



A mensagem do Apocalipse nos chama a temer a Deus e dar-Lhe glória (Ap 14:7). E entre as muitas maneiras de glorificar a Deus, o apóstolo Paulo incluiu os hábitos de comer e beber (1Co 10:31). Assim, o cuidado da saúde física faz parte do crescimento espiritual. Sim, porque mente e corpo estão intimamente relacionados. Deus Se comunica conosco por meio do Espírito e imprime Suas verdades em nossa mente. Caso o corpo esteja debilitado, a apreensão e a compreensão dessas verdades certamente serão dificultadas. A Bíblia fornece princípios de saúde extremamente necessários ao viver cristão.

- 1 **Que cuidado Deus teve para com o homem recém-criado?** **Gênesis 1:29, 30**  
O ser humano deveria ter uma \_\_\_\_\_ natural.
- 2 **Quanto tempo viviam os primeiros indivíduos, mesmo após o pecado?** **Gênesis 5:5, 8, 27**  
Adão viveu \_\_\_\_\_ anos. Sete viveu \_\_\_\_\_ anos.  
Matusalém viveu \_\_\_\_\_ anos. A obediência à lei de Deus e às leis de saúde produz longevidade e qualidade de vida.
- 3 **Quando Deus permitiu ao homem o uso de alimentação cárnea?** **Gênesis 9:3, 4**  
( ) Após a entrada do pecado. ( ) Na criação. ( ) Após o dilúvio. Noé sabia a diferença entre animais limpos e imundos (Gn 7:2).
- 4 **Mesmo permitindo o uso da carne, que orientações deu o Senhor?** **Levítico 11:47**  
Deus pediu que fizesse \_\_\_\_\_ entre animais imundos e \_\_\_\_\_.
- 5 **Quais são as características dos animais limpos?** **Levítico 11:2-12**  
O animal deve \_\_\_\_\_ e ter os cascos divididos em \_\_\_\_\_. Dos rios e mares, usar apenas os que têm escamas e \_\_\_\_\_.

O melhor plano de alimentação para o homem está em Gênesis 1:29,30, e inclui grãos, frutas, verduras, legumes. Não devemos consumir carnes imundas nem seus derivados (bacon, presunto, salame, mortadela), bem como frutos do mar.

- 6 O que a Bíblia fala sobre o uso de bebidas alcoólicas? **Provérbios 20:1; 23:29-35**  
( ) Permite moderadamente. ( ) Não permite. ( ) Deixa a nosso critério.
- 7 Porque Deus Se preocupa com nossa alimentação? **1 Coríntios 6:19, 20**  
Nosso corpo é o templo do \_\_\_\_\_.
- 8 O que Deus deseja para cada um dos Seus filhos? **3 João 2; Êxodo 15:26**  
Que tenhamos \_\_\_\_\_ e que nenhuma enfermidade venha sobre \_\_\_\_\_.
- 9 Qual é a boa notícia de Deus para quem não conhecia o assunto que estudamos hoje? **Atos 17:30; Tiago 4:17**  
Deus não leva em conta os tempos de \_\_\_\_\_.

Recapitulação: A Bíblia fala de animais \_\_\_\_\_ e animais \_\_\_\_\_. O animal limpo ruma e tem o casco dividido em dois. O uso da carne foi permitido após o \_\_\_\_\_. Dos \_\_\_\_\_ e mares, podemos usar somente o que tem \_\_\_\_\_ e \_\_\_\_\_. Não faz parte do estilo de vida cristão usar bebidas \_\_\_\_\_. Nosso corpo é o templo do \_\_\_\_\_. Por isso mesmo, o ideal é que voltemos ao regime alimentar original, prescrito por Deus, no Éden.

### Compromisso de fé:

- ( ) Reconheço que o meu corpo é o templo do Espírito Santo.
- ( ) Desejo fazer a minha parte para ter mais saúde.
- ( ) Quero a partir de hoje me alimentar de acordo com o ensino bíblico.

Nome: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_