**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**IMPORTÂNCIA DA MENSAGEM DE TEMPERANÇA**

**O cristão será temperante em tudo - no comer, no beber, no vestir e em todos os aspectos da vida. "Todo aquele que luta de tudo se abstém; eles o fazem para alcançar uma coroa corruptível, nós, porém, uma incorruptível”. I Cor. 9:25. Não temos direito de condescender com qualquer coisa que redunde num estado mental que impeça o Espírito de Deus de impressionar-nos com o senso de nosso dever. É uma obra-prima da habilidade satânica colocar homens em situação em que dificilmente possam ser atingidos pelo evangelho. *Review and Herald, 29 de agosto de 1907.***

**Convidados a Trabalhar Pela Temperança - Uma igreja que trabalha é uma igreja viva. Membro da igreja deixe a luz brilhar. Sejam vossas vozes ouvidas em humilde oração, em testemunho contra a intemperança, a loucura e os divertimentos deste mundo, e na proclamação da verdade para o tempo atual. Vossa voz, vossa influência, o tempo, tudo isso é dom de Deus, e deve ser empregado em ganhar almas para Cristo. Visitai vossos vizinhos e mostrai interesse na salvação de sua alma. *Medicina e Salvação, pág. 332.***

**Domingo, dia de Trabalhar Pela Temperança - O domingo pode ser usado para desenvolver vários ramos de trabalho que muito efetuarão para o Senhor. ... Falai de temperança e de genuína vida religiosa. Aprendereis assim muito quanto à maneira de trabalhar, e alcançareis muitas almas. *Testimonies, vol. 9, pág. 233*.**

**Nas Campais - Em labores nas reuniões campais, deve-se dar mais atenção ao ensino dos princípios de saúde e reforma de temperança; estas questões devem ocupar importante lugar em nossos esforços nesses tempos. Minha mensagem é: Educai, educai acerca da temperança. *Manuscrito 65, 1908.***

**Nas Igrejas - Toda igreja necessita testemunho claro, incisivo, dando à trombeta um sonido certo. Se pudermos despertar as sensibilidades morais no que respeita a praticar temperança em todas as coisas, obter-se-á mui grande vitória*. Manuscrito 59, 1900.***

***Temperança, pp. 243,244.***