

SÉRIE ESPECIAL



# SURFISTAS



*Embatque nesta  
fantástica aventura*



USB

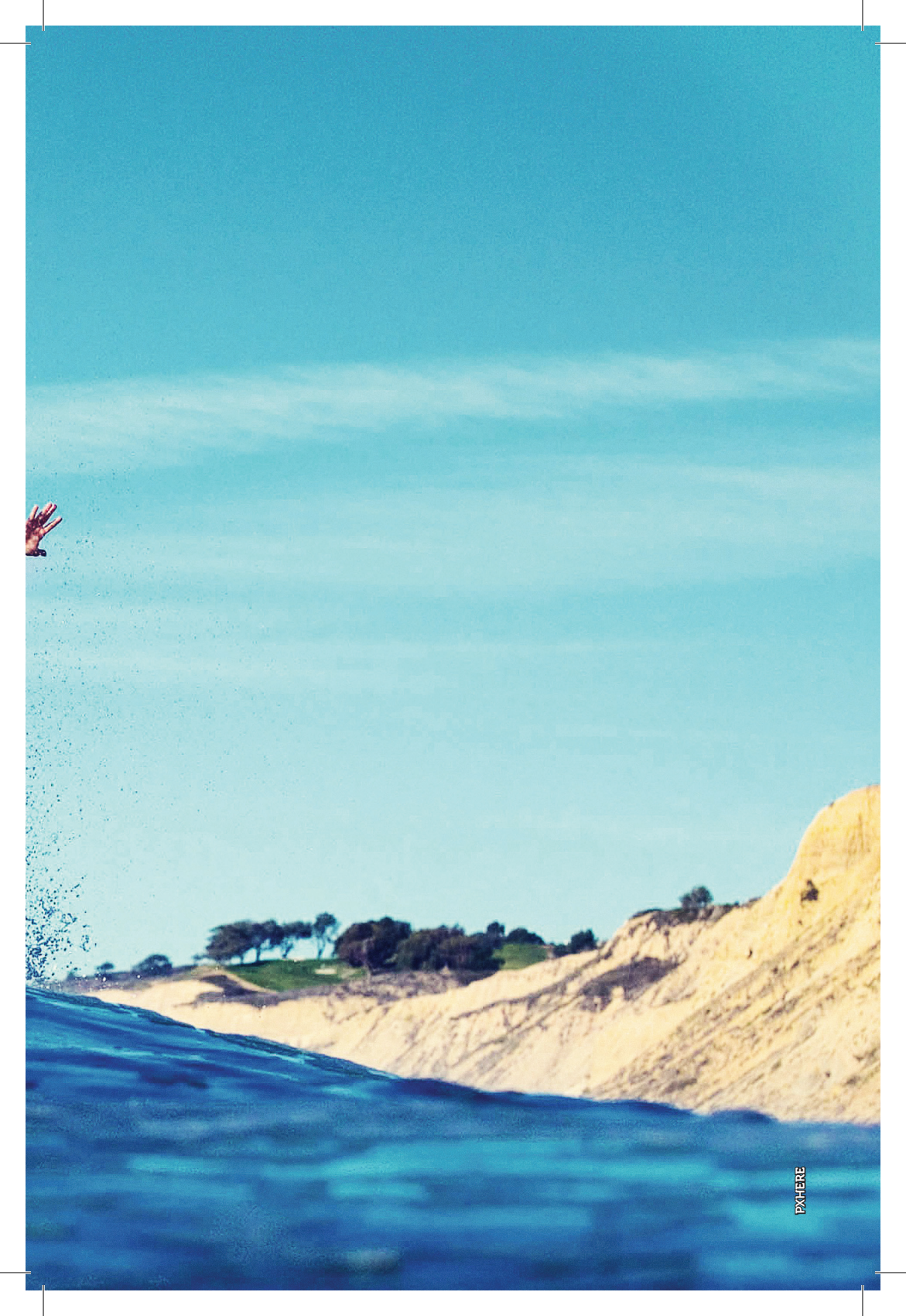
SÉRIE ESPECIAL

SURFISTAS



PXHERE





EXHIBIT

## **EXPEDIENTE**

Autor: Pr Clemente Júnior  
Projeto gráfico: Marcos Castro

### Colaboradores:

Roney Lopes  
Marcelo Dadamo  
Eduardo Machado  
João Nicolau  
Jefferson Fortes  
Lucas Araújo  
Osvaldo Rodrigues  
Julio Diniz  
Herminio Correa  
Adilson Gonçalves

Coordenação: Mitchel Urbano

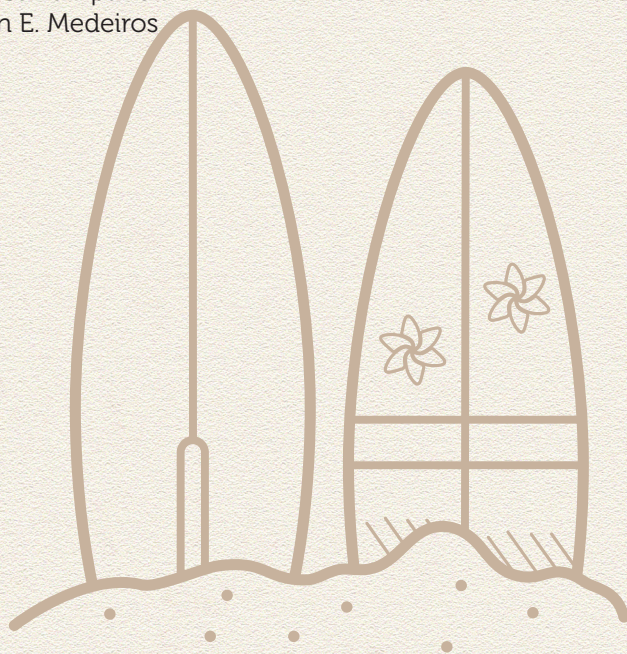
### Conselho Administrativo:

Marlinton Souza Lopes  
Charles Rampanelli  
Edson E. Medeiros

Capa: Shutterstock  
Fotos: Pexels, Wikimedia,  
Pxhere.  
Vetores: Freepik, flaticon

Publicado por USB  
Rua João Carlos de Souza  
Castro, 562  
CEP 81.520-290, Guabirota,  
Curitiba, Paraná.

Baixe os nossos materiais de  
forma digital em:  
[www.evangelistasdeelite.com.br](http://www.evangelistasdeelite.com.br)



# Sumário

História do Surf.....	6
O Maior Drop do Mundo .....	14
Mapa da Trip .....	19
Sinais de Alerta .....	24
Kit de Segurança .....	30
Dia de Descansar.....	37
A Prancha Ideal .....	43
A Quilha Certa .....	50
“Jardim De Ossos” .....	58
Nova Vibe .....	65
Investindo Nessa Vibe.....	70
Energia Certa.....	75





# História do Surf

## HISTÓRIA DA REDENÇÃO


Não é uma tarefa nada fácil contar a história do surf. Podemos dizer que esta é uma história milenar, cheia de detalhes, surpresas e conquistas. O surf é considerado um esporte dos reis. Você vai entender comigo, vamos entrar nessa história.

Afinal de contas, quem inventou o surf? Os polinésios, os havaianos ou os peruanos? Assunto polêmico. Mas, já adianto, definir quem subiu em uma prancha pela primeira vez é bem mais difícil.

Diferente do que alguns imaginam, o surf não começou com pranchas de policarbonato ou de madeira, mas sim com o próprio corpo deslizando nas águas do oceano, chamamos isso de Bodysurf. Essa é a forma mais antiga conhecida de pegar uma onda, provavelmente tudo começou no Oceano Pacífico.

Alguns peruanos reclamam para si a gênese, "origem", do surf, afirmando que os primeiros habitantes daquele país tenham sido os pioneiros, ao deslizarem nas ondas, usando uma espécie de prancha feita com canas, quando voltavam de expedições de pesca, há cerca de 4000 anos.





Todavia, a origem da arte do surf, é geralmente atribuída aos polinésios. Surfar era uma parte fulcral da antiga cultura polinésia. O chefe de uma comunidade era sempre o mais habilidoso nas ondas, com a melhor prancha, feita da melhor árvore. As classes mais altas tinham acesso às melhores praias e às melhores pranchas, enquanto os plebeus não tinham acesso a certas praias. No entanto, mesmo as classes mais baixas podiam aspirar a ganhar esse acesso e prestígio, se demonstrassem habilidade para surfar.

Algo que não se pode negar e quase não há discussão, é de que o Havai se tornou logo depois o epicentro, a Meca, o ponto principal do surf no mundo.

A população havaiana dominava com maestria a arte de estar de pé numa prancha, há 1000 anos. Esta prática era comum e transversal a todas as classes sociais no Havai. Os reis usavam pranchas 'olo' que chegavam a medir quatro metros, enquanto os populares utilizavam as 'alaia', substancialmente menores.

Foi em 1779 que o mundo ocidental ouviu falar de surf, através dos diários do Tenente James King, que ia a bordo de uma expedição britânica, liderada pelo famoso Capitão Kook. James King fez uma referência ao que apelidava de "exótico passatempo" dos locais no Havai. Rapidamente, os europeus começaram a usar o Havai como ponto de paragem durante as travessias do Oceano Pacífico, o que levou em 1821 missionários calvinistas da Grã-Bretanha a chegarem ao Havai para impor a sua religião e oprimir as ideologias das populações nativas. A prática do surf era vista por estes missionários como imprópria e a mesma foi banida, o que quase levou à extinção desta tradição havaiana.

A ressurreição da cultura do surf passou pelas mãos de dois homens: George Freeth e Duke Kahanamoku. George foi um dos primeiros 'beach boys' de Waikiki, um grupo que ainda praticava o (na altura) raro desporto do surf. Freeth conheceu em 1907 um escritor americano, Jack London, que rapidamente ficou fascinado com o desporto. O escri-



tor publicaria um artigo sobre esta prática e tornaria célebre George Freeth. George mudava-se de armas e bagagens para a Califórnia, onde demonstrava as suas habilidades em Venice Beach, ali ficou conhecido como o "homem que conseguia andar na água". É por isso justamente atribuído a Freeth o mérito de ter chamado a atenção dos americanos para o surf.

Mas quem levou o nome do surf um pouco por todo mundo foi Duke Kahanamoku, que em 1912, em representação dos Estados Unidos, ganhou várias medalhas nos Jogos Olímpicos de 1912 em Estocolmo. A partir desse momento, Duke viajou pelo mundo como embaixador havaiano, e espalhou o espírito Aloha por todo o mundo, apresentando o surf em países com a Austrália e a Nova Zelândia, que rapidamente abraçaram a modalidade. Um dos companheiros de Duke foi o californiano Tom Blake, também reconhecido como um dos pioneiros do surf, ao organizar o primeiro campeonato de surf do Pacífico, que ele próprio venceu.

O maior surfista de todos os tempos é, sem dúvidas, o americano Kelly Slater. Onze vezes campeão mundial, ele inovou a maneira de praticar o esporte e até hoje é o maior ídolo tanto dos profissionais quanto dos iniciantes. Não existe no mundo um surfista que não saiba quem foi Kelly Slater.

Seu estilo único e suas manobras criativas mudaram o rumo do surf. Depois de Kelly Slater o surf nunca mais foi o mesmo.

Talvez nunca no Brasil o surf tenha tido tanto destaque quanto agora. A mídia sisuda rendeu-se finalmente a ele e o Jornal Nacional noticiou com a merecida deferência a gloriosa vitória de Adriano de Souza, o Mineirinho, 28 anos, no campeonato da Liga Mundial de Surf (WSL é a sigla da entidade em Inglês). Mineirinho é representante da brilhante nova geração de surfistas brasileiros que as revistas gringas de surf chamam Brazilian Storm (Tempestade



Brasileira). Outros que se destacam são o paulista Gabriel Medina, campeão mundial de 2014, 21 anos, que recebeu semelhante destaque na mídia, Jadson Andrade e Ítalo Ferreira, ambos potiguares, 21 anos, Wiggolly Dantas e Miguel Pupo, paulistas, 25 e 24 anos de idade e o mais jovem, Filipe Toledo, também paulista, 20 anos – uma revelação!

Hoje em dia as mulheres brilham no esporte deixando admirados até surfistas de renome. Muitas são profissionais, como a brasileira Cláudia Gonçalves, jornalista, que apresenta um programa de televisão no canal Off, da Globosat, Silvana Lima e Luana Coutinho, e também são brazucas, como Maya Gabeira, filha do senador Fernando Gabeira, essas são atletas que ressaem no cenário internacional. Maya é Big Rider (surfista de onda grande) e tem no seu currículo sessões na praia taitiana de Teahuppo, uma onda muito grande, tubular e arriscada, e até no Alasca. Também já surfou em locais como Jaws e Nazaré, Portugal, onde quebrou a maior onda já surfada na história.

### **CURIOSIDADES**

- Em 1906, Thomas Edison filma surfistas pela primeira vez em Waikiki (HAV);
- Em 1929 foi construída a primeira piscina de ondas artificiais na Alemanha;
- Surge na década de 30 os primeiros praticantes do esporte no Brasil;
- Em 1935, Alfred Gallant aplica cera de chão em sua prancha;
- Também em 35, Tom Blake cria o modelo single-fin, adicionando a primeira quilha a uma prancha;
- O poliuretano (PU) utilizado hoje nas pranchas foi desenvolvido como isolante para refrigeradores e aviões durante a 2ª Guerra Mundial;
- O wetsuit é inventado e comercializado a partir de 1951 e 1952;



- Em 1957, Waimea é surfada pela primeira vez;
- Em 1961, é a vez de Pipeline receber seu primeiro drop;
- Em 1965, surge a primeira associação de surfistas e competição do Brasil no Rio de Janeiro;
- Em 1971, Terry Fitzgerald, fundador da HB – Hot Buttered, inventa os fundos concave e spiral vee, e a bord wing;
- Em 1980, Simon Anderson inventa o modelo thruster, com três quilhas;
- Kelly Slater ganha seu décimo primeiro título mundial em 2011;
- Em 2014, Gabriel Medina é o primeiro brasileiro a ganhar o Mundial de Surf;
- Em 2015, Adriano de Souza é o primeiro brasileiro a vencer em Pipeline – também venceu o mundial – e Medina é o primeiro brasileiro a vencer a Tríplice Coroa.

Quem diria que o surf, um dos esportes mais antigos do mundo, já foi questionado sobre sua condição de realmente ser uma prática esportiva. Além de que, num passado não tão distante, surfar era para pessoas rebeldes, oriundas de movimentos contracultura. Hoje, é o esporte do momento. Com mais de 20 milhões de surfistas espalhados pelo globo, o surf se tornou uma indústria que gira nada menos do que 10 bilhões de dólares\*. E que tende a crescer ainda mais, com a possibilidade de virar modalidade olímpica nos Jogos de 2020, no Japão.

Definir o surf é uma tarefa quase impossível por mais palavras que se usem e as conjuguemos a procura de uma descrição. O surf é uma experiência indescritível que tem que ser sentida e experimentada.

Pode até ser que em alguns aspectos a origem do surf seja questionável! Mas uma coisa que não se questiona neste mundo, é a maldade que prevalece nele. Como tudo isso começou? Qual a origem do mal?



## 1- Como começou o mal? [Ezequiel 28:14, 15, 17; Isaias 14:13-14](#)

---

*Tu eras querubim da guarda unguido, e te estabeleci; permanecias no monte santo de Deus, no brilho das pedras andavas. Perfeito eras nos teus caminhos, desde o dia em que foste. Elevou-se o teu coração por causa da tua formosura, corrompeste a tua sabedoria por causa do teu resplendor; lancei-te por terra, diante dos reis te pus, para que te contemplem.*

*Tu dizias no teu coração: Eu subirei ao céu; acima das estrelas de Deus exaltarei o meu trono e no monte da congregação me assentarei, nas extremidades do Norte; subirei acima das mais altas nuvens e serei semelhante ao Altíssimo.*

## 2- Qual foi o resultado da origem do mal? [Apocalipse 12:7-9](#)

---

*Houve peleja no céu. Miguel e os seus anjos pelejaram contra o dragão. Também pelejaram o dragão e seus anjos; todavia, não prevaleceram; nem mais se achou no céu o lugar deles. E foi expulso o grande dragão, a antiga serpente, que se chama diabo e Satanás, o sedutor de todo o mundo, sim, foi atirado para a terra, e, com ele, os seus anjos.*

## 3- Qual recado Deus deu para os primeiros habitantes desta terra e o que eles fizeram? [Gênesis 2:15-17; Gênesis 3:1-5](#)

---

*Tomou, pois, o SENHOR Deus ao homem e o colocou no jardim do Éden para o cultivar e o guardar. E o SENHOR Deus lhe deu esta ordem: De toda árvore do jardim comerás livremente, mas da árvore do conhecimento do bem e do mal não comerás; porque, no dia em que dela comeres, certamente morrerás.*

*Mas a serpente, mais sagaz que todos os animais selváticos que o SENHOR Deus tinha feito, disse à mulher: É assim que Deus disse: Não comereis de toda árvore do jardim? Respondeu-lhe a mulher: Do fruto das árvores do jardim podemos comer, mas do fruto da árvore que está no meio do jardim, disse Deus: Dele não comereis, nem tocareis nele, para que não morrais. Então, a serpente disse*



*à mulher: É certo que não morrereis. Porque Deus sabe que no dia em que dele comerdes se vos abrirão os olhos e, como Deus, sereis conhecedores do bem e do mal.*

#### **4- Como Cristo nos garantiu a vitória contra o mal?** **Gênesis 3:15**

---

*Porei inimizade entre ti e a mulher, entre a tua descendência e o seu descendente. Este te ferirá a cabeça, e tu lhe ferirás o calcanhar.*

#### **5- O que devemos fazer para não sermos presas do pecado?** **Eféios 6:10-18; Apocalipse 12:11; Salmos 119:11**

---

*Quanto ao mais, sede fortalecidos no Senhor e na força do seu poder. Revesti-vos de toda a armadura de Deus, para poderdes ficar firmes contra as ciladas do diabo; porque a nossa luta não é contra o sangue e a carne, e sim contra os principados e potestades, contra os dominadores deste mundo tenebroso, contra as forças espirituais do mal, nas regiões celestes. Portanto, tomai toda a armadura de Deus, para que possais resistir no dia mau e, depois de terdes vencido tudo, permanecer inabaláveis. Estai, pois, firmes, cingindo-vos com a verdade e vestindo-vos da couraça da justiça. Calçai os pés com a preparação do evangelho da paz, abraçando sempre o escudo da fé, com o qual podereis apagar todos os dardos inflamados do Maligno. Tomai também o capacete da salvação e a espada do Espírito, que é a palavra de Deus; com toda oração e súplica, orando em todo tempo no Espírito e para isto vigiando com toda perseverança e súplica por todos os santos.*

*Eles, pois, o venceram por causa do sangue do Cordeiro e por causa da palavra do testemunho que deram e, mesmo em face da morte, não amaram a própria vida.*

*Guardo no coração as tuas palavras, para não pecar contra ti.*

Você já parou e pensou que nem todas as ondas são perfeitas. Nem sempre o vento está a nosso favor, não é verdade!? Porque infelizmente vivemos em um mundo onde prevalece o mal, a isto chamamos de mundo de pecado. Assim como o surf um dia teve sua origem, o peca-



do também teve! Mas este terá o seu fim. A Bíblia é clara em dizer que o mal não irá prevalecer para sempre (Naum 1:9). O mundo que Deus planejou e criou era sem maldade e pecado, mas o ser humano escolheu se rebelar contra Deus, e em Sua misericórdia Ele proveu um meio de escape, para não sofrermos a consequência eterna do pecado (Romanos 6:23). Se hoje aceitarmos a Cristo e tivermos Ele em nossa vida, podemos ter a certeza de que teremos a vida eterna (I João 5:11-12) e que este mundo voltará a ser o que era antes da entrada do mal!



PXHERE



# O maior drop do mundo

## SALVAÇÃO (O SACRIFÍCIO DE JESUS)

A expressão “drop” é comumente usada pelos surfistas quando entram em uma onda e descem nela. O drop nem sempre significa que o surfista conseguiu pegar a onda até o fim, mas que pelo menos ficou em pé na prancha e desceu mesmo que um pouco. Quando você dropa uma onda grande e ainda consegue fluir na onda e terminar, o frio na espinha e a sensação que se tem é inexplicável. Vamos a seleção dos 5 drops mais radicais do mundo:

### 1-SHIPSTERN BLUFF

Para começar com o pé direito, um local chamado de Devil's Point. Vamos ao sul da Austrália, mais precisamente na ilha e estado da Tasmânia. Se não bastasse encarar um coral e fundo de granito mais duro que a cabeça de muita gente, prepare-se para vestir o seu wetsuit mais grosso. A água é g-e-l-a-d-a. A onda viaja com grande velocidade em direção à costa e, quando chega ao pico, a diferença de profundidade diminui tão bruscamente que a onda quebra como um soco. Não há nada que a freie. Sem contar que tubarões-brancos podem estar surfando logo abaixo



de você. O surfista Mark Mathews venceu o prêmio de Vaca do Ano lá em 2014.

## 2-MAVERICKS

Condições imprevisíveis fazem do grupo que encara Mavericks ser seletivo. Poucos se arriscam a ir além da terra firme em Half Moon Bay. Horas na remada, horas puxados por jet-skis, surfistas encaram ondas que chegam até os 65 pés. Há surfistas que alegam que em 2007 chegaram a ter ondas de até 80 pés. Nada mais do que 24 metros. Mas ninguém sabe confirmar se realmente estava desse tamanho. O fundo não é nada convidativo, assim como qualquer outro feito de rochas. E, assim como Shipstern, você pode dar de cara com um tubarão-branco. Infelizmente, a onda já fez duas vítimas, coincidentemente havaianas, Mark Foo (1994) e Sion Milosky (2011).

## 3-NAZARÉ

Apesar do fundo ser o menor dos problemas na Praia do Norte em Portugal, Nazaré com certeza é de causar arrepios. Um dos picos que oferece as maiores ondas no mundo – atualmente detém o recorde de maior onda surfada – quebra em frente a um penhasco onde curiosos e outros surfistas acompanham os drops. Maya Gabeira deu sorte por não ir de encontro às rochas quando desmaiou em 2013. A onda é uma das mais respeitadas entre os big riders e só os mais experientes encaram a bomba. Seu tamanho deve-se ao Canhão de Nazaré, o maior desfiladeiro submarino da Europa.

## 4-TEAHUPOO

Ah! A onda que traduzida para a nossa língua significa algo como “crânios quebrados”. Essa calorosa introdução do pico fica ainda melhor: as morras quebram a apenas 1,5m acima do coral. Coral que pode formar fendas, o que é outro problema, pois pode aprisionar os surfistas em caso



de vacas. Não existe caldo soft em "Chopo". Deve ser a praia que mais gastou agulhas e linhas para costurar surfistas. Para completar, tubarões-tigres podem estar conferindo debaixo d'água as morras quebrarem.

## 5-PIPELINE

Talvez seja a onda mais conhecida do mundo por sua perfeição e tubos. Porém, também talvez seja a mais perigosa. O fundo de coral é tão perto quanto a onda do Taiti, apenas 3 metros de profundidade. Toda a experiência e cuidado é sugada dos surfistas nesse pico. Por incrível que pareça, essa é a onda mais mortal do planeta. E para mostrar que não é brincadeira, em 1998 foram registrados em torno de TRINTA acidentes em um único dia.

Esses tipos de drop se o surfista não for profissional, com um grande preparo, conhecedor do lugar e dos riscos, a probabilidade de uma tragédia é grande! A onda de Nazaré em Portugal já foi considerada a maior onda do mundo, dropar uma onda dessa é como se estivesse caindo de um prédio de 30 metros de altura... E aí, está pronto para encarar? Eu não. com certeza dropar uma onda dessa é para poucos; sabe que a muito tempo Jesus, o maior surfista de todos os tempos, dropou uma onda muito maior do que a de Nazaré, realmente ele arriscou a vida Dele. Sabe que onda é essa? Vem comigo!

### 1- Qual foi o grande drop de Jesus? [1 Pedro 2:24](#); [Isaías 53:3 a 7](#)

---

*[...] carregando ele mesmo em seu corpo, sobre o madeiro, os nossos pecados, vivamos para a justiça; por suas chagas, fostes sarados.*

*Era desprezado e o mais rejeitado entre os homens; homem de dores e que sabe o que é padecer; e, como um de quem os homens escondem o rosto, era desprezado, e dele não fizemos caso.*



*Certamente, ele tomou sobre si as nossas enfermidades e as nossas dores levou sobre si; e nós o reputávamos por aflito, ferido de Deus e oprimido. Mas ele foi traspassado pelas nossas transgressões e moído pelas nossas iniquidades; o castigo que nos traz a paz estava sobre ele, e pelas suas pisaduras fomos sarados.*

*Todos nós andávamos desgarrados como ovelhas; cada um se desviava pelo caminho, mas o SENHOR fez cair sobre ele a iniquidade de nós todos.*

*Ele foi oprimido e humilhado, mas não abriu a boca; como cordeiro foi levado ao matadouro; e, como ovelha muda perante os seus tosquiadores, ele não abriu a boca.*

## **2- Por que Jesus teve que dropar essa onda? João 3:16**

---

*Porque Deus amou ao mundo de tal maneira que deu o seu Filho unigênito, para que todo o que nele crê não pereça, mas tenha a vida eterna.*

## **3- O que esse feito interfere em nossa vida? I João 5:10; Hebreus 5:9**

---

*Aquele que crê no Filho de Deus tem, em si, o testemunho. Aquele que não dá crédito a Deus o faz mentiroso, porque não crê no testemunho que Deus dá acerca do seu Filho.*

## **4- Como podemos hoje dropar a mesma onda de Jesus? Mateus 16:24; Marcos 10:29, 30**

---

*Então, disse Jesus a seus discípulos: Se alguém quer vir após mim, a si mesmo se negue, tome a sua cruz e siga-me.*

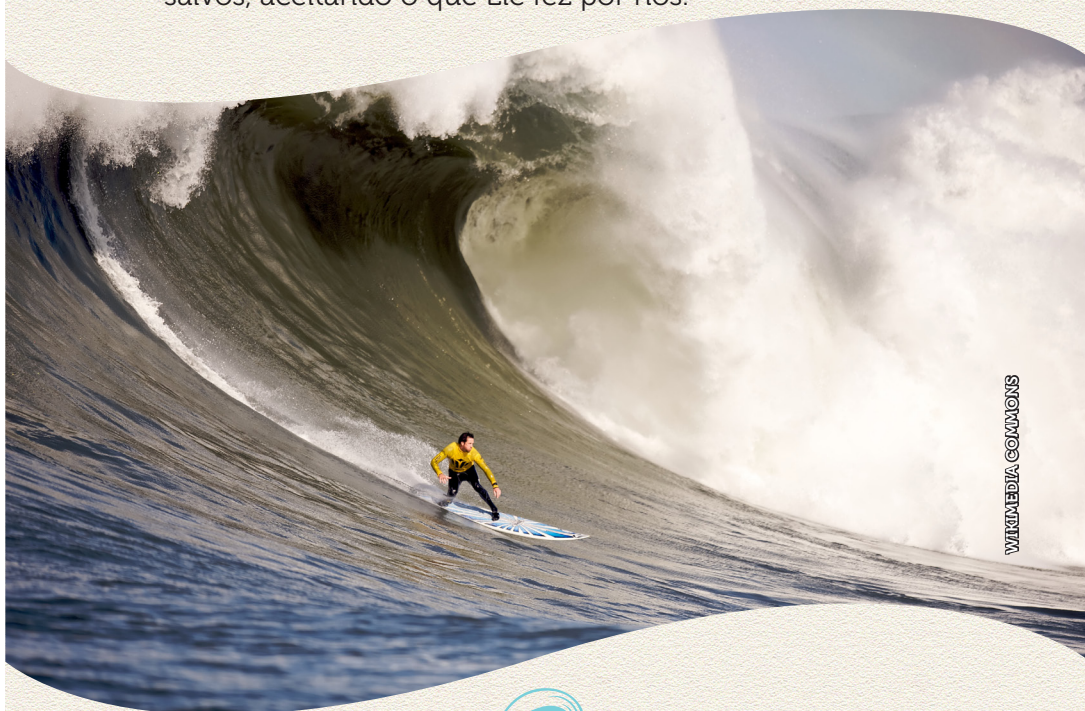
*Tornou Jesus: Em verdade vos digo que ninguém há que tenha deixado casa, ou irmãos, ou irmãs, ou mãe, ou pai, ou filhos, ou campos*



*por amor de mim e por amor do evangelho, que não receba, já no presente, o cêntuplo de casas, irmãos, irmãs, mães, filhos e campos, com perseguições; e, no mundo por vir, a vida eterna.*

A melhor maneira de demonstrar nosso amor a Cristo pelo Seu sacrifício é tomando a decisão de segui-lo. Nunca encontraremos a felicidade longe dele.

Dropar uma onda grande ou muitas vezes até média ou pequena, envolve muitos riscos, até mesmo de perder a vida. Quando Cristo desceu essa onda, ele arriscou passar a eternidade longe de nós para que nós pudéssemos ser salvos. Ninguém no mundo mais poderia ter feito isso a não ser ele (João 14:6). Ele perdeu a vida para que nós pudéssemos ter vida eterna ("Quem tem o filho tem a vida" 1 João 5:12) muitos já tentaram fazer o que Ele fez, mas nunca conseguiram e nem conseguirão, só Ele tem as credenciais para tal feito, e só há uma forma de nós sermos salvos, aceitando o que Ele fez por nós.



WIKIMEDIA COMMONS





# Mapa da trip

## BÍBLIA

Talvez uma das melhores coisas da vida seja viajar. Viajando você conhece muitas coisas diferentes como, lugares, pessoas, culturas, comidas, artes, e claro, ondas, muitas ondas como você nunca viu e surfou! Podemos viajar de várias formas, a pé quem sabe fazendo um mochilão, carro, avião, moto, cada um escolhe seu jeito, mas é claro que temos que escolher a rota e o destino que vamos, antes de partir, se não fizer isso às vezes pode cair em uma furada, e se dar mal e estragar toda viagem. A busca da onda perfeita é incansável, quando pensamos que encontramos, logo surge outro destino melhor ainda, e se você souber o caminho das pedras sempre vai pegar ondas boas! Existem alguns destinos no mundo considerados os melhores que você não pode deixar de conhecer.

1. Nazaré (Portugal)
2. Mavericks, Califórnia (EUA)
3. Boardmasters Surf Festival, Cornualha (Inglaterra)
4. Cloudbreak, Tavarua (Ilhas Fiji)



5. Hawai (Estados Unidos da América)
6. Uluwatu, Bali (Indonésia)
7. Praia de Bundoran, Donegal (Irlanda)
8. Praia de Black, San Diego, Califórnia (EUA)
9. Hossegor (França)
10. Praia Surfrider, Malibu, Califórnia (EUA)
11. Gold Coast (Austrália)
12. Baía de Jeffrey (África do Sul)
13. Roglan (Nova Zelândia)
14. Riyuewan, Sanya, Hainan (China)
15. Killer Point, Taghazout (Marrocos)
16. Coconuts (Samoa)
17. Tofino, Ilha de Vancouver (Canadá)
18. Cloud Nine, Ilha de Siargao (Filipinas)
19. Baía de Arugam (Sri Lanka)
20. Praia de Montañita, Montañita (Equador)
21. Florianópolis, (Brasil)
22. Biarritz, (França)
23. Shonan, (Japão)
24. Santa Cruz, (EUA)
25. Pavones, (Costa Rica)
26. Ericeira, (Portugal)
27. Península de Bukit, (Bali)
28. Dungeons, (África do Sul)
29. Teahupoo, Taiti, (Polinésia Francesa)
30. P-Pass, Pohnpei, (Micronésia)
31. Puerto Escondido, (México)
32. Sultans, (Maldivas)



33. Trestles, (Condado de Orange, Califórnia)
34. The Box, Margaret River, (Austrália)
35. La Libertad - (El Salvador)
36. Chicama, EL FARO, Punta Rocas, Herradura (Peru)
37. Punta Lobos, Pichilemu(Chile)

Realmente dá vontade de arrumar as malas e partir, não é verdade?! A viagem é cheia de paisagens, estradas, montanhas, coisas impressionantes. Mas cada lugar desse tem uma rota e através de um mapa, GPS, site, bússola, talvez um navegador de última geração você vai saber qual a melhor rota a tomar e como chegar no point que procura.

Interessante que em nossa vida aqui nesta terra nós também estamos numa grande viagem e no meio dessa viagem enfrentamos obstáculos, escuridão, desafios, e em meio a tudo isso, para chegarmos no destino que almejamos, também precisamos do mapa da vida, encontrado em um único lugar, que se chama Bíblia!

### 1- O que a Bíblia é para nós? [Salmos 119:105](#); [Jeremias 23:29](#); [Salmos 19:9-11](#)

---

*Lâmpada para os meus pés é a tua palavra e, luz para os meus caminhos. O temor do SENHOR é limpo e permanece para sempre; os juízos do SENHOR são verdadeiros e todos igualmente, justos.*

*Não é a minha palavra fogo, diz o SENHOR, e martelo que esmiúça a penha?*

*São mais desejáveis do que ouro, mais do que muito ouro depurado; e são mais doces do que o mel e o destilar dos favos. Além disso, por eles se admoesta o teu servo; em os guardar, há grande recompensa.*



## 2- O que conhecemos ao estudar a Bíblia? João 8:32; João 16:13; 17:17

---

*[...]Je conhecereis a verdade, e a verdade vos libertará.*

*Quando vier, porém, aquele, o Espírito da verdade, ele vos guiará a toda a verdade; porque não falará por si mesmo, mas dirá o que tiver ouvido, e vos anunciará as coisas vindouras.*

*Santifica-os na verdade, a tua palavra é a verdade.*

## 3- Qual é a utilidade da Bíblia? 2 Timóteo 3:16-17

---

*Toda a Escritura é inspirada por Deus e útil para o ensino, para a repreensão, para a correção, para a educação na justiça, a fim de que o homem de Deus seja perfeito e perfeitamente habilitado para toda boa obra.*

## 4- Quem escreveu a Bíblia? 2 Pedro 1:21

---

*Porque nunca jamais qualquer profecia foi dada por vontade humana; entretanto, homens [santos] falaram da parte de Deus, movidos pelo Espírito Santo.*

## 5- Qual a forma correta de navegar nesse mapa? Isaías 28:10

---

*Porque é preceito sobre preceito, preceito e mais preceito; regra sobre regra, regra e mais regra; um pouco aqui, um pouco ali.*

## 6- Que tesouro encontram todos que seguem esse mapa? João 13:17; Tiago 1:22; Apocalipse 1:3

---



*Se sabeis estas coisas, bem-aventurados sois se as praticardes.*

*Tornai-vos, pois, praticantes da palavra e não somente ouvintes, enganando-vos a vós mesmos.*

*Bem-aventurados aqueles que leem e aqueles que ouvem as palavras da profecia e guardam as coisas nela escritas, pois o tempo está próximo.*

Com certeza a Bíblia é um livro considerado um mapa que podemos confiar. Foi escrita por um período de aproximadamente 1600 anos, por 40 homens inspirados por Deus. A Bíblia foi escrita em três línguas: hebraico, aramaico e grego e contém 66 livros, 39 estão no Antigo Testamento e os outros 27 no Novo Testamento. Apesar de ter sido escrita por diferentes pessoas que viveram em épocas tão distintas, não encontramos contradições, a Palavra de Deus é coerente e coesa. Encontramos a comprovação de muitos fatos bíblicos por meio da história e arqueologia, os manuscritos do Mar Morto, um lugar incrível - apesar de não ter ondas, é um ótimo exemplo da veracidade e autenticidade da Bíblia. Porém, o mais incrível da Bíblia é que sendo ela a Palavra de Deus, vidas são transformadas, cidade são reedificadas, a paz alcança o coração, famílias são restauradas, e a esperança de um mundo melhor é encontrada. Está na hora de fazermos uso desse mapa e encontrarmos a onda dos nossos sonhos!





# Sinais de Alerta

## SINAIS E A VOLTA DE JESUS

Assim como em todo tipo de esporte, seja qual for ele, todos os esportes têm regras ou sinais de aviso, e se esses sinais não forem respeitados ou conhecidos o atleta pode ser punido ou pego de surpresa. Não é diferente na prática do surf, ainda mais sendo considerado um esporte radical praticado na água, quando na maioria das vezes você não é o único surfista. Assim precisamos respeitar os sinais de alerta, e antes que o perigo apareça estamos preparados para saber que reação tomar, não sendo assim pegos de surpresa. Vamos lembrar alguns desses sinais.

### 1 - O "DIREITO" À ONDA

A pessoa que está mais próxima do pico/peak (onde quebra) tem a preferência na onda.

Você está remando para a direita e o surfista a sua esquerda também, se a onda quebra mais próximo da outra pessoa, a onda é dela. Caso a onda quebre entre vocês, os dois podem pegá-la em direções opostas.

Uma exceção para esta primeira regra é no caso da existência de um "lineup" – uma fila – algo muito comum em



point breaks. Nesse caso, independente do posicionamento, o surfista "da vez" tem a preferência da onda.

## **2 - DON'T DROP IN / NÃO ENTRE NA ONDA DE NINGUÉM**

Se alguém está entrando/pegando a onda, nem pense em ter a coragem de tentar entrar nela também. Pode haver uma colisão ou entre uma manobra e outra, você pode sair ferido.

Olhe para os dois lados antes de dropar, igual ao que se faz antes de atravessar a rua, e não rabeie ninguém que já estiver na onda. Se você dropar na frente de alguém sem querer e perceber, saia da onda.

## **3 - NA HORA DE REMAR**

No caminho de volta, depois de pegar uma onda, não reme em direção ao centro do lineup (onde as pessoas estão surfando). A não ser que queria ser vaiado ou atropelado, reme pelo canal onde as ondas não estão quebrando por fora das ondas, pelo meio delas.

O surfista na onda tem prioridade. Se você se encontrar remando em oposição a uma onda com um surfista na sua direção, reme sempre em direção à espuma, se afastando da face limpa da onda, para a qual o surfista se dirige. Não tente atravessar a rota dele! Isso pode significar que você terá de lutar contra a espuma, mas é melhor do que ser atingido por um surfista em alta velocidade. Fique sempre atento ao que está acontecendo ao seu redor.

## **4 - NÃO ABANDONE SUA PRANCHA!!**

Se você se deparar com uma onda na arrebentação, não largue a prancha e mergulhe sozinho. Dê um "joelhinho" ou "tartaruga", e na pior das hipóteses, agarre sua boia.

Isso é importante, especialmente quando o mar estiver lotado, sempre tente manter controle e contato com a sua



prancha. Elas são grandes e pesadas, se você abandoná-la, ela vai, eventualmente, acertar alguém.

## **6 - CONHEÇA SEUS LIMITES**

Conheça seus limites e não entre em condições de mar fortes demais para você. Observar o mar durante alguns minutos antes de entrar é uma prática muito saudável e pode evitar vários problemas. Não tente impressionar, saiba respeitar seus limites.

Surfistas iniciantes devem ficar no inside (mais próximo da praia), até saberem que já tem a habilidade suficiente para surfar no outside.

## **7- TENTE CONHECER UM POUCO A NATUREZA**

Ao surfar, você vai lidar com elementos da natureza cuja interferência sobre o mar é total: a direção do vento, a formação de ondas, valas, correntezas, direção de ondulação, os animais entre outros. É fundamental que o surfista tenha conhecimento desses conceitos. Pode evitar que muita coisa dê errado, e até proporcionar o conhecimento para saber onde estão as melhores ondas!

## **8 - RESPEITO GERA RESPEITO**

Respeite os outros, para ser respeitado. Siga essa simples "etiqueta" e seja educado com os desconhecidos ao seu redor. Eles lhe retribuirão a gentileza.

Respeite a todos, mas de sempre uma atenção maior aos locais. Eles nasceram ali, cuidam daquele ambiente e se sentem bem quando são valorizados.

## **9 - CUIDE BEM DA PRAIA!**

Não a suje, simples assim. Coloque o seu lixo no lixo e, se puder, o que encontrar largado pela areia e mar – mesmo que não seja seu. Em caso de ausência de lixeiras na praia, leve-o com você, tenha bom senso e educação.



Para que pudéssemos ter total segurança e uma remada tranquila, Deus nos deixou grandes sinais de alerta que nos ajudam a navegar nesse mar “mundo”.

**1- Que sinais Deus nos deixou como alerta? Mateus 24:6-7, 10-14; Lucas 21:25-26**

---

*E, certamente, ouvireis falar de guerras e rumores de guerras; vede, não vos assusteis, porque é necessário assim acontecer, mas ainda não é o fim. Porquanto se levantará nação contra nação, reino contra reino, e haverá fomes e terremotos em vários lugares.*

*Nesse tempo, muitos hão de se escandalizar, trair e odiar uns aos outros; levantar-se-ão muitos falsos profetas e enganarão a muitos. E, por se multiplicar a iniquidade, o amor se esfriará de quase todos. Aquele, porém, que perseverar até o fim, esse será salvo. E será pregado este evangelho do reino por todo o mundo, para testemunho a todas as nações. Então, virá o fim.*

*Haverá sinais no sol, na lua e nas estrelas; sobre a terra, angústia entre as nações em perplexidade por causa do bramido do mar e das ondas; haverá homens que desmaiarão de terror e pela expectativa das coisas que sobrevirão ao mundo; pois os poderes dos céus serão abalados.*

**2- O que estes sinais estão indicando para nós? Mateus 24:29-31; Lucas 21:27**

---

*Logo em seguida à tribulação daqueles dias, o sol escurecerá, a lua não dará a sua claridade, as estrelas cairão do firmamento, e os poderes dos céus serão abalados. Então, aparecerá no céu o sinal do Filho do Homem; todos os povos da terra se lamentarão e verão o Filho do Homem vindo sobre as nuvens do céu, com poder e muita glória. E ele enviará os seus anjos, com grande clangor de trombeta, os quais reunirão os seus escolhidos, dos quatro ventos, de uma a outra extremidade dos céus.*



*Então, se verá o Filho do Homem vindo numa nuvem, com poder e grande glória.*

**3- Qual deve ser nossa posição diante destes sinais?**  
**Lucas 21:28**

---

*Ora, ao começarem estas coisas a suceder, exultai e erguei a vossa cabeça; porque a vossa redenção se aproxima.*

**4- Qual o resultado de ficarmos atentos e preparados para esses sinais? Mat. 16:27; Apocalipse 22:12**

---

*Porque o Filho do Homem há de vir na glória de seu Pai, com os seus anjos, e, então, retribuirá a cada um conforme as suas obras.*

*E eis que venho sem demora, e comigo está o galardão que tenho para retribuir a cada um segundo as suas obras.*

Nunca esses sinais foram tão evidentes como têm sido hoje em nosso mundo. Furacões, guerras, terremotos, fome, pestes, imoralidade, injustiças e violência veem aumentando a cada dia (Mat 6:34). Tudo isso mostra que esse mundo está em turbilhão, e algo grandioso está por acontecer. Observando o que tem acontecido como mundo, muitos podem sentir medo, pavor, insegurança. Mas o mapa que Deus nos deixou - a Bíblia - nos assegura de que não precisamos temer (Mateus 24:6). É necessário que estas coisas aconteçam para que logo o mal tenha a sua recompensa por completo e não venha mais existir (Naum 1:9). Logo Jesus vira como rei dos reis e Senhor dos senhores e colocará fim a todo mal e também dará a recompensa dos justos (Apoc 1:7). Ele há de interferir na história e a injustiça não prevalecerá mais. O dia em que Cristo voltar será o dia mais espetacular dessa terra, Ele virá com todos os



Seus anjos (Mateus 25:31; 16:27). Nós iremos ao encontro dEle nos ares junto com os nossos queridos e moraremos para sempre com o Senhor (1 Tessalonicenses 4:16 e 17). Essa viagem eterna está mais perto do que você imagina, já arrumou as malas?



EXHIBIT





# Kit de segurança

## LEI DE DEUS

Aprender a surfar é muito bom! É um esporte agradável, se desfruta em meio à natureza e faz com que a endorfina seja liberada. Quanto mais você pratica o surf e se desenvolve menos você quer parar. Mas assim como a maioria dos esportes radicais, o surf é um esporte que tem riscos. Para que esses riscos sejam minimizados e você possa desfrutar melhor do esporte por mais tempo, alguns cuidados precisam ser tomados. Praticar o surf, como qualquer esporte radical exige segurança, daí a necessidade de utilizar o kit de segurança, que irá lhe ajudar em acidentes ou eventuais perigos. Muitas pessoas acham que o surf é um esporte que não oferece perigos. Isso é um engano, pois podem surgir algumas situações de risco, especialmente durante a realização de manobras radicais. Assim, o uso de equipamentos para o surf é essencial para a segurança do surfista. Vamos apresentar um kit básico de segurança que deve ser usado por todos aqueles que pretendem ou já praticam este esporte.



## 1- PARAFINA

Como o surf é um esporte praticado dentro d'água e que exige a realização de alguns movimentos rápidos, os praticantes estão sujeitos a sofrerem escorregões. E é exatamente por isso que o uso da parafina é tão relevante.

No caso da parafina, que é mais utilizada na parte frontal das pranchas, por ser um material que gera mais adesão, a sola dos pés do surfista fica bastante fixada à prancha, evitando escorregões e quedas.

## 2- LEASH

Este é um equipamento essencial para o surf. O leash nada mais é que aquela corda que fica com uma ponta fixada à prancha e a outra presa ao tornozelo do surfista. As principais funções da leash são evitar que o surfista perca o contato com a sua prancha e auxiliá-lo no retorno para cima dela após uma queda.

## 3- QUILHA

Primeiramente, devemos saber que quilhas são extremamente importantes para a boa prática do surf. Com elas a prancha fica mais estável e se torna possível fazer manobras.

Em função de suas particularidades, as quilhas são muito importantes, pois podem tanto aperfeiçoar quanto comprometer o funcionamento de uma prancha de surf.

Para compreender sua ação dentro d'água, é necessário conhecer as variáveis e como elas influenciam na performance do surfista.

## 4- ROUPA DE BORRACHA

Roupas adequadas também fazem parte dos equipamentos para o surf. Apesar de muitos surfistas negligenciarem o uso de roupas adequadas, esse aspecto também é muito relevante para a segurança, principalmente em relação à temperatura da água.



Uma boa wetsuit (roupa de borracha ou neoprene) é essencial para surfar em águas frias, pois esse tipo de roupa deixa o corpo do surfista mais protegido e evita, por exemplo, a ocorrência de uma hipotermia.

Já quando a água está com uma temperatura mais elevada e o sol está muito forte, o indicado é combinar o uso de uma bermuda bastante confortável com uma camiseta de lycra que deixe o surfista protegido da radiação solar.

## **5- CAPA DA PRANCHA**

Além disso, ter uma boa capa para prancha é fundamental para manter a parceira (prancha) bem protegida quando não estiver dentro da água.

## **6- PROTETOR SOLAR**

O uso do protetor solar é extremamente importante, ele ajuda a combater o câncer de pele, que pode ser causado pelo longo período de exposição ao sol. Além de evitar a insolação, queimaduras, manchas, envelhecimento precoce, flacidez, lesões, entre outras complicações.

Por fim, os especialistas fazem as seguintes recomendações para o uso dos Protetores e Bloqueadores: espalhar no corpo e no rosto, sem esquecer orelhas, pés e pescoço, no mínimo 30ml de protetor; usar sempre a palma das mãos para aplicar o creme ou o gel; passar nova camada após contato com a água; usar o boné que já funciona como fator de proteção 7 para o rosto e 5 para o pescoço.

Use sempre o maior fator de proteção sempre que possível.

## **7- PREPARO FÍSICO**

Com certeza você não conseguirá praticar por muito tempo e com qualidade esse esporte se não estiver bem preparado. A prática de esportes aquáticos exige muito preparo físico. Então deve-se investir no preparado de fortalecimento dos músculos e articulações, muito alongamento



evitando assim eventuais lesões, uma alimentação saudável e equilibrada, se abstendo de todo tipo de entorpecente e bebida alcoólica!

## **8- ONDULAÇÃO CERTA**

- Buscar se informar sobre as condições do mar antes de entrar na água;
- Ficar sempre atento às correntes de retorno para não ser levado para o mar aberto;
- Prevenir-se para não levar um “caldo” e se afogar;
- Sempre ter noção da profundidade do local onde está surfando.

## **9- DECK**

Já os decks, que são colocados na parte traseira da prancha, como são feitos de borracha antiderrapante, fazem com que o pé do surfista esteja sempre bem fixo e os movimentos possam ser realizados com mais segurança.

## **10- EM DIA**

A prancha é a grande estrela do surf, tanto que alguns surfistas não a consideram apenas um equipamento para o surf, mas uma companheira inseparável. E isso é compreensível, afinal, ela é o elo entre o surfista e a água.

O material mais comum na composição das pranchas é o poliuretano, sendo que existem três variações principais em relação ao tamanho: Shortboard, Funboard e Longboard.

Em relação à segurança, é sempre bom dar uma analisada na prancha antes de cair na água, pois se ela estiver amassada ou quebrada, o surfista fica mais sujeito a acidentes.

Ufa! Com tanta segurança assim com certeza os riscos serão bem menores. Comparando a nossa vida com a prá-



tica do surf, corremos muito risco também! vivemos em um mundo onde diariamente corremos perigo, ou seja, de assaltos, guerras, acidentes naturais, violência de todos os tipos, sem contar os perigos espirituais. O nosso Deus é tão bondoso e pensa em cada um que também nos deixou um kit de segurança, para que pudéssemos estar protegidos em um mundo de tantos perigos. Vem comigo e vamos conhecer a armadura que Deus nos deixou.

Podemos identificar esse kit de segurança de Deus como sendo A lei de Deus que contém 10 (dez) mandamentos, presentes na Bíblia no Livro do Êxodo 20:1-17:

1. Não terás outros deuses além de mim.
2. Não farás para ti nenhum ídolo, nenhuma imagem de qualquer coisa no céu, na terra, ou nas águas debaixo da terra. Não te prostrarás diante deles nem lhes prestarás culto, porque eu, o Senhor, o teu Deus, sou Deus zeloso, que castigo os filhos pelos pecados de seus pais até a terceira e quarta geração daqueles que me desprezam, mas trato com bondade até mil gerações aos que me amam e obedecem aos meus mandamentos.
3. Não tomarás em vão o nome do Senhor, o teu Deus, pois o Senhor não deixará impune quem tomar o Seu nome em vão.
4. Lembra-te do dia de sábado, para santificá-lo. Trabalharás seis dias e neles farás todos os teus trabalhos, mas o sétimo dia é o sábado dedicado ao Senhor, o teu Deus. Nesse dia não farás trabalho algum, nem tu, nem teus filhos ou filhas, nem teus servos ou servas, nem teus animais, nem os estrangeiros que morarem em tuas cidades. Pois em seis dias o Senhor fez os céus e a terra, o mar e tudo o que neles existe, mas no sétimo dia descansou. Portanto, o Senhor abençoou o sétimo dia e o santificou.
5. Honra teu pai e tua mãe, a fim de que tenhas vida longa na terra que o Senhor, o teu Deus, te dá.



6. Não matarás.
7. Não adulterarás.
8. Não furtarás.
9. Não darás falso testemunho contra o teu próximo.
10. Não cobiçarás a casa do teu próximo. Não cobiçarás a mulher do teu próximo, nem seus servos ou servas, nem seu boi ou jumento, nem coisa alguma que lhe pertença.

### 1- A quem devemos obedecer? [Atos 5:29](#)

---

*Então, Pedro e os demais apóstolos afirmaram: Antes, importa obedecer a Deus do que aos homens.*

### 2- Podemos deixar algum desses de fora? [Tiago 2:10](#)

---

*Pois qualquer que guarda toda a lei, mas tropeça em um só ponto, se torna culpado de todos.*

### 3- Jesus usou esse kit? [João 15:10](#)

---

*Se guardardes os meus mandamentos, permaneceris no meu amor; assim como também eu tenho guardado os mandamentos de meu Pai e no seu amor permaneço.*



#### 4- Se aceitarmos esse kit o que demonstramos para Deus?

João 14:15

---

*Se me amais, guardareis os meus mandamentos.*

Assim como no surf quanto mais segurança você tiver quanto melhor for o equipamento mais feliz você estará em realizar a prática do esporte. Dificilmente alguém vai dizer que estava preso no equipamento, mas sim que estava seguro. Alguns encaram a lei de Deus, como algo que irá privá-los, ou até mesmo fazer com que se sintam presos. Mas é bem pelo contrário; em um mundo de tantos perigos Deus deseja nos guardar, proteger; proteger sua casa, sua família, seu emprego, sua saúde, sua vida. Ele até mesmo chama a Sua lei, de a lei da liberdade (Tiago 1:25). Deus não quer lhe aprisionar, mas sim livrá-lo dos perigos deste mundo. Sabe o que é melhor, esse kit de Deus é de graça, Ele lhe oferece hoje.



PAHARE



## Dia de descansar

A natureza é fantástica, ela pode até mesmo nos dar alguns sinais do melhor dia para surfar ou não. Por meio dos ventos, lua, maré... temos quase que uma condição exata de como estará o mar para a prática do surf. Olha só que demais:

### OS VENTOS

Para “entender” bem o vento – e as correntes – é preciso conhecer os pontos cardeais: norte, sul, leste e oeste.

Sabendo que o Sol nasce no leste e se põe no oeste, fica fácil definir os outros pontos: estenda seu braço direito para o lugar onde o Sol pode ser visto ao amanhecer (leste). Levante o seu braço esquerdo e nesse sentido estará o oeste. À sua frente estará o norte e atrás o sul.

- Vento Terral: é o vento que sopra da terra para o mar. Normalmente é um vento quente que alisa o mar e torna as ondas cavadas. Muitos dias consecutivos de vento terral pode acabar com a ondulação.
- Vento Maral: é o vento que, ao contrário do terral, sopra



do mar para a terra. É um vento frio, mexe com o mar e pode trazer grandes ondulações ou frente fria.

## A LUA

- As variações da Lua influem diretamente nas marés: Luas Fortes (lua cheia e nova): marés com muitas variações (muito alta e muito baixa).
- Luas Fracas (minguante e crescente): poucas variações de marés.
- As mudanças da Lua também podem influenciar no tamanho e formação das ondas. Isto é, percebemos que não tem surf todos os dias no mesmo lugar, é necessário saber o tempo certo para cada lugar.

Por falar em “tempo”, aquele tempo de relógio, tempo de condição do dia, a prática do surf assim como de todas as outras atividades esportivas, devem ser levadas com muita disciplina. Todo atleta sabe que o exercício é muito bom, mas tem algo que faz toda diferença; é necessário haver tempo para descanso. Tempo para a energia voltar, para os músculos relaxarem, até mesmo tempo certo de dormir vai influenciar em todo rendimento da prática esportiva! Nos mais diversos esportes é de suma importância as horas de descanso para o rendimento de atletas. Exemplo de que o descanso faz toda diferença no desempenho, é Roger Federer, tenista suíço e recordista no número de vitórias em torneios do Grand Slam. Federer dorme 12 horas por noite para melhorar seu desempenho. O atleta Thiago Pereira, nadador que representa a seleção brasileira de natação, dorme 9 horas por noite para melhorar seu rendimento. Realmente, descansar faz toda diferença, em nossa saúde e desempenho. E aí, você sabia que Deus nos deixou um tempo específico para relaxar, descansar?

Vivemos em uma época onde os dias parecem que são cada dia mais curtos, temos uma rotina frenética, e a sensação é que ninguém tem mais tempo para nada! Muitos



correm em direções opostas, e sem, no entanto, chegar onde gostariam. As pessoas se tornaram imediatistas, querem tudo para ontem. Basta um tempo a mais em uma fila, o Wi-Fi não está bem conectado, ou o aplicativo está demorando para baixar, que os pés começam já a bater mais rápido, a sensação de algo errado começa a nos deixar estressados... é o querer, e querer agora! Nunca fizemos tanto e realizamos tão pouco.

Com essa correria frenética, o ser humano tem ficado cansado fisicamente, mentalmente, emocionalmente, e por que não, de forma espiritual também. Câncer, hepatite, estresse, depressão e obesidade. Essas e outras doenças já são consideradas como as pragas do século XXI. No dia Mundial da Saúde (07/04), médicos e especialistas do mundo inteiro discutem formas de combatê-las e também formas de fazer com que os seres humanos vivam de maneira mais saudável.

Vamos nessa e vamos descobrir algo fantástico sobre o tempo ou dia que Deus nos deixou para descansar e adorá-lo.

## 1- Qual o dia de Descanso? [Êxodo 20:8-11](#); [Ezequiel 20:12, 20](#)

---

*Lembra-te do dia de sábado, para o santificar. Seis dias trabalharás e farás toda a tua obra. Mas o sétimo dia é o sábado do SENHOR, teu Deus; não farás nenhum trabalho, nem tu, nem o teu filho, nem a tua filha, nem o teu servo, nem a tua serva, nem o teu animal, nem o forasteiro das tuas portas para dentro; porque, em seis dias, fez o SENHOR os céus e a terra, o mar e tudo o que neles há e, ao sétimo dia, descansou; por isso, o SENHOR abençoou o dia de sábado e o santificou.*

*Também lhes dei os meus sábados, para servirem de sinal entre mim e eles, para que soubessem que eu sou o SENHOR que os santifica.*



*Santificai os meus sábados, pois servirão de sinal entre mim e vós, para que saibais que eu sou o SENHOR, vosso Deus.*

**2- Quando surgiu o sábado e quem o criou? Gên. 2:1-3; Marcos 2:27, 28**

---

*Assim, pois, foram acabados os céus e a terra e todo o seu exército. E, havendo Deus terminado no dia sétimo a sua obra, que fizera, descansou nesse dia de toda a sua obra que tinha feito. E abençoou Deus o dia sétimo e o santificou; porque nele descansou de toda a obra que, como Criador, fizera.*

*E acrescentou: O sábado foi estabelecido por causa do homem, e não o homem por causa do sábado; de sorte que o Filho do Homem é senhor também do sábado.*

**3- Jesus e Sua mãe guardaram o sábado? Lucas 4:16; Lucas 23:56**

---

*Indo para Nazaré, onde fora criado, entrou, num sábado, na sinagoga, segundo o seu costume, e levantou-se para ler.*

*Então, se retiraram para preparar aromas e bálsamos. E, no sábado, descansaram, segundo o mandamento.*

**4- Que dia guardaremos no Céu? Isaías 66:22, 23**

---

*Porque, como os novos céus e a nova terra, que hei de fazer, estarão diante de mim, diz o SENHOR, assim há de estar a vossa posteridade e o vosso nome. E será que, de uma Festa da Lua Nova à outra e de um sábado a outro, virá toda a carne a adorar perante mim, diz o SENHOR.*

**5- Quais são as promessas que Deus faz àqueles que lhe são fiéis? Isaías 58:13-14; 56:2; Salmos 37:25; Deuteronômio 11:13-15; João 14:15**

---

---



*Se desviares o pé de profanar o sábado e de cuidar dos teus próprios interesses no meu santo dia; se chamares ao sábado deleitoso e santo dia do SENHOR, digno de honra, e o honrares não seguindo os teus caminhos, não pretendendo fazer a tua própria vontade, nem falando palavras vãs, então, te deleitarás no SENHOR. Eu te farei cavalgar sobre os altos da terra e te sustentarei com a herança de Jacó, teu pai, porque a boca do SENHOR o disse.*

*Fui moço e já, agora, sou velho, porém jamais vi o justo desamparado, nem a sua descendência a mendigar o pão.*

*Se diligentemente obedeceres a meus mandamentos que hoje vos ordeno, de amar o SENHOR, vosso Deus, e de o servir de todo o vosso coração e de toda a vossa alma, darei as chuvas da vossa terra a seu tempo, as primeiras e as últimas, para que recolhais o vosso cereal, e o vosso vinho, e o vosso azeite. Darei erva no vosso campo aos vossos gados, e comereis e vos fartareis.*

*Se me amais, guardareis os meus mandamentos.*

Toda sexta-feira à noite começa o *shabat* para a tradição judaica. *Shabat* é o conceito que propõe descanso ao final do ciclo semanal de produção, inspirado no descanso divino, no sétimo dia da Criação.

Muito além de uma proposta trabalhista, entendemos a pausa como fundamental para a saúde de tudo o que é vivo. A noite é pausa, o inverno é pausa, mesmo a morte é pausa. Onde não há pausa, a vida lentamente se extingue.

Já percebeu que as pessoas encaram que quem tem tempo não é sério, quem não tem tempo é importante? Nunca fizemos tanto e realizamos tão pouco. Nunca tantos fizeram tanto por tão poucos.

Parar não é interromper. Muitas vezes continuar é que se configura uma interrupção. O dia de não trabalhar não é o dia de se distrair – literalmente, ficar desatento. É um dia de atenção, de ser atencioso consigo e com sua vida, e focar em Deus e na sua criação de uma forma mais direta! A pergunta que as pessoas se fazem no descanso é: O que vamos fazer hoje? – Pergunta essa, muitas vezes, já marca-da pela ansiedade.



Por isso, no dia de sábado deixe sua prancha de lado, relaxe, medite, reflita em quem criou o mar, as ondas, a natureza por completo, medite no poder do Criador; deixe esse dia reservado para Deus e ao seu próximo, tire o centro de tudo e se volte para Aquele que lhe concede tudo, até mesmo a alegria de pegar altas ondas.

Afinal, por que o Criador descansou? Talvez porque, mais difícil do que iniciar um processo do nada, seja dá-lo como concluído. Desfrute do presente de Deus, e que nem as ondas ou a prancha o roubem de você!



PEXELS

## A prancha ideal

### DONS ESPIRITUAIS

O esporte é algo fantástico de ser praticado, além do seus benefícios e conquistas, sentimos uma alegria e um prazer enorme na prática do mesmo. Mas assim como em todos os esportes se você não tiver o equipamento correto com certeza não vai conseguir se desenvolver da melhor forma possível! No surf não é diferente, ao contrário do que muitos imaginam! Não é o surfista o personagem principal e sim a sua prancha. Se você não tem a prancha correta com certeza você não vai ter um bom surf. Se você é iniciante na prática do surf, a prancha deve ser maior, mais larga e mais espessa, pois assim a estabilidade fica maior, além de ser mais fácil na hora de remar, levantar e até mesmo dropar a onda.

Todas as pranchas de surf são medidas em “pés” e “polegadas”.

- 1 PÉ = 30,48 cm = 12 POLEGADAS
- 1 POLEGADA = 2,54 cm

O peso também é um fator importante, por isso sempre considere escolher uma prancha que suporte um peso maior que o seu, gerando melhor flutuação e facilitando a



estabilidade em cima da prancha. Conheça agora os tipos de prancha de surf mais famosos e usados:

### **1- FUNBOARD:**

É tida como a melhor opção para os iniciantes. Um pouco menor que a longboard, em torno de 7", a funboard conserva a estabilidade e ainda possibilita a ação de manobras. Se você pretende começar a encarar as ondas, a funboard é escolha certa para o início.

### **2- EVOLUTION:**

As pranchas de surf evolution são as pranchas intermediárias, entre shortboard e mini malibu. Com uma parte traseira parecida com uma shortboard e uma parte dianteira parecida com uma mini malibu, são estáveis e fáceis de virar, ideais para aprender o surf. As medidas das pranchas de surf evolutivas vão de 6'4" até 6'11".

### **3- FISH E RETRO FISH:**

As pranchas de surf fish são ideais para ondas pequenas, já que estas pranchas são mais largas e mais grossas. Levam geralmente um swallow tail, ou cauda de andorinha, com uma configuração de quilhas em twin fin, tri fin, ou quad fin.

### **4- MINI MALIBU:**

As pranchas de surf mini malibu são perfeitas para os que buscam as sensações de um longboard com mais facilidade de manobra. Mais fácil de transportar fora da água, mas com todas as vantagens de um longboard dentro da água.

### **5- LONGBOARD:**

As pranchas de surf longboard são réplicas modernas das primeiras pranchas de surf e permitem a você pegar



praticamente qualquer tipo de onda. Continuam sendo muito populares, porque são pranchas muito polivalentes e divertidas para os que sabem usá-las.

## **6- SHORTBOARD:**

As pranchas de surf shortboard, também chamado thruster, são o tipo de pranchas mais comum e mais usadas. Os shortboards são pranchas desenhadas para realizar manobras rápidas. São pranchas ligeiras, para um surf radical na zona de impacto da onda.

## **7- GUN:**

Modelo criado no Haváí, possui um tamanho grande, porém o contato com a água é menor que a longboard. Uma bela dica para quem pretende mandar manobras em ondas grandes.

## **8- PERFORMANCE, MINIMODELS OU PRANCHINHAS:**

Modelo mais usado pelos surfistas profissionais e também por amadores que já possuem um bom preparo físico e uma maior agilidade. É vista em quase todas as praias de surf e muito usada para ondas pequenas. Se você já tem uma noção no esporte e procura agilidade e manobras, esta é sua escolha.

## **9- SUP WAVE**

O Stand Up Paddle tem três modalidades, a wave, a race e a freestyle. Na modalidade wave, a habilidade do surf clássico é unida com a moderna, que usa o remo. As pranchas dessa categoria costumam ter um tamanho e larguras medianos, além de ter mais volume. Isso faz com que seja possível carregar equipamento adicional. A média de tamanhos está entre 7 pés (para os mais experientes) até 10 pés para os mais iniciantes. Nessa prancha a largura conta muito para a estabilidade.



## 10- SIMÉTRICAS

Outro modelo são as pranchas simétricas, que possuem um bico parecido com a rabeta. Elas veem surpreendendo por proporcionar alta performance, em pranchas realmente pequenas como 5'0 a 5'4 sem perder remada. Estão ganhando cada dia mais espaço no outside.

## 11- ALAIA BOARDS

As pranchas alaia são feitas de madeira e não tem quilhas. Os bicos são arredondados e a rabeta dela normalmente é quadrada. São pranchas clássicas que remetem aos primeiros passos do surf no mundo. Se você já tem mais experiência, elas podem ser usadas, porque, como elas não tem quilhas, manter o controle da prancha pode ser difícil.

Assim como tem diversos tipos de pranchas para os diversos tipos de ondas, na igreja de Deus também há diversos tipos de dons e talentos que podem ser usados para desempenhar as funções e missões que Deus designou para Seus filhos. Vamos conhecer um pouco mais sobre isso, e ver como podemos ser mais úteis nas diversas áreas!

### 1- Quais são alguns dons apresentados na Bíblia? E qual é a função desses dons? [Efésios 4:11-15](#)

---

*E ele mesmo concedeu uns para apóstolos, outros para profetas, outros para evangelistas e outros para pastores e mestres, com vistas ao aperfeiçoamento dos santos para o desempenho do seu serviço, para a edificação do corpo de Cristo, até que todos cheguemos à unidade da fé e do pleno conhecimento do Filho de Deus, à perfeita varonilidade, à medida da estatura da plenitude de Cristo, para que não mais sejamos como meninos, agitados de um lado para outro e levados ao redor por todo vento de doutrina, pela artimanha dos homens, pela astúcia com que induzem ao erro. Mas, seguindo a verdade em amor, crescamos em tudo naquele que é a cabeça, Cristo.*



## 2- Quantos são capacitados na igreja e quem é que os capacita? **1 Coríntios 12:7-11**

---

*A manifestação do Espírito é concedida a cada um visando a um fim proveitoso. Porque a um é dada, mediante o Espírito, a palavra da sabedoria; e a outro, segundo o mesmo Espírito, a palavra do conhecimento; a outro, no mesmo Espírito, a fé; e a outro, no mesmo Espírito, dons de curar; a outro, operações de milagres; a outro, profecia; a outro, discernimento de espíritos; a um, variedade de línguas; e a outro, capacidade para interpretá-las. Mas um só e o mesmo Espírito realiza todas estas coisas, distribuindo-as, como lhe apraz, a cada um, individualmente.*

## 3- Qual o maior dom que existe? **1 Coríntios 13:1-3, 13**

---

*E ainda que eu distribua todos os meus bens entre os pobres e ainda que entregue o meu próprio corpo para ser queimado, se não tiver amor, nada disso me aproveitará.*

*Agora, pois, permanecem a fé, a esperança e o amor, estes três; porém o maior destes é o amor.*

## 4- A que é comparada a igreja e por quê? **1 Coríntios 12:12-27**

---

*Porque, assim como o corpo é um e tem muitos membros, e todos os membros, sendo muitos, constituem um só corpo, assim também com respeito a Cristo. Pois, em um só Espírito, todos nós fomos batizados em um corpo, quer judeus, quer gregos, quer escravos, quer livres. E a todos nós foi dado beber de um só Espírito. Porque também o corpo não é um só membro, mas muitos. Se disser o pé: Porque não sou mão, não sou do corpo; nem por isso deixa de ser do corpo. Se o ouvido disser: Porque não sou olho, não sou do corpo; nem por isso deixa de o ser. Se todo o corpo fosse olho, onde estaria o ouvido? Se todo fosse ouvido, onde, o olfato? Mas Deus dispôs os membros, colocando cada um*



*deles no corpo, como lhe aprouve. Se todos, porém, fossem um só membro, onde estaria o corpo? O certo é que há muitos membros, mas um só corpo. Não podem os olhos dizer à mão: Não precisamos de ti; nem ainda a cabeça, aos pés: Não preciso de vós. Pelo contrário, os membros do corpo que parecem ser mais fracos são necessários; e os que nos parecem menos dignos no corpo, a estes damos muito maior honra; também os que em nós não são decorosos revestimos de especial honra. Mas os nossos membros nobres não têm necessidade disso. Contudo, Deus coordenou o corpo, concedendo muito mais honra àquilo que menos tinha, para que não haja divisão no corpo; pelo contrário, cooperem os membros, com igual cuidado, em favor uns dos outros. De maneira que, se um membro sofre, todos sofrem com ele; e, se um deles é honrado, com ele todos se regozijam. Ora, vós sois corpo de Cristo; e, individualmente, membros desse corpo.*

## **5- Para que é nos concedido dons? Qual é a nossa missão? Mateus 28:19, 20**

---

*Ide, portanto, fazei discípulos de todas as nações, batizando-os em nome do Pai, e do Filho, e do Espírito Santo; ensinando-os a guardar todas as coisas que vos tenho ordenado. E eis que estou convosco todos os dias até à consumação do século.*

Galera com tantas pranchas "dons" assim, não dá para ficar parado, não é verdade? Deus é muito bondoso e conhece nossas limitações, mas está disposto a nos capacitar com talentos e dons para serem utilizados em Sua igreja. A igreja tem diversos departamentos ou diversas áreas se tornando assim um sistema dinâmico, comparado até mesmo com o corpo humano onde cada membro cada órgão, cada parte desse corpo tem a sua função. Dessa forma, Deus por meio do Seu Santo Espírito chama a todos a trabalharem, não importa se você tem um ou mais talentos. Deus só nos pede uma coisa, para que usemos isto para causa DEle, e permitamos e que sejamos instrumentos em



Suas mãos. Não podemos nos esquecer que os talentos e dons usados da forma correta e na causa de Deus, eles nos ajudam a crescer em graça e maturidade cristã e também auxiliam no cumprimento da missão da Igreja. O único risco que corremos, é deixarmos essa prancha de lado e não surfar essa onda!

“Não se descuide do dom que você tem, que Deus lhe deu quando os profetas da igreja falaram, e o grupo de presbíteros pôs as mãos sobre a sua cabeça para dedicá-lo ao serviço do Senhor”(1 Timóteo 4:14 - NTLH).

E aí, já sabe qual é sua prancha ideal? Agora se agarre a ela, e se joga na água.





# A Quilha certa

## QUEM É DEUS

Não tem como fugir, para você ter um surf evoluído você precisa ter a quilha certa combinando com a prancha certa. Elas são fundamentais para a evolução do surf. Uma, duas, três, quatro e hoje até cinco quilhas estão presentes nas pranchas do mundo todo, tornando as manobras cada vez mais radicais. Então, bora saber mais sobre essas belezinhas?

- **Área da quilha:** Vai variar de acordo com o peso do surfista. Quanto menos área, mais liberdade de movimentos na sua prancha. Para quem procura mais velocidade e manobras radicais, o ideal é investir nas pequenas áreas. Mas quem está começando, melhor aprender com uma base um pouco maior. Você vai se sentir mais seguro.
- **Inclinação ou "Sweep":** Nada mais é do que a medida entre a linha vertical do centro da base da quilha até o seu ponto mais alto. Isso quer dizer que, quanto maior a sua inclinação, mais longo será o arco da curva das manobras. E quanto menor a inclinação, maior a maleabilidade da prancha.



- **Quilhas fixas:** Já que são quilhas não removíveis, são ideais para quem mora na praia e nunca precisa transportar suas naves. A vantagem é que a prancha se torna mais constante, pois o glass da prancha e as quilhas são um só. Mas a desvantagem é que o mercado de quilhas fixas é diferente e ainda inferior às produzidas pelas fábricas das removíveis.
- **Soft Fins:** Como o próprio nome já diz, essas quilhas são mais suaves e menos afiadas. E, também por isso, são indicadas para os surfistas iniciantes, já que a velocidade não é a maior prioridade, e sim equilíbrio e constância.

### COMO REFERÊNCIA PODE-SE USAR A TABELA ABAIXO:

Tamanho	Descrição do tamanho	Peso do Surfista
XS/PP	(Extra Small/ Extra Pequena)	até 55 kg
S/P	(Small/Pequena)	55 a 70 kg
M/M	(Medium/Média)	70 a 85 kg
ML/MG	(Medium Large/Média Grande)	80 a 90 kg
L/G	(Large/Grande)	85 a 100 kg
XL/XG	(Extra Large/Extra Grande)	100 kg para cima

### PARA FICAR MAIS PRÁTICO, OLHA ESSES TIPOS:

#### MONOQUILHAS (SINGLES):

São as pranchas de apenas uma quilha. Geralmente usada para pranchas longboards ou pranchas muito antigas. É boa para iniciantes, pois facilita na hora da remada.



A pouca velocidade devido ao uso de apenas uma quilha é mais um ponto positivo para os iniciantes.

### **BIQUILHAS (TWINS):**

São as pranchas que possuem duas quilhas. Quilhas que ficam de modo paralelo uma a outra. Também voltada para um surf antigo. Com duas quilhas é possível surfar de uma forma veloz, porém é ruim para fazer as curvas.

### **TRIQUILHAS (THREE FINS):**

São as pranchas que possuem três quilhas. Realmente muito rápidas e as preferidas pelos surfistas. São melhores para fazer manobras e entrar em ondas grandes.

### **QUADRIQUILHAS (QUADS):**

São as pranchas de quatro quilhas. Sim, quatro. Kelly Slater é um grande adepto as quadriquilhas. Com as grandes ondas elas dão mais estabilização que as demais quilhas.

Você percebeu como uma quilha pode fazer toda diferença no surf, e quero destacar que dentre todas as combinações, a preferida da maior parte dos surfistas é a triquilha (three fins). Três em um, três quilhas para uma prancha. Se o surfista ficar ligado na natureza, ele vai perceber que a natureza também tem uma combinação perfeita, olha só: As leis da natureza, por exemplo, não mudam, por isso uma das características delas é serem eternas! As leis naturais são transcendentais a nós, não são palpáveis. Todas as características que encontramos nas leis da natureza, nós também encontramos no Deus das Escrituras, porque Ele é o autor das leis! Ele colocou nas leis algumas das Suas características. Assim fica muito fácil provar quem é o criador, por exemplo:

- a. Olhe para a natureza de uma forma geral, o período de tempo: tem passado, presente e futuro, três em um.



- b. Espaço: largura, altura e profundidade, três em um.
- c. Base da matéria que são os átomos: prótons, nêutrons e elétrons, três em um.
- d. Base dos prótons e nêutrons: três quarks em cada um deles:
  - Elétrons: carga negativa
  - Nêutrons: carga neutra (nula)
  - Prótons: carga positiva
- e. Estado básicos da matéria: sólido, líquido e gasoso, três em um.
- f. A música tem: melodia, harmonia e ritmo, três em um novamente.

Isto está presente em todo lugar, de onde vem a ideia de três em um? Você percebe que o Deus das Escrituras, deixou a Sua assinatura e marca na criação. A Bíblia é clara em apresentar a Deus como uma unidade de três pessoas coeternas e divina.

### 1- Como a Bíblia apresenta a harmonia entre Deus Pai, Deus Filho e Deus Espírito Santo? [Gênesis 1:26](#); [Mateus 28:18-19](#); [I Coríntios 12:4-6](#); [II Coríntios 13:13, 14](#); [Efésios 4:4-6](#)

---

*Também disse Deus: Façamos o homem à nossa imagem, conforme a nossa semelhança.*

*Jesus, aproximando-se, falou-lhes, dizendo: Toda a autoridade me foi dada no céu e na terra. Ide, portanto, fazei discípulos de todas as nações, batizando-os em nome do Pai, e do Filho, e do Espírito Santo.*



## **2- Jesus é Deus, é Ele um ser divino? João 1:1-3, 14; João 10:30; João 14:8, 9; João 20:28; Filipenses 2:5-7; Colossenses 2:9**

---

*Ora, os dons são diversos, mas o Espírito é o mesmo. E também há diversidade nos serviços, mas o Senhor é o mesmo. E há diversidade nas realizações, mas o mesmo Deus é quem opera tudo em todos.*

*A graça do Senhor Jesus Cristo, e o amor de Deus, e a comunhão do Espírito Santo sejam com todos vós.*

*Há somente um corpo e um Espírito, como também fostes chamados numa só esperança da vossa vocação; há um só Senhor, uma só fé, um só batismo; um só Deus e Pai de todos, o qual é sobre todos, age por meio de todos e está em todos.*

*Tende em vós o mesmo sentimento que houve também em Cristo Jesus, pois ele, subsistindo em forma de Deus, não julgou como usurpação o ser igual a Deus; antes, a si mesmo se esvaziou, assumindo a forma de servo, tornando-se em semelhança de homens; e, reconhecido em figura humana.*

*Porquanto, nele, habita, corporalmente, toda a plenitude da Divindade.*

## **3- Quem é o Espírito Santo, teria Ele a divindade também? Atos 5:3, 4; Mateus 28:19; João 14:16, 17**

---

*Então, disse Pedro: Ananias, por que encheu Satanás teu coração, para que mentisses ao Espírito Santo, reservando parte do valor do campo? Conservando-o, porventura, não seria teu? E, vendido, não estaria em teu poder? Como, pois, assentaste no coração este desígnio? Não mentiste aos homens, mas a Deus.*

*Ide, portanto, fazei discípulos de todas as nações, batizando-os em nome do Pai, e do Filho, e do Espírito Santo.*

*E eu rogarei ao Pai, e ele vos dará outro Consolador, a fim de que esteja para sempre convosco, o Espírito da verdade, que o mundo*



*não pode receber, porque não o vê, nem o conhece; vós o conheceis, porque ele habita convosco e estará em vós.*

Lembra das três quilhas em uma prancha? Essa composição faz uma unidade perfeita, assim também é com Deus!

Quando Jesus foi batizado encontramos os três membros da Divindade em ação ao mesmo tempo: "Batizado Jesus, saiu logo da água, e eis que se Lhe abriram os Céus, e viu o Espírito de Deus descendo como pomba, vindo sobre Ele. E eis uma voz dos Céus que dizia: Este é o Meu Filho amado, em quem me comprazo" (Mat. 3:16). Você percebe três pessoas claramente em ação. Assim vemos que a Divindade existe em uma pluralidade; que Jesus é Deus, coexistente desde a eternidade com o Pai, e que o Espírito Santo é a terceira pessoa da Divindade. Três pessoas divinas e coeternas que representam um Deus só! "Há um só Deus: Pai, Filho e Espírito Santo, uma unidade de três pessoas coeternas". Não há dúvida de que Deus, Pai, Filho e Espírito Santo estavam presentes na criação do mundo e assim não só o mundo, mas todas as coisas foram feitas por intermédio dEle. Este mesmo Deus está hoje ao seu lado, disposto a lhe ajudar, consolar, e dar esperança a esse mundo corrompido, não tenha medo, pois Ele é um Deus de amor, aproxime-se dEle e Ele irá lhe receber de braços abertos! (João 6:37).









## "Jardim de Ossos"

### MORTE E RESSUREIÇÃO

"Jardim de Ossos" é um lugar na praia de Mavericks, onde encontramos uma das ondas mais temíveis do mundo.

Além disso, Mavericks tem uma vibe que faz a aura assustadora de Waimea, considerada o Everest do surf, parecer benigna.

A coisa mais assustadora em Mavericks, entretanto, são as rochas. O recife externo fica sete metros abaixo da superfície do oceano, uma plataforma de rocha submersa que surge abruptamente das águas mais profundas.

Os picos externos se quebram de tal maneira que qualquer surfista que errar a hora de dropar, descendo muito cedo, provavelmente será lançado no Boneyard (o "Jardim de Ossos") um amontoado de pedregulhos serrilhados do tamanho de caminhonetes, contra os quais seria brutalmente esmagado pelas ondas.

Foi nesse lugar, no dia 23 de dezembro de 1994, que morreu Mark Foo, uma lenda do surf.

Foo, famoso por seu exibicionismo, estava surfando de um jeito anormalmente prudente quando perdeu a vida.



EM 30 DE DEZEMBRO de 2005, UMA HOMENAGEM FÚNEBRE COM MAIS DE 700 PESSOAS foi realizada no North Shore de Oahu. Mais de 150 pessoas entraram no mar com suas pranchas até o meio de Waimea, deram as mãos para formar um círculo e jogaram colares de flores na água. Algumas palavras foram ditas, todos disseram o nome de Foo em voz alta três vezes, e então Dennis Pang tirou uma urna de cinzas de sua mochila e devolveu Foo às ondas. Assim como Foo, em outros lugares do mundo e em condições diversas, outros surfistas tiveram o mesmo fim! Veja alguns:

### **CONRAD CANHA**

Ele tinha 85 anos e morreu em julho de 2017. Era considerado por muitos como o primeiro tube rider do surf havaiano, e também um dos surfistas mais influentes do surf havaiano na década de 50 do século passado.

### **ZANDER VENEZIA**

Uma das promessas de Barbados, Zander Venezia, faleceu no dia 05 de setembro de 2017 ao tentar surfar uma onda gigante pico de Box by Box.

O mundo do surf sofreu. Com apenas 16 anos, Zander Venezia, uma das grandes promessas da modalidade, morreu ao tentar pegar uma onda gigante na costa leste de Barbados, sua terra natal. O jovem surfava no pico de Box by Box, na costa oeste da ilha quando caiu da prancha e bateu a cabeça nos corais. O swell (ondulação) que atraiu muitos surfistas deve-se ao furacão Irma, que chegou ao Caribe neste ano de 2017.

### **SION MILOSKY**

Um big rider havaiano de 35 anos, morreu em 2011 quando surfava Mavericks, famoso pico na Califórnia. Segundo amigos que estavam no local, ele pegou uma onda de cerca de dez metros e não conseguiu voltar à superfície. Foi encontrado 20 minutos depois.



Sion era casado e tinha duas filhas. Ele era da ilha de Kauai, onde morava Andy Irons, morto em novembro de 2010.

O havaiano detinha o recorde informal de maior onda já surfava na remada. Foi na temporada de 2010, em Himalayas, no Havaí. em 2016, foi nomeado o "Surfista Underground do ano", prêmio que rendeu a ele US\$ 25 mil.

### **ANDY IRONS**

O New York Times divulgou sem rodeios... Andy Irons morreu em 02 de novembro de 2010. Faleceu em consequência de um coquetel de drogas, principalmente cocaína e soníferos, desmascarou a versão de dengue hemorrágica. Andy tinha apenas 32 anos e era tricampeão mundial de surf, era o maior rival de Kelly Slater. A família se queixava das mudanças repentinas de humor.

O médico do laboratório do Texas responsável pela autópsia, Nizam Peerwani e o médico contratado pela família para rever os resultados, Vincent Di Maio, divergem quanto ao fato do uso de drogas ter sido a causa da morte do tricampeão mundial. Segundo Di Maio, os níveis de substâncias, entre elas metanfetamina, não teriam influência. Este é um caso muito simples. Irons morreu de um ataque cardíaco devido a um forte foco coronário, ou seja, arteriosclerose grave, "o endurecimento das artérias". A artéria dele tinha estreitamento de 70% a 80%. Este estreitamento é muito grave. Uma placa dessa gravidade, localizada na artéria coronária descendente anterior, é comumente associada a morte súbita - disse Di Maio. A posição mais divulgada e reconhecida é que tenha sido por drogas!

### **PETER LUKE**

O surfista australiano Peter Luke, de 27 anos, morreu em agosto de 2014 ao ser "esmagado" por uma onda gigante na praia de Jelenga, na região de West Sumbawa, na Indonésia. Segundo os oficiais, tinha até cinco metros de altura.



## **THOMAS ERNEST RITTSCHER JUNIOR**

O surf brasileiro ficou de luto no dia 24 de novembro de 2011, razão da morte do pioneiro da modalidade no Brasil, o norte-americano Thomas Ernest Rittscher Junior, primeiro homem a surfar no litoral brasileiro

Ele teve morte natural em uma manhã de quinta-feira e foi velado no Memorial Necrópole Ecumênica, em Santos, antes de ter o corpo cremado.

Nascido em New Jersey, em 1917, Rittscher mudou-se para Santos, no litoral de São Paulo, em 1930, e quatro anos depois criou a primeira prancha de surf que se tem registro no Brasil. Além de fabricar a prancha com base em uma reportagem da revista norte-americana "Popular Mechanics", Rittscher surfou a primeira onda do Brasil, em 1934, na Praia do Gonzaga, em Santos.

## **DUKE KAHANAMOKU**

Ele foi um nadador, ator e surfista norte-americano. Um dos idealizadores do surf moderno. Nasceu no dia 24 de agosto de 1890 e faleceu no dia 22 de janeiro de 1968, tinha 1,85 m de altura. Infelizmente, no ano de 1968, Duke sofreu um ataque cardíaco e morreu. Porém, seu legado segue vivo e com milhões de seguidores ao redor do mundo que, só de viverem o lifestyle do surf, já fazem uma pequena parte da história desse incrível havaiano.

Uau!! quantas histórias do surf. Mas infelizmente uma intrusa chamada "morte" interrompeu a continuação dessas histórias. A morte é algo inevitável nesta terra, mais cedo ou mais tarde todos nós iremos morrer. O que está por de trás da morte, quais são seus mistérios? A Palavra de Deus nos responde, venha comigo!



## 1- Como o ser humano foi formado e quem o fez? Gên. 1:27; 2:7

---

*Criou Deus, pois, o homem à sua imagem, à imagem de Deus o criou; homem e mulher os criou.*

*Então, formou o SENHOR Deus ao homem do pó da terra e lhe soprou nas narinas o fôlego de vida, e o homem passou a ser alma vivente.*

## 2- O que é a morte? O que acontece quando se morre? Gên. 3:19; Ec. 12:7; 9:5-6, 10; Salmos 146:4

---

*No suor do rosto comerás o teu pão, até que tornes à terra, pois dela foste formado; porque tu és pó e ao pó tornarás.*

*E o pó volte à terra, como o era, e o espírito volte a Deus, que o deu.*

*Porque os vivos sabem que hão de morrer, mas os mortos não sabem coisa nenhuma, nem tampouco terão eles recompensa, porque a sua memória jaz no esquecimento. Amor, ódio e inveja para eles já pereceram; para sempre não têm eles parte em coisa alguma do que se faz debaixo do sol.*

*Sai-lhes o espírito, e eles tomam ao pó; nesse mesmo dia, perecem todos os seus desígnios.*

## 3- Ao que a morte é comparada na Bíblia? João 11:11-14

---

*Isto dizia e depois lhes acrescentou: Nosso amigo Lázaro adormeceu, mas vou para despertá-lo. Disseram-lhe, pois, os discípulos: Senhor, se dorme, estará salvo. Jesus, porém, falara com respeito à morte de Lázaro; mas eles supunham que tivesse falado do repouso do sono. Então, Jesus lhes disse claramente: Lázaro morreu;*

## 4- Podemos falar com os mortos? Deuteronômio 18:10,11; Jó 7:9-10; Salmos 115:17

---



*Não se achará entre ti quem faça passar pelo fogo o seu filho ou a sua filha, nem adivinhador, nem prognosticador, nem agoureiro, nem feiticeiro; nem encantador, nem necromante, nem mágico, nem quem consulte os mortos.*

*Tal como a nuvem se desfaz e passa, aquele que desce à sepultura jamais tornará a subir. Nunca mais tornará à sua casa, nem o lugar onde habita o conhecerá jamais.*

*Os mortos não louvam o SENHOR, nem os que descem à região do silêncio.*

## **5- Qual a promessa de Deus para nós diante da morte?** **Filipenses 3:20, 21; João 5:24, 28-29; I Tessalonicenses 4:16, 17**

---

*Pois a nossa pátria está nos céus, de onde também aguardamos o Salvador, o Senhor Jesus Cristo, o qual transformará o nosso corpo de humilhação, para ser igual ao corpo da sua glória, segundo a eficácia do poder que ele tem de até subordinar a si todas as coisas.*

*Em verdade, em verdade vos digo: quem ouve a minha palavra e crê naquele que me enviou tem a vida eterna, não entra em juízo, mas passou da morte para a vida.*

*Em verdade, em verdade vos digo: quem ouve a minha palavra e crê naquele que me enviou tem a vida eterna, não entra em juízo, mas passou da morte para a vida.*

*Porquanto o Senhor mesmo, dada a sua palavra de ordem, ouvida a voz do arcanjo, e ressoada a trombeta de Deus, descerá dos céus, e os mortos em Cristo ressuscitarão primeiro; depois, nós, os vivos, os que ficarmos, seremos arrebatados juntamente com eles, entre nuvens, para o encontro do Senhor nos ares, e, assim, estaremos para sempre com o Senhor.*

Jesus é o maior surfista deste mundo, Ele é a nossa maior garantia de que a morte não tem domínio sobre aqueles que estão nEle (1Cor 15:51-55). Essa terra hoje está como um "jardim de ossos", todos os dias vemos a morte,

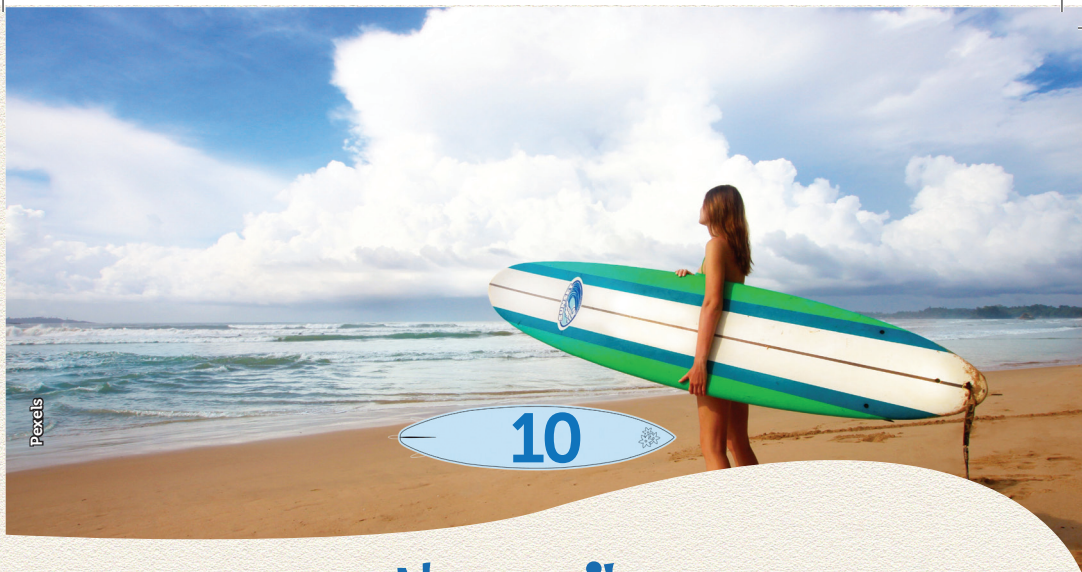


o ser humano já está cansado de tanta tristeza, terror e assassinatos nas ruas, escolas, lares, etc. Talvez você até hoje sofra pela perda de alguém que tanto amava. Graças a Deus a morte não é o fim, assim como Jesus morreu e ao terceiro dia ressuscitou, da mesma forma os que morrerem em Cristo um dia ressuscitarão para viverem eternamente com Cristo e seus queridos. (Hebreus 10:23; Jo 6:39, 40, 44 e 54).

Muitos acreditam que quando morremos vamos para o céu; outros creem em um purgatório. Existem muitas crenças sobre a morte, mas o que a Bíblia nos ensina é que voltamos para o pó da terra e os mortos não sabem coisa alguma.

Perto está o dia, que a morte será vencida e poderemos rever amigos e familiares que tanto amamos. Todos finalmente, sairemos desse "jardim de ossos" para vivermos a eternidade. E aí? Viu só, não há o que temer, a morte será um inimigo derrotado.





## Nova vibe

### BATISMO

O batismo no surf pode significar a primeira vez que se sobe em uma prancha, o primeiro caldo ou apenas o primeiro contato com o mar e a prancha, nem que seja apenas remando! Com certeza a primeira onda não se esquece, por menor ou até mesmo fraca que seja, é uma experiência marcante que na maior parte das vezes vai levá-lo a querer ir de novo e de novo!! À medida que se aprende e pega o jeito, dificilmente você irá abandonar o surf. Ele se torna seu estilo de vida, levando você a estar em contato com a natureza e ter experiências e sensações indescritíveis ao pegar uma onda. Isso é tão marcante que muitos traumas, obstáculos da vida diária, são vencidos com a determinação que se tem por meio desse esporte. Por isso todos precisavam ter a experiência do batismo no surf! Criança, adulto, ou até o mais velhinho, não importa se tem alguma deficiência ou não, ele foi feito para todos que queiram. Há cegos que surfam, paralíticos, pessoas que perderam algum membro do seu corpo, eles amam surfar, pois também tiveram seu batismo. Um exemplo de batismo do surf aconteceu com a equipe brasileira, que brilhou no último dia do Stance ISA World Adaptive, Mundial de surf adaptado



disputado na praia de La Jolla, em San Diego, na Califórnia em 2017. Ali o pequeno Davzinho como é chamado Davi Teixeira de 11 anos, surfista que é apontado como uma das maiores promessas de sua geração. O menino, vice-campeão mundial em 2016, é conhecido como o "Medina do surf adaptado", venceu na categoria AS-5 Assist, ao lado de 30 atletas com necessidade de auxílio no momento de entrar na onda. Dá para acreditar que alguém que nasceu cego poderia surfar em ondas gigantes no Havaí e andar de skate? O capixaba Derek Rabelo, de 21 anos, fez isso. Venceu o improvável e hoje dá um grande exemplo de superação para o mundo inteiro. O atleta cego Derek Rabelo ganhou de seu pai o nome do primeiro surfista havaiano campeão do mundo, Derek Ho. Esses e outros exemplos nos mostram que o batismo no surf é só o início de uma experiência que ninguém quer que tenha fim!

Comparado a experiência do batismo no surf onde você passa a fazer parte dessa família mundial, existe um batismo tão bom como esse, mas em proporções muito maiores do que vimos até agora, onde você passa a fazer parte da família celestial, sente só esse mergulho!

## 1- Quem nos motiva a nos batizarmos? [Mateus 28:18-20](#)

---

*Jesus, aproximando-se, falou-lhes, dizendo: Toda a autoridade me foi dada no céu e na terra. Ide, portanto, fazei discípulos de todas as nações, batizando-os em nome do Pai, e do Filho, e do Espírito Santo; ensinando-os a guardar todas as coisas que vos tenho ordenado. E eis que estou convosco todos os dias até à consumação do século.*

## 2- Qual a forma correta de ser batizado? [Mateus 3:13-16](#)

---

*Por esse tempo, dirigiu-se Jesus da Galileia para o Jordão, a fim de*



que João o batizasse. Ele, porém, o dissuadia, dizendo: Eu é que preciso ser batizado por ti, e tu vens a mim? Mas Jesus lhe respondeu: Deixa por enquanto, porque, assim, nos convém cumprir toda a justiça. Então, ele o admitiu. Batizado Jesus, saiu logo da água, e eis que se lhe abriram os céus, e viu o Espírito de Deus descendo como pomba, vindo sobre ele.

### **3- Por que devemos ser batizados? Marcos 16:16; João 3:5; Romanos 6:3-8**

---

*Quem crer e for batizado será salvo; quem, porém, não crer será condenado.*

*Respondeu Jesus: Em verdade, em verdade te digo: quem não nascer da água e do Espírito não pode entrar no reino de Deus.*

*Ou, porventura, ignorais que todos nós que fomos batizados em Cristo Jesus fomos batizados na sua morte? Fomos, pois, sepultados com ele na morte pelo batismo; para que, como Cristo foi ressuscitado dentre os mortos pela glória do Pai, assim também andemos nós em novidade de vida. Porque, se fomos unidos com ele na semelhança da sua morte, certamente, o seremos também na semelhança da sua ressurreição, sabendo isto: que foi crucificado com ele o nosso velho homem, para que o corpo do pecado seja destruído, e não sirvamos o pecado como escravos; porquanto quem morreu está justificado do pecado. Ora, se já morremos com Cristo, cremos que também com ele viveremos.*

### **4- O que recebemos ao sermos batizados? Atos 2:37-38; Atos 16:30-33**

---

*Ouvindo eles estas coisas, compungiu-se-lhes o coração e perguntaram a Pedro e aos demais apóstolos: Que faremos, irmãos? Respondeu-lhes Pedro: Arrependei-vos, e cada um de vós seja batizado em nome de Jesus Cristo para remissão dos vossos pecados, e recebereis o dom do Espírito Santo.*



*Depois, trazendo-os para fora, disse: Senhores, que devo fazer para que seja salvo? Responderam-lhe: Crê no Senhor Jesus e serás salvo, tu e tua casa. E lhe pregaram a palavra de Deus e a todos os de sua casa. Naquela mesma hora da noite, cuidando deles, lavou-lhes os vergões dos açoites. A seguir, foi ele batizado, e todos os seus.*

## **5- Quando devemos ser batizados?** [Hebreus 3:7-8, 15](#); [Apocalipse 3:20](#); [Atos 22:16](#).

---

*Assim, pois, como diz o Espírito Santo: Hoje, se ouvirdes a sua voz não endureçais o vosso coração como foi na provocação, no dia da tentação no deserto.*

*Enquanto se diz: Hoje, se ouvirdes a sua voz, não endureçais o vosso coração, como foi na provocação.*

*Eis que estou à porta e bato; se alguém ouvir a minha voz e abrir a porta, entrarei em sua casa e cearei com ele, e ele, comigo.*

*E agora, por que te demoras? Levanta-te, recebe o batismo e lava os teus pecados, invocando o nome dele.*

Assim como o surfista não tem como ser batizado ou fazer parte dessa família sem entrar na água, da mesma forma aquele que deseja seguir a Cristo e pertencer ao Seu reino necessita ser batizado. Ele pede para que todos sejam batizados como uma demonstração pública de que aceitam viver uma nova vida ao Seu lado, morrendo para a velha vida de hábitos maus, coisas erradas, transgressões, e agora nascendo para uma nova vida em Cristo Jesus. O batismo é o início e não o fim de uma caminhada ao lado de Deus, que se espera também que nunca tenha fim. Em nenhum momento na Bíblia aparece batismo de criança, pois a condição bíblica é crer e arrepender-se (Marcos 16:16; Atos 2:37 e 38). Um bebê não tem ainda em sua idade essa capacidade, nem o próprio menino Jesus foi batizado quando criança. A palavra *batismo* é de origem grega, que



vem do verbo *baptizo*, que literalmente significa "mergulhar," "imersão". Por isso hoje se você tem essa capacidade e condição, não adie mais, dê o grande mergulho para a salvação e faça parte dessa família presente no mundo todo!



EXHIBIT





11

Pexels

## Investindo nessa Vibe

### DÍZIMO E OFERTAS

Já foi o tempo que comprar uma prancha era algo simples e barato. Com toda evolução do surf e de seus equipamentos envolvendo tecnologia de ponta, hoje em dia as pranchas estão cada vez melhores, e com isso é claro, bem mais caras! Há pouca variação de tamanho mesmo quando o mar sobe. O que muda é a distribuição do volume pelo foil e outline. Mas para nós que amamos esse esporte, não medimos esforços para comprar e customizar uma prancha e curtir altas ondas! Dá uma olha nos valores:

- a. Uma Prancha Al Merrick - Weirido Ripper - R\$ 2.716,00
- b. Prancha Al Merrick - Fred Stubble - 5'11 - FCS II - R\$ 2.901,00
- c. Prancha Lost Beach Buggy 2015 - R\$ 2.160,00
- d. Prancha de Stand-Up Paddle - CBS - RACE CRX-PRO Full Carbon - R\$ 9.900,00
- e. Rusty - Model 8 - Branca - 5'11 - FCSII por R\$ 2.250,00
- f. Tropical Brasil -Epoxi + EPS - R\$ 1.980,00



g. Prancha Chilli - Pretty Sweet - 6'0 - FCSII - Epoxi+EPS - R\$ 2.673,00

Johnny Cabianca o criador das pranchas de Gabriel Medina é o responsável por todo o quiver de Medina e Silvana Lima, uma prancha dele custa a partir de 2.200 reais. Você já deve ter ouvido também na prancha SLATER GAMMA HE 5.6 FCS2 25.4L, assinada pelo próprio Kelly, a nova Gamma é sua prancha do dia a dia. Que sai a partir de R\$ 4.099,99. Fora as pranchas poderíamos falar das roupas de borracha, os decks, leash, quilhas, parafina etc. Realmente é uma parte que temos que contribuir para desfrutar desse esporte tirando parte de nossa renda. Sabe o que é interessante? É que Deus nos pede também uma parte dos nossos recursos para vermos a Sua mensagem alcançando tantas pessoas ao redor do mundo. Vamos ver como isso acontece.

**1- Qual a parte que Deus nos pede para o sustento da Sua obra? [Levítico 27:30](#); [Provérbios 3:9](#); [Números 18:21](#)**

---

*Também todas as dízimas da terra, tanto dos cereais do campo como dos frutos das árvores, são do SENHOR; santas são ao SENHOR.*

*Honra ao SENHOR com os teus bens e com as primícias de toda a tua renda.*

*Aos filhos de Levi dei todos os dízimos em Israel por herança, pelo serviço que prestam, serviço da tenda da congregação.*

**2- Quanto Deus entregou por nós e o que nos ensina com isso? [I João 4:9](#); [Deuteronômio 8:17-18](#)**

---

*Nisto se manifestou o amor de Deus em nós: em haver Deus enviado o seu Filho unigênito ao mundo, para vivermos por meio dele.*



*Não digas, pois, no teu coração: A minha força e o poder do meu braço me adquiriram estas riquezas. Antes, te lembrarás do SENHOR, teu Deus, porque é ele o que te dá força para adquirires riquezas; para confirmar a sua aliança, que, sob juramento, prometeu a teus pais, como hoje se vê.*

### **3- Qual a função e destino dos dízimos? Números 18:21; I Coríntios 9:14**

---

*Aos filhos de Levi dei todos os dízimos em Israel por herança, pelo serviço que prestam, serviço da tenda da congregação.*

*Assim ordenou também o Senhor aos que pregam o evangelho que vivam do evangelho;*

### **4- Podemos reter os dízimos e as ofertas? Malaquias 3:8; Ageu 1:6**

---

*Roubará o homem a Deus? Todavia, vós me roubais e dizeis: Em que te roubamos? Nos dízimos e nas ofertas.*

*Tendes semeado muito e recolhido pouco; comeis, mas não chega para fartar-vos; bebeis, mas não dá para saciar-vos; vestis-vos, mas ninguém se aquece; e o que recebe salário, recebe-o para pô-lo num saquítel furado.*

### **5- Quais as promessas para os que são fiéis? Malaquias 3:10; Provérbios 3:9-10**

---

*Trazei todos os dízimos à casa do Tesouro, para que haja mantimento na minha casa; e provai-me nisto, diz o SENHOR dos Exércitos, se eu não vos abrir as janelas do céu e não derramar sobre vós bênção sem medida.*

*Honra ao SENHOR com os teus bens e com as primícias de toda a tua renda; e se encherão fartamente os teus celeiros, e transbordarão de vinho os teus lagares.*



Com certeza Deus em Sua sabedoria e onisciência, estabeleceu o plano da devolução dos dízimos e ofertas para o avanço da Sua obra e manutenção dos Seus ministros. Algo que deve ficar muito claro é que Deus não precisa de nossos recursos, Ele é o dono da prata e do ouro, dono de tudo (Ageu 2:8). Por que então devolver os dízimos e ofertas? Um grande objetivo neste plano é administrar melhor os recursos que Deus nos concede e também nos ajudar a sermos seres humanos mais altruístas e desapegados das coisas materiais deste mundo.

Na Igreja Adventista os dízimos e ofertas voluntárias são coletados dos membros, contudo não são utilizados diretamente pelas igrejas locais. Somente 60% das ofertas ficam nas igrejas locais para o pagamento de despesas como água, eletricidade, zeladoria, materiais didáticos, materiais de limpeza etc. Os 40% restantes são enviados aos campos missionários e esse dinheiro é investido na compra de bíblias, produção de folhetos, estudos bíblicos, CDs, DVDs, materiais para crianças, livros devocionais, pagamento de aluguéis de igrejas, construções de igrejas, congressos, treinamentos, manutenção dos centros de mídia (TVs, Programas em TVs Seculares, Rádios, Sites da Internet, Evangelismos Via Satélite, etc.). Os membros têm total acesso à tesouraria da igreja local para prestação de contas. Todo o dinheiro arrecadado é investido nas igrejas.

Os dízimos são repassados para as Associações/Missões que redistribui os mesmos nas despesas das igrejas, incluindo o salário dos pastores. Os dízimos arrecadados são distribuídos de forma igualitária. Todos os pastores, obreiros e funcionários da igreja, independentemente do tamanho ou riqueza da congregação local, ou do seu cargo, recebem a mesma quantia, desta forma, nenhum pastor ganha mais que outro, e os membros também têm acesso ao relatório das finanças pastorais, se assim o desejarem. Assim os próprios pastores também são dizimistas. Um outro detalhe entre os adventistas é que seus pastores não podem exer-



cer uma outra função de trabalho ou seja, nenhum pastor adventista pode ter um emprego secular, sendo o seu serviço dedicado exclusivamente à igreja. Se você administrar bem seus recursos que foram dados por Deus, e fizer isso segundo a vontade de dEle, saiba que as pranchas não vão faltar e as bênçãos em sua vida serão sem medida.



# Energia certa

## VIDA SAUDÁVEL

Já foi o tempo de pensar que surfista era um tipo de pessoa irresponsável, desocupado, com hábitos ruins, é isso mesmo, essa é a imagem que muitos tinham daqueles que surfavam há um tempo atrás! Os tempos mudaram e o estilo de vida da maioria dos surfistas também mudou. O surf tem tomado uma proporção tão grande, que muitos que nem imaginávamos encontramos nessa prática seu estilo de vida, são eles: executivos, médicos, professores universitários, e quem diria, até mesmo pastores como eu, não veem a hora de pegar a prancha e ir para a água encontrar os amigos e se divertir. Em especial, hoje em dia há uma grande preocupação com o desempenho físico na prática desse esporte. Além do alongamento e, do preparo muscular para evitar lesões, é fundamental o treinamento aeróbico para enfrentar muitas vezes horas atravessando a arrebentação e dando poderosas braçadas para conseguir entrar na onda. Por outro lado, apenas o preparo físico não é suficiente. Algo que não dá mais para fugir é lembrar que uma boa alimentação é fundamental para o bom desenvolvimento no surf, tomando muita água, tendo boas noites de sono, sem vícios nocivos. Os benefícios são imensurá-



veis quando há a junção de todos esses fatores acima. Está comprovado que se assim for, o estresse, ansiedade, mal estar, e tantos outros problemas serão evitados. O contato com a natureza, o sol, ar puro, água do mar são com certeza remédios naturais que nos ajudam a viver melhor e é claro muito mais.

“Às vezes, eu me pergunto como teria sido minha juventude e adolescência se eu tivesse uma alimentação melhor desde cedo.” Kelly Slater

Slater afirmou isso, depois de ser 11 vezes campeão mundial, aos 45 anos de idade, cheio de disposição para continuar competindo. Ele é um cara que se cuida, se não, jamais teria alcançado as vitórias que alcançou.

Deus se preocupa com a nossa saúde também, e para nos ajudar deixou um bom cardápio e dicas importantes em Sua Palavra, vamos dar uma olhada.

## 1- Qual é o plano original de Deus para nossa saúde e o que Ele deseja para nós hoje? [Gênesis 1:29, 2:9; João 10:10; 3 João 2](#)

---

*E disse Deus ainda: Eis que vos tenho dado todas as ervas que dão semente e se acham na superfície de toda a terra e todas as árvores em que há fruto que dê semente; isso vos será para mantimento.*

*Do solo fez o SENHOR Deus brotar toda sorte de árvores agradáveis à vista e boas para alimento; e também a árvore da vida no meio do jardim e a árvore do conhecimento do bem e do mal.*

*O ladrão vem somente para roubar, matar e destruir; eu vim para que tenham vida e a tenham em abundância.*

*Amado, acima de tudo, faço votos por tua prosperidade e saúde, assim como é próspera a tua alma.*



## 2- Ao permitir o uso da carne, quais foram as recomendações dadas por Deus? [Levítico 11:1-22](#); [Deuteronômio 14:3-20](#)

---

*O SENHOR a Moisés e a Arão, dizendo-lhes: Dizei aos filhos de Israel: São estes os animais que comereis de todos os quadrúpedes que há sobre a terra: todo o que tem unhas fendidas, e o casco se divide em dois, e rumina, entre os animais, esse comereis. Destes, porém, não comereis: dos que ruminam ou dos que têm unhas fendidas: o camelo, que rumina, mas não tem unhas fendidas; este vos será imundo; o arganaz, porque rumina, mas não tem as unhas fendidas; este vos será imundo; a lebre, porque rumina, mas não tem as unhas fendidas; esta vos será imunda. Também o porco, porque tem unhas fendidas e o casco dividido, mas não rumina; este vos será imundo; da sua carne não comereis, nem tocareis no seu cadáver. Estes vos serão imundos. De todos os animais que há nas águas comereis os seguintes: todo o que tem barbatanas e escamas, nos mares e nos rios; esses comereis. Porém todo o que não tem barbatanas nem escamas, nos mares e nos rios, todos os que enxameiam as águas e todo ser vivente que há nas águas, estes serão para vós outros abominação. Ser-vos-ão, pois, por abominação; da sua carne não comereis e abominareis o seu cadáver. Todo o que nas águas não tem barbatanas ou escamas será para vós outros abominação. Das aves, estas abominareis; não se comerão, serão abominação: a águia, o quebrantosso e a águia marinha; o milhano e o falcão, segundo a sua espécie, todo corvo, segundo a sua espécie, o avestruz, a coruja, a gaivota, o gavião, segundo a sua espécie, o mocho, o corvo marinho, a íbis, a gralha, o pelicano, o abutre, a cegonha, a garça, segundo a sua espécie, a poupa e o morcego. Todo inseto que voa, que anda sobre quatro pés será para vós outros abominação. Mas de todo inseto que voa, que anda sobre quatro pés, cujas pernas traseiras são mais compridas, para saltar com elas sobre a terra, estes comereis. Deles, comereis estes: a locusta, segundo a sua espécie, o gafanhoto devorador, segundo a sua espécie, o grilo, segundo a sua espécie, e o gafanhoto, segundo a sua espécie.*

*Não comereis coisa alguma abominável. São estes os animais que comereis: o boi, a ovelha, a cabra, o veado, a gazela, a corça, a cabra montês, o antílope, a ovelha montês e o gamo. Todo animal*



*que tem unhas fendidas, e o casco se divide em dois, e rumina, entre os animais, isso comereis. Porém estes não comereis, dos que somente ruminam ou que têm a unha fendida: o camelo, a lebre e o arganaz, porque ruminam, mas não têm a unha fendida; imundos vos serão. Nem o porco, porque tem unha fendida, mas não rumina; imundo vos será. Destes não comereis a carne e não tocareis no seu cadáver. Isto comereis de tudo o que há nas águas: tudo o que tem barbatanas e escamas. Mas tudo o que não tiver barbatanas nem escamas não o comereis; imundo vos será. Toda ave limpa comereis. Estas, porém, são as que não comereis: a águia, o quebrantosso, a águia marinha, o açor, o falcão e o milhano, segundo a sua espécie; e todo corvo, segundo a sua espécie; o avestruz, a coruja, a gaivota e o gavião, segundo a sua espécie; o mocho, a íbis, a gralha, o pelicano, o abutre, o corvo marinho, a cegonha, e a garça, segundo a sua espécie, e a poupa, e o morcego. Também todo inseto que voa vos será imundo; não se comerá. Toda ave limpa comereis.*

### **3- O que a Bíblia nos fala sobre a bebida alcoólica? Juízes 13:4; Provérbios 23:29-32; Oseias 4:11; Habacuque 2:15; 1 Coríntios 6:10; 1 Coríntios 3:16, 17.**

---

*Agora, pois, guarda-te, não bebas vinho ou bebida forte, nem comas coisa imunda.*

*Para quem são os ais? Para quem, os pesares? Para quem, as rixas? Para quem, as queixas? Para quem, as feridas sem causa? E para quem, os olhos vermelhos? Para os que se demoram em beber vinho, para os que andam buscando bebida misturada. Não olhes para o vinho, quando se mostra vermelho, quando resplandece no copo e se escoa suavemente. Pois ao cabo morderá como a cobra e picará como o basilisco.*

*A sensualidade, o vinho e o mosto tiram o entendimento.*

*Ai daquele que dá de beber ao seu companheiro, misturando à bebida o seu furor, e que o embebeda para lhe contemplar as vergonhas!*



*Nem ladrões, nem avarentos, nem bêbados, nem maldizentes, nem roubadores herdarão o reino de Deus.*

*Não sabeis que sois santuário de Deus e que o Espírito de Deus habita em vós? Se alguém destruir o santuário de Deus, Deus o destruirá; porque o santuário de Deus, que sois vós, é sagrado.*

#### **4- O que nosso corpo é para o Espírito Santo? 1 Coríntios 6:19, 20**

---

*Acaso, não sabeis que o vosso corpo é santuário do Espírito Santo, que está em vós, o qual tendes da parte de Deus, e que não sois de vós mesmos? Porque fostes comprados por preço. Agora, pois, glorificai a Deus no vosso corpo.*

Interessante que o que a medicina e os especialistas têm descoberto já estava revelado por Deus em Sua Palavra, são os remédios naturais que a natureza nos proporciona que faz com que tenhamos vida e vida em abundância! "Ar puro, luz solar, temperança, bom sono, exercício físico, regime alimentar, uso de água, e confiança no poder de Deus".

Quem não gostaria de surfar com mais disposição e por muito mais tempo? Deus já nos deixou o segredo para isso e muito mais. A vontade d'Ele é que tenhamos saúde e disposição para também entendermos melhor a Sua vontade para nossa vida e forças para trabalhar em Sua causa. Chegou a hora de mudar ou melhorar nossos hábitos e seguir as orientações do Grande Surfista que nunca falha.





EXHERE

