**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**TEMPERANÇA NO VESTIR, NO TRABALHAR...**

**Temperança no Vestuário - O povo de Deus deve aprender o significado de temperança em tudo. Cumpre-lhes praticar temperança no comer, beber e vestir. Toda condescendência consigo mesmo deve ser afastada de sua vida. Antes de eles poderem compreender realmente o sentido da santificação genuína e da conformidade com a vontade de Cristo, precisam, pela cooperação com Deus, obter o domínio de hábitos e costumes errôneos. *Manuscrito 16, 1902.***

**Temperança no Trabalho - Devemos ser temperantes no trabalho. Não é dever nosso colocar-nos em situação de ficar sobrecarregados. Alguns poderão às vezes achar-se em condição em que isto seja necessário; deve, porém, ser exceção, não regra. Cumpre-nos exercer temperança em tudo. Caso honremos o Senhor fazendo a nossa parte, Ele, pela Sua, conserva-nos a saúde. Devemos ter sensato domínio de todos os nossos órgãos. Sendo temperantes no comer, beber, vestir, trabalhar, e em tudo, podemos fazer por nós mesmos o que médico algum poderá. *Manuscrito 41, 1908.***

***Temperança, pp. 138,139.***

**Influência Reformadora da Vida Simples**

**“Caso nos vestíssemos com trajes simples, modestos, sem atençao pelas modas; caso nossa mesa fosse em todo tempo provida com alimento simples e saudável, evitando-se todos os luxos, toda extravagância; caso construíssemos nossa casa com apropriada singeleza, e da mesma maneira fosse ela mobiliada, isto mostraria o santificante poder da verdade e exerceria notavel influêcia sobre os incrédulos.**

**Mas enquanto nos conformamos com os mundanos nestas coisas, parece que procurando às vezes mesmo excede-los em fantasiosos arranjos, a pregação da verdade para este tempo, quando os que já professam nela crer contradizem pelas obras sua fé? Não foi Deus que nos fechou as janelas do céu, mas nossa própria conformidade com os costumes e práticas do mundo”.**

***Conselhos Sobre Regime Alimentar, p. 90.***