz com que o indivíduo possa comer, se assim quiser, um tipo de fruta por dia; saladas totalmente diferentes durante a semana; carnes dos mais variados tipos; tudo isso é benéfico para a flora intestinal.<sup>82</sup>

Sendo assim, o planejamento torna-se uma ferramenta indispensável, porque, quando se começa uma dieta é comum surgirem imprevistos, viagens ou compromissos. Para estar preparado para eles, é preciso ter toda alimentação organizada e preparada.

Deixar a comida preparada e pronta é uma estratégia importante para quem deseja construir novos hábitos alimentares, pois ajuda manter a constância diante de tantos produtos industrializados que reforçam o desejo por alimentos não saudáveis. James Smith afirma que:

Nossos gostos, como dizemos, são adquiridos. Eles podem ser treinados sem que o percebemos. Por exemplo, o uso generalizado do xarope de milho com frutose concentrada em tantos produtos alimentícios processados gera um desejo por mais alimentos do mesmo tipo.<sup>83</sup>

---

<sup>81</sup> MUZY, 2020, p 56.

<sup>82</sup> DANAMED. **Alimentação saudável: comida colorida ou só uma cor.** Disponível em: <https://www.danamed.com.br/alimentacao-saudavel-comida-colorida-ou-so-de-uma-cor-qual-e-mais-saborosa/> Acesso em: 06 set. 2021.

<sup>83</sup> SMITH, 2017. p. 89.

A ideia do autor, Doutor em filosofia e professor em teologia da cosmovisão no Calvin College, é que todo ser humano é um formador de hábitos, seja ele consciente ou inconsciente. Dessa forma, aquele que não planeja e não pensa sobre sua alimentação diária, está fadado a formar hábitos que não sejam intencionais, enquanto que aquele que planeja, consegue ser “protagonista” de seus hábitos.<sup>84</sup>

### **3.6 Grupos alimentares para escolhas conscientes**

Neste tópico será apresentada uma introdução sobre o que são micronutrientes e macronutrientes, bem como as recomendações para se ter uma boa alimentação.

#### **3.6.1 Micronutrientes e macronutrientes**

Este trabalho não tem a intenção de aprofundar-se na área da nutrição, mas aqui estão presentes informações básicas para melhor compreensão do assunto, podendo levar o indivíduo a praticar as informações aqui contidas.

De maneira resumida, os micronutrientes são os minerais e as vitaminas. A sua principal função é facilitar as reações químicas que ocorrem no corpo. As vitaminas são essenciais para o funcionamento do metabolismo e a regulação da função celular.<sup>85</sup> Dentre estes, existem os grupos de vitaminas que normalmente são explicados de forma intuitiva: quanto mais colorida e variada for a composição do prato, mais equilibrada será a alimentação.

Além disso, o consumo de micronutrientes de forma adequada colabora para prevenir várias doenças e também para inúmeras questões já abordadas neste trabalho. É interessante observar que mesmo os remédios, os suplementos e todos as vitaminas encontradas separadamente na forma de medicação ou qualquer outra forma, não se equiparam com as encontradas na sua fonte de origem. Por exemplo, a vitamina C comprada na farmácia é muito inferior à encontrada na laranja. Isso porque a laranja não possui apenas vitamina C, mas diversos fitoquímicos – são os compostos químicos encontrados de forma natural – que juntos fazem com que a

---

<sup>84</sup> DUCKWORTH, Angela. **Garra: o poder da paixão e da perseverança**. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2016, p. 18.

<sup>85</sup> BARRETO, Jailde. **O que são macro e micro nutrientes?** Disponível em: <https://www.centralnacionalunimed.com.br/viver-bem/alimentacao/o-que-sao-micro-e-macro-nutrientes-> Acesso em: 06 de setembro de 2021.

fruta seja uma fonte de nutrientes muito mais potente do que os medicamentos.<sup>86</sup> O Ministério da Saúde do Brasil adverte:

Vários estudos mostram, por exemplo, que a proteção que o consumo de frutas ou de legumes e verduras confere contra doenças do coração e certos tipos de câncer não se repete com intervenções baseadas no fornecimento de medicamentos ou suplementos que contêm os nutrientes individuais presentes naqueles alimentos. Esses estudos indicam que o efeito benéfico sobre a prevenção de doenças advém do alimento em si e das combinações de nutrientes e outros compostos químicos que fazem parte da matriz do alimento, mais do que de nutrientes isolados.<sup>87</sup>

Sendo assim, a ingestão de nutrientes pela alimentação é essencial para a boa saúde. Igualmente importantes para a saúde são os alimentos específicos que fornecem os nutrientes e as inúmeras possíveis combinações entre eles e suas formas de preparo.

Os macronutrientes, em sua maioria, são nutrientes que ajudam a fornecer energia e o organismo precisa deles em grande quantidade. Água, carboidratos, gorduras e proteínas são classificados como macronutrientes.<sup>88</sup> Os carboidratos evitam que as proteínas dos tecidos sejam utilizadas para o fornecimento de energia.<sup>89</sup> Os da categoria simples estão presentes em alimentos como o açúcar e o mel; alguns que fazem parte dos complexos são o pão integral, milho, massas integrais, batata doce, etc. As gorduras protegem os órgãos contra lesões, ajudam a manter a temperatura do corpo, absorvem algumas vitaminas e a dar sensação de saciedade.<sup>90</sup>

No caso das proteínas, elas são necessárias para o crescimento, construção e reparação dos tecidos e estão presentes também na constituição das células e também na composição dos anticorpos do sistema imunológico.<sup>91</sup> Também são muito necessárias dentro do equilíbrio total da alimentação.

### **3.6.2 Recomendação de escolhas alimentares equilibradas**

Em primeiro lugar estão os alimentos *in natura* ou minimamente processados. Alimentos *in natura* são aqueles obtidos diretamente de plantas ou de animais (como

---

<sup>86</sup> BOTURA, Caio. **Dieta Flexível & Nutrição**. São Paulo: Bok32. 2018. p. 51.

<sup>87</sup> BRASIL, MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Guia Alimentar da população Brasileira**. Brasília: Ministério da Saúde, 2014, p. 17.

<sup>88</sup> BOTURA, 2018, p. 71.

<sup>89</sup> BOTURA, 2018, p. 91.

<sup>90</sup> BOTURA, 2018, p. 85.

<sup>91</sup> BOTURA, 2018, p. 72.

folhas e frutos ou ovos e leite) e adquiridos para consumo sem que tenham sofrido qualquer alteração após deixarem a natureza. Os minimamente processados são alimentos *in natura* que antes da aquisição foram submetidos a alterações mínimas. Por exemplo: grãos secos, polidos e empacotados ou moídos na forma de farinhas, raízes e tubérculos lavados, cortes de carne resfriados ou congelados e leite pasteurizado.<sup>92</sup>

Limpeza, remoção de partes não comestíveis, secagem, embalagem, pasteurização, resfriamento, congelamento, moagem e fermentação são exemplos de processos mínimos que transformam alimentos *in natura* em minimamente processados. Note-se que, como em todo processamento mínimo, não há agregação de sal, açúcar, óleos, gorduras ou outras substâncias ao alimento.<sup>93</sup>

A recomendação é que os alimentos *in natura* ou minimamente processados, predominantemente os de origem vegetal, sejam a base da alimentação.

Dessa forma, a comida e a sua degustação junto com o seu aroma dos alimentos são bençãos de Deus. Portanto, é preciso saber aproveitar com sabedoria. O Apóstolo Paulo escreveu recomendando a gratidão (1Ts 5.18), a simplicidade (1Tm 6.8-10) e o controle (1Co 11.33-34). Além disso, a comida se relaciona com o fruto do trabalho (2Ts 3.11-12).

Da mesma forma, a saúde deve ser cultivada através do equilíbrio em todas às áreas: espiritual, emocional, social e física. O povo de Deus deve ser exemplo em equilíbrio. A gratidão faz parte da consciência de que o criador proveu ao ser humano meios para se alimentar na própria natureza. A simplicidade se refere ao fato de que consumir sem grandes gastos financeiros faz parte do que se chama “temperança”. O mesmo para o controle da gula, pois o alimento serve para alimentar. O fruto do trabalho humano sempre deve ser respeitado e considerado na hora do consumo consciente da comida a ser ingerida.

---

<sup>92</sup> MUZY, 2020, p. 107.

<sup>93</sup> BRASIL, MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Guia Alimentar da População Brasileira**. Brasília: Ministério da Saúde, 2014, p. 29.

## CONCLUSÃO

É possível concluir que os maus hábitos alimentares e o sedentarismo têm sido a causa das principais doenças dos dias atuais. A igreja como representante de Jesus Cristo, deve dar bom testemunho sobre os cuidados com a saúde. Portanto, cuidar dela constitui um ato de gratidão, de obediência e de amor a Deus.

No primeiro capítulo o trabalho abordou os problemas concernentes a falta de saúde relacionando-os com a má alimentação. Fica evidente que diversas doenças poderiam ser evitadas ou, no mínimo, teriam diminuído o seu avanço. Além disso, o apelo midiático para o consumo *fast food* tem invadido a cultura brasileira, promovendo a compra e a ingestão acelerada desses alimentos. Isso, a longo prazo, está trazendo um prejuízo para toda a população, tanto em gastos com a saúde pública quanto do indivíduo em particular. A falta de equilíbrio alimentar tem se tornado um problema grave no meio cristão, pois aqueles que deveriam ter boa reputação e moral ilibada têm ganhado fama de “glutões”. Como se isso não bastasse, o desequilíbrio nessa área tem causado compulsividade alimentar nas pessoas, transformando o problema em uma grave doença. Sendo assim, nota-se uma deficiência no autocontrole. Obviamente, controlar o próprio corpo e os próprios desejos não é uma tarefa simples, mas como Paulo afirma em Gálatas 5:22-23, uma das marcas do Espírito é o domínio próprio.

Este trabalho não trata o problema da compulsividade com leviandade, sendo necessária na maioria dos casos intervenção médica e psiquiátrica. No entanto, por se tratar de um fator da mente, adquirido por hábitos e práticas, ela pode ser prevenida. A cultura alimentar que tem se formado atualmente distorce tudo que a boa alimentação representa. O indivíduo que tem como regra uma boa alimentação e uma vida saudável, na maioria das vezes, é taxado como sendo “*fitness*”; “*maromba*”; etc. Isso não passa de um estereótipo que tem ganhado força com a indústria do *fast food*, e o que é pior, tem se espalhado pela igreja. Essa pode ser, muito bem, uma estratégia de Satanás. Afinal, certamente o diabo gostaria de ver seus inimigos gordos, sedentários, doentes, com problemas de autoestima, infelizes e lerdos

Em seguida, foram feitas algumas definições do que é saúde e doença. Como era de se esperar, ter saúde significa muito mais do que ter uma boa alimentação ou praticar atividade física, mas trata de ter sentimentos de bem-estar, de sentir-se mais

jovem, disposto, calmo, “de bem” consigo mesmo, espiritualmente motivado para buscar a Deus e render frutos para o Reino.

Também a realidade social e suas estatísticas foi um tema abordado no capítulo um, provando que a obesidade tem se tornado uma epidemia, e que a falta de saúde afeta todos, inclusive os membros da igreja. A gula tem se tornado cada vez mais presente e não é incomum ouvir-se dizer: “crente não bebe, mas come, come, come”.

Dessa forma, as relações pessoais na igreja colaboram para que essa afirmação se torne realidade. É sabido que a alimentação faz parte da cultura e que em diversas ocasiões, os seres humanos, ao longo da criação, se reúnem para comer e festejar, inclusive a Ceia de Jesus Cristo foi um exemplo disso.

Portanto, comunhão com alimentos é aceitável e bom. A problemática que se faz presente é que antes as pessoas se reuniam para ter comunhão e comer, agora, têm tendência de se reunirem para comer em primeiro lugar e só depois ter comunhão. A ordem está invertida.

O segundo capítulo deste trabalho, aborda a parte bíblica. Primeiramente foi feito uma divisão entre o Antigo Testamento e o Novo Testamento, para facilitar sua compreensão. Foi visto que o Antigo Testamento contém leis para toda criação, inclusive para os princípios de cuidado e respeito à natureza; princípios de saneamento e de higiene e o princípio mais importante para este trabalho: a alimentação saudável.

Deus sempre proveu alimento para o seu povo e nunca o deixou passar fome desnecessariamente. Em Êxodo 16 o Senhor mandou maná e codornizes para o seu povo. É interessante ressaltar que do ponto de vista nutricional estes alimentos eram bastante nutritivos e supriam as demandas calóricas do povo.

Ezequiel 4.9 descreveu o tipo de pão que o Senhor tinha ordenado que o profeta comesse. Ele deveria comer somente desse pão e tomar uma quantidade fixa de água todos os dias. Quando se estudou o texto, foi possível perceber, novamente, que esse alimento era muito diferente do pão dos dias atuais. Esse pão contava com uma variedade imensa de leguminosas (feijão, lentilha, grão de bico) o que o torna proteico. Portanto, os princípios de alimentação estão presentes em todo Antigo Testamento.

Além disso, foi feita uma análise do ponto de vista biológico e nutricional sobre os alimentos que deveriam ou não ser consumidos segundo a lei (Lv 11.1-3,9,10,13-21,26,27,29-31,42,44,45), com suas devidas justificativas.

Os animais que era considerados impuros são vistos, em sua maioria, como impróprios para o consumo humano por muitos médicos e pesquisadores. Portanto, fica evidente que a lei não se travava apenas de um simbolismo para a santidade do povo, mas tratava também do cuidado de Deus com a saúde do povo.

No último capítulo foram abordados os caminhos para uma vida saudável. Começando pelo corpo como templo do Espírito Santo, foi mostrado que é importante cuidar desta parte da vida cristã. Mesmo que de maneira não direta, a Bíblia menciona muitas vezes o cuidado com a saúde e a preocupação dos apóstolos quanto essa área da vida dos irmãos.

A importância do condicionamento físico foi mostrada traçando uma comparação com o condicionamento físico de Jesus e dos apóstolos. É sabido que na época as pessoas caminhavam muito, Jesus fazia diversas peregrinações e isso fez com que ele caminhasse pelo menos 29.000 quilômetros – tornando-o quase um atleta, na modalidade caminhada, durante seus anos de vida na Terra.

Não poderia ser deixado de lado neste trabalho a ética alimentar dos cristãos. Esta parte faz um apanhado geral da industrialização dos animais e mostra alguns pratos que são preparados de forma desumana. Infelizmente, é evidente que se observam alguns aspectos éticos e outros foram deixados de lado. Portanto, cabe ao cristão observar a ética alimentar também.

Por último, o trabalho trouxe uma introdução geral sobre as recomendações de alimentos saudáveis e uma introdução sobre micronutrientes e macronutrientes. A relevância disso se dá pelo fato de que os leitores deste trabalho terão não apenas uma análise reflexiva, mas dicas para colocarem em prática.

Sendo assim, pode-se concluir que o tema abordado é relevante, pois aborda um assunto pouco visto no ambiente da igreja. É necessário que as futuras gerações repensem seus hábitos alimentares, levando em consideração que isso é uma prática para glória e honra de Deus. Não se trata de uma pesquisa final, uma vez que abre portas para outras pesquisas, que possam incluir também problemas psicológicos originários de compulsões e desvios alimentares, além de pesquisa de campo entre o povo evangélico sobre o assunto.

## REFERÊNCIAS

A QUÍMICA NO ANTROPOCENO. Static. 2019. Disponível em: <http://static.sites.s bq.org.br/rvq.s bq.org.br/pdf/sumario%2010-6.pdf> Acesso em: 06 ago. 2021.

BARBOSA, Christian. **A Tríade do Tempo: Família, trabalho e vida**. São Paulo: Buzz, 2018. 272 p.

BARRETO, Jailde. O que são macro e micro nutrientes? Disponível em: <https://www.centralnacionalunimed.com.br/viver-bem/alimentacao/o-que-sao-micro-e-macro-nutrientes-> Acesso em: 06 set. 2021.

Bíblia de Estudo NTLH

BIBO, Rodrigo. BTcast. Calvino. Spotify. Outubro de 2013. Disponível em [https://open.spotify.com/episode/1vTMrWaVaSV633ZGVxrfaG?si=7X6PeXctTqajIMO-dPx2Rg&dl\\_branch=1](https://open.spotify.com/episode/1vTMrWaVaSV633ZGVxrfaG?si=7X6PeXctTqajIMO-dPx2Rg&dl_branch=1) Acesso em: 12 ago. 2021.

BOOR. Werber de. **Cartas aos Coríntios**. Curitiba: Esperança, 2004. 513 p.

BOTTURA, Caio. **Dieta Flexível**. São Paulo: Bok2, 2020. 124 p.

BRASIL, MINISTÉRIO DA SAÚDE. **GUIA ALIMENTAR PARA POPULAÇÃO BRASILEIRA**. Brasília: Ministério da Saúde. 2014. 158 p.

BRINGE, Peter. **A Filosofia Cristã da Alimentação**. Brasília: Monergismo, 2018. 84 p.

CHAMPLIN, R. N. **Antigo Testamento Interpretado Versículo por Versículo**: São Paulo: Hagnos, 2001. 1654 p. V.1.

COLBERT, Dr. Don. **A DIETA DE JESUS E SEUS DISCIPULOS: A receita definitiva para comer bem e viver mais**. Rio de Janeiro: Thomas Nelson, 2006. 264 p.

COLE, Alan R. **Êxodo: introdução e comentário**. São Paulo: Vida Nova, 1981. 432 p.

COSTA, Carlos: **Compulsão alimentar: um mal crescente na sociedade contemporânea**. Disponível em: <https://www.uninassau.edu.br/noticias/compulsao-alimentar-um-mal-crescente-na-sociedade-> Acesso em: 24 ago. 2021.

DANAMED. **Alimentação saudável: comida colorida ou só uma cor**. Disponível em: <https://www.danamed.com.br/alimentacao-saudavel-comida-colorida-ou-so-de-uma-cor-qual-e-mais-saborosa/> Acesso em: 06 set. 2021.

DOERKEN, M. **Classroom combat-teaching and television**. Educational Television Publications, New Jersey, Englewood Cliffts, 1984. 456 p.

DUCKWORTH, Angela. **Garra: o poder da paixão e da perseverança**. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2016. 336 p.

FIALHO, Karol. **The Daily Universe**. Disponível em: <https://universe.byu.edu/2018/06/05/estudos-mostram-que-a-religiao-pode-influenciar-na-obesidade-saude/> Acesso em: 13 ago. 2021.

FUNG, Janson. **O Código do Diabetes: previna e reverta naturalmente o diabetes tipo 2**. São Paulo: nVersos, 2018. 240 p.

**Governo do Brasil**. Disponível em: <https://www.gov.br/pt-br/noticias/saude-e-vigilancia-sanitaria/2020/10/pesquisa-do-ibge-mostra-aumento-da-obesidade-entre-adultos#:~:text=Pesquisa%20do%20IBGE%20mostra%20aumento%20da%20obesidade%20entre%20adultos,-Entrevistados%20na%20pesquisa&text=A%20propor%C3%A7%C3%A3o%20de%20obesos%20na,%25%20para%2022%2C8%25> Acesso em: 13 ago. 2021.

GRENGER, Michael. **Comer Para Não Morrer**. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2018. 612 p.

HARRISON, R. K. **Levítico: Introdução e comentário**. São Paulo: Vida Nova, 1983. 617 p.

HILL, J.O; PETERS, J.C. **Environmental contributions to the obesity epidemic**. Science, 1998. 324 p.

JOTA, Joel. **O SUCESSO É TREINÁVEL**. São Paulo: Gente, 2020, 224 p.

JOY, Melanie. **Por que amamos cachorros, comemos porcos e vestimos vacas: uma introdução ao carnismo, o sistema de crença que nos faz comer alguns animais e outros não**. São Paulo: Cultrix, 2014. 200 p.

JUBILUT, Paulo. Biologia Total. Cadeia e Teia Alimentar. Youtube, 10 de agosto de 2016. Disponível em: [https://www.youtube.com/watch?v=9cOQZGRbJYI&t=1410s&ab\\_channel=BiologiaTotal](https://www.youtube.com/watch?v=9cOQZGRbJYI&t=1410s&ab_channel=BiologiaTotal) Acesso em: 13 set. 2021.

LEÃO, Gabriele. Diário de Uberlândia. Disponível em: <https://diariodeuberlandia.com.br/noticia/29021/estresse-depressao-ansiedade-e-pessoas-sociais-sao-associados-a-compulsao-alimentar> Acesso em: 24 ago. 2021.

LOPES, Hernandes Dias. **1 Coríntios: como resolver conflitos na igreja**. São Paulo: Hagnos, 2008. 293 p.

LOPES, Hernandes Dias. **Atos: a ação do Espírito Santo na vida da igreja**. São Paulo: Hagnos, 2012. 513 p.

LOPES, Hernandes Dias. **Gálatas: A carta da liberdade cristã**. São Paulo: Hagnos, 2021. 356 p.

MANBIOT, George. Alimentar-se, ato desumano? Disponível em: <https://outraspalavras.net/sem-categoria/alimentar-se-ato-desumano/> Acesso em: 10 set. 2021.

MARTINS, Yago. **Dois Dedos de Teologia: comer de mais é pecado?** Disponível em:

[https://www.youtube.com/watch?v=AX8LTquKci8&t=507s&ab\\_channel=DoisDeDosdeTeologia](https://www.youtube.com/watch?v=AX8LTquKci8&t=507s&ab_channel=DoisDeDosdeTeologia) Acesso em: 24 ago. 2021.

MUZY, Paulo. **BUSCANDO A PLENITUDE NO EMAGRECIMENTO**. São Paulo: Phorte, 2020. 296 p.

NTLH. **You Vision**. 1Pedro 4.1-2, App.

**OxfordLanguages**. Disponível em:

[https://www.google.com/search?q=defini%C3%A7%C3%A3o+de+doen%C3%A7a&bih=720&biw=768&hl=pt-BR&sxsrf=ALeKk00A0OU5EUo8HIEyrCc-Sh8lyM\\_v1w%3A1628778437755&ei=xS8VYfTPLYfC5OUPxNODsAs&oq=defini%C3%A7%C3%A3o+de+doen%C3%A7a&gs\\_lcp=Cgxnd3Mtd2I6LXNlcnAQAzIFCAAQgAQyBQgAEIAEMgUIABCABDIFCAAQgAQyBQgAEIAEMgUIABCABDIFCAAQgAQyBQgAEIAEMgUIABCABDIFCAAQgAQyCAgAEIAEEIsDMggIABCABBCLAZIICAAQgAQQiwMyCAgAEIAEEIsDOgcllxCwAxAnOgclABBHELAD OgclABCwAxBDsgQIQRgAUMYVWKseYMAfaAJwAngAgAGxAYgByQeSAQMwLjeYAQCgAQHIAQq4AQPAAQE&scient=gws-wiz-serp&ved=0ahUKEwi0xsZB2KvyAhUHlBkGHcTpALYQ4dUDCA4&uact=5](https://www.google.com/search?q=defini%C3%A7%C3%A3o+de+doen%C3%A7a&bih=720&biw=768&hl=pt-BR&sxsrf=ALeKk00A0OU5EUo8HIEyrCc-Sh8lyM_v1w%3A1628778437755&ei=xS8VYfTPLYfC5OUPxNODsAs&oq=defini%C3%A7%C3%A3o+de+doen%C3%A7a&gs_lcp=Cgxnd3Mtd2I6LXNlcnAQAzIFCAAQgAQyBQgAEIAEMgUIABCABDIFCAAQgAQyBQgAEIAEMgUIABCABDIFCAAQgAQyBQgAEIAEMgUIABCABDIFCAAQgAQyCAgAEIAEEIsDMggIABCABBCLAZIICAAQgAQQiwMyCAgAEIAEEIsDOgcllxCwAxAnOgclABBHELAD OgclABCwAxBDsgQIQRgAUMYVWKseYMAfaAJwAngAgAGxAYgByQeSAQMwLjeYAQCgAQHIAQq4AQPAAQE&scient=gws-wiz-serp&ved=0ahUKEwi0xsZB2KvyAhUHlBkGHcTpALYQ4dUDCA4&uact=5) Acesso em: 12 ago. 2021.

**OxfordLanguages**. Disponível em:

[https://www.google.com/search?q=defini%C3%A7%C3%A3o+de+sa%C3%BAde&source=lmns&bih=722&biw=1536&hl=pt-BR&sa=X&ved=2ahUKEwjZvaTA2KvyAhV4gpUCHXDyBxEQ\\_AUoAHoECAEQAAhttps://www.google.com/search?q=defini%C3%A7%C3%A3o+de+sa%C3%BAde&source=lmns&bih=722&biw=1536&hl=pt-BR&sa=X&ved=2ahUKEwjZvaTA2KvyAhV4gpUCHXDyBxEQ\\_AUoAHoECAEQAA](https://www.google.com/search?q=defini%C3%A7%C3%A3o+de+sa%C3%BAde&source=lmns&bih=722&biw=1536&hl=pt-BR&sa=X&ved=2ahUKEwjZvaTA2KvyAhV4gpUCHXDyBxEQ_AUoAHoECAEQAAhttps://www.google.com/search?q=defini%C3%A7%C3%A3o+de+sa%C3%BAde&source=lmns&bih=722&biw=1536&hl=pt-BR&sa=X&ved=2ahUKEwjZvaTA2KvyAhV4gpUCHXDyBxEQ_AUoAHoECAEQAA) Acesso em: 12 ago. 2021.

P.D. Thompson. **Cardiovascular Complications of Vigorous Physical Activity**. Manhattan: Inter Med. 1996. p. 2297-2302.

PERMUTTER, David. **A Dieta da Mente**. São Paulo: Paralela, 2019. 344 p.

PIMENTA, Teófilo. **Obesidade: Uma Breve Reflexão Social, Histórica e Cultural do Processo de Estigmatização**. Centro Universitário Módulo, Caraguatatuba (SP), 2015. 350 p.

PSIHOYOS, Louie. **The Game Changers**. Disponível em: <https://www.netflix.com/br/title/81157840> Acesso em: 18 ago. 2021.

RAGOV, Bárbara. Como é feito o foie gras. Abril: 2018. Disponível em: <https://super.abril.com.br/mundo-estranho/como-e-feito-o-foie-gras/> Acesso em: 04 set. 2021.

SHEDD, Russell. **BÍBLIA SHEDD**. São Paulo: Vida Nova; Barueri: Sociedade Bíblica do Brasil, 1997. 1943 p.

SMITH, James. **Você é aquilo que você ama: o poder espiritual do hábito**. São Paulo: Vida Nova, 2017. 256 p.

**STATE of CHILDHOOD OBESITY**. Disponível em:

<https://stateofchildhoodobesity.org/wic/> Acesso em: 13 ago. 2021.

STOTT, John R. W. **I, II, III João**: Introdução e comentário. São Paulo: Vida Nova, 1988. 314 p.

VIGARELLO, Georges. **As metamorfoses do gordo**: história da obesidade. Petrópolis: Vozes. 2012. 340 p.

WARREN, Rick. **PLANO DANIEL**: 40 dias para uma vida mais saudável. São Paulo: Vida, 2014, 390 p.

WARREN, Rick. **Uma Vida com Propósitos**: você não está aqui por acaso. São Paulo: Vida. 2002, 287 p.

WIESRBE, Warren W. Pentateuco: **Comentário Bíblico Expositivo**. Santo André: Geográfica Editora. 2006. 773 p.