**O EXERCÍCIO SAUDÁVEL NO PLANO DIVINO DE SAÚDE INTEGRAL**

1. **INTRODUÇÃO.**

Desde não fazem muitos anos, é que este capitulo respeito ao “exercitar” a maquinaria humana tem recebido uma consideração mundial como nunca dantes!!. Isto devido, ao assombroso avance que o conhecimento científico mundial tem tido respeito ao tema, o que tem motivado, assim, milhares de milhares de pessoas a exercitar o corpo, os músculos, a correr, ou simplesmente a caminhar em parques, ruas ou avenidas arborizadas, grandemente convencidas não só da grande importância para a preservação da saúde e estética pessoal, como também em similar magnitude para a reabilitação de “clientes” que buscam a saúde perdida. E isto, desde o ocidente até o oriente!!

Entretanto, dentro das riquezas que a IASD recebeu através dos Testemunhos do Senhor Jesus Cristo, este capítulo recebe uma conotação ainda mais profunda, transcendente à realidade presente, tendo um fim definido como objetivo e diferente ao do cotidiano, em um contexto diferente ao do mundo, tendo efeitos de um caráter elevado, complexos e de uma integração única no plano da redenção da humanidade sofredora! Em contraste marcado com a história, os princípios, formas e entorno do exercício do mundo, a Sra. de White escreveu muitíssimo sobre o tema, recebendo uma forte convicção da parte do Senhor Deus respeito à como Ele vê o assunto e de Suas considerações respeito ao homem, e principalmente a nós... Adventistas do Sétimo Dia.

A Sra. de White, recomenda para todos, e diariamente, o exercício saudável mental como físico, de intensidade adequada à realidade presente do indivíduo iniciante, principalmente o debilitado por fatores da perda da saúde integral, entretanto que seja progressiva até um nível de salubridade. Deveria existir o “Entorno Saudável” (Ambiente Campestre)[[1]](#footnote-1) como conceito principal, pois de outra forma os resultados sobre as dimensões do homem se diluiriam, e o exercício saudável não lograria o fim para o qual foi esboçado pelo Senhor Criador. Autoridades, responsáveis, técnicos e a população por intervir, público alvo, deveriam colocar “mãos voluntárias, olhos atentos e coração entendido”[[2]](#footnote-2) sobre este capítulo assim como para os demais do seminário, de tal forma que a intervenção da Providência Divina, tanto na preservação da “Saúde Integral” ou em sua reabilitação, possa derramar a benção e aprovação que os anjos tanto anelam.

1. **RESUMEM.**

Tanto o cérebro como os demais órgãos e membros do corpo hão de ser exercitados diariamente, de tal maneira que o sistema como um todo esteja balanceado, eletrificado, oxigenado, purificado, com um termo equilíbrio predominante, com boa velocidade (quantidade e qualidade) do fluído vital e turgência dos componentes do sistema, permitindo-se assim, caso se considerem os outros aspectos da temperança, que as finas percepções espirituais captem o sorriso do Criador e Seu Fôlego de Vida ao largo do processo “Crescimento em Graça” (Santificação), os quais vivificam toda alma vivente sedenta da Justiça Eterna.

1. **PRINCÍPIOS E CONCEITOS NOS TESTEMUNHOS DE CRISTO.**
* Ao considerar o capítulo do exercício saudável, com a excepção inicial a pessoas com incapacitação física, se deve considerar que todos o precisam, alguns para a preservação da saúde, prevenindo desta forma doenças ou recaídas, e outros para a restauração da saúde perdida:

MANUTENÇÃO DO SISTEMA > PRESERVAÇÃO DA SAÚDE > PROGRAMA de PREVENÇÃO de PROBLEMAS da SAÚDE e

PROGRAMA de PREVENÇÃO das RECAÍDAS.

1. “O exercício é importante para a digestão, e para uma condição saudável do corpo e da mente.” 2T.,413. Vers. Inglês.
2. “A digestão será promovida pelo exercício físico.” 2T.,569. Vers. Inglês.
3. “Um agricultor... seu trabalho é agradável; e seu vigoroso exercício motiva plena, profunda e fortes inspirações e exalações, as quais expandem os pulmões e purificam o sangue, enviando aquecida a corrente da vida a través das artérias e veias.” S. of T.,1886,N°33. Vers. Inglês.
4. “Exercício matinal, caminhando no livre, e revigorante ar do céu, ou cultivar flores, pequenas frutas, e vegetais, é necessário para uma circulação saudável do sangue. É o mais seguro salvaguarda contra resfriados, gripes, congestões do cérebro e pulmões, inflamações do fígado, dos rins, dos pulmões, e uma centena de outras doenças.” H.R. Vers. Inglês.
5. “O correto uso da força física, assim como os poderes mentais, ...., manterão cada órgão da maquinaria vivente rodando bem.” S.T. on E.,352. Vers. Inglês.
6. “Não há exercício que provará ser benéfico a todas as partes do corpo como a caminhada. Caminhada ativa ao ar aberto fará mais para as mulheres, preservando-as saudáveis caso estejam bem, que qualquer outro meio.” H.R. Vers. Inglês.
7. “Deus projetou que a maquinaria vivente deveria estar em atividade diária; nesta atividade ou movimento está a preservação de seu poder.” H.R. Vers. Inglês

MANUTENÇÃO DO SISTEMA > RESTAURAÇÃO DA SAÚDE > PROGRAMA de TRATAMENTO.

1. “O estômago doentio encontrará alívio pelo exercício.” 2T.,530. Vers. Ingl.
2. “Se o exercício físico fosse combinado com o esforço mental, o sangue poderia ser apressada em sua circulação, o trabalho cardíaco poderia ser mais perfeito, matérias impuras poderiam ser expelidas, e nova vida e vigor poderiam ser experimentados em todas as partes do corpo.” 3T.,490. Vers. Inglês.
3. “Se inválidos pudessem ser ocupados na luz do dia, trabalho útil ao ar livre uma quantidade por dia, eles encontrariam que o exercício é um dos agentes indicados de Deus para beneficiar o homem.” H.R. Vers. Inglês.
4. “Uma caminhada, mesmo no inverno, seria mais benéfica para a saúde que todas as medicinas que os doutores pudessem prescrever. Para aqueles que podem caminhar, é preferível à cavalgada.” 2T.,529. Vers. Inglês.
5. “Caminhada, em todos os casos onde seja ela possível, é o melhor remédio para os corpos doentes, porque neste exercício todos os órgãos do corpo são trazidos em uso.” 3T.,78. Vers. Inglês.
6. “Caminhada é também um dos remédios mais eficientes para restaurar a saúde do inválido.” H.R. Vers. Inglês.
7. “O exercício, para ser de decidida vantagem para você, deveria ser sistemático, e trazido para atuar nos órgãos debilitados, que eles possam tornar-se fortalecidos pelo uso.” 3T.,76. Vers. Inglês.
* Os agentes “facilitadores” deste capítulo (Adventistas do 7° Dia), deveriam recordar permanentemente o conceito da integralidade do exercício para todos os órgãos e sistemas do corpo, desde o cérebro até os músculos:

1. “Cada faculdade da mente e cada músculo tem sua clara função, e todos requerem ser exercitados em ordem para se tornarem apropriadamente desenvolvidos e conservar um vigor cheio de saúde.” 3T.,77-78. Vers. Ingl.
2. “O corpo humano pode ser comparado a uma máquina harmoniosamente regulada, a qual precisa de cuidado para que se mantenha rodando em bom estado. Uma parte não deveria ser submetida a um uso e pressão constante, enquanto outra parte está se enferrujando por inatividade. Ao mesmo tempo em que a mente é sobrecarregada, os músculos também deveriam ter sua proporção de exercício.” S. of T.,1886,N°33. Vers. Inglês.
3. “Se o exercício físico fosse combinado com o esforço mental, o sangue seria acelerado em sua circulação, o trabalho cardíaco seria mais perfeito, matérias impuras poderiam ser expelidas, e nova vida e vigor seriam experimentados em todas as partes do corpo.” 3T.,490. Vers. Inglês.
4. “Se eles trabalham inteligentemente, dando tanto a mente e corpo uma devida quota de exercício, os ministros não deverão tão rapidamente sucumbir à doença.” G.W.,173. Vers. Inglês.
5. “Negligenciando-se exercitar o corpo inteiro, ou uma porção dele, se o trará à condições mórbidas.” 3T.,76. Vers. Inglês.
6. “O uso apropriado de suas forças físicas, assim como dos poderes mentais, igualarão a circulação do sangue, e manterão cada órgão da maquinaria vivente andando bem.” S.T. on E.,352. Vers. Inglês.
7. Capítulo “Equilíbrio Entre O Trabalho Físico E O Mental.” em 3T.,152-159. Vers. Inglês. Compilado em C.S.,176-180. Vers. Espanhol.
* O exercício do cérebro e dos músculos deve ser diário:
1. “Deus projetou que a maquinaria vivente deveria estar em atividade diária; nesta atividade ou movimento está a preservação do seu poder.” H.R. Vers. Inglês
2. “Exercício moderado cada dia impartirá firmeza aos músculos, ao mesmo tempo que sem exercício se tornam flácidos e enfraquecidos.” 2T.,533. Vers. Inglês.
3. “Caminhar depois de uma refeição, mantendo a cabeça ereta, colocando os ombros para trás, e exercitar moderadamente, será um grande benefício.” 2T.,530. Vers. Inglês.
* O cérebro também é um órgão bio-físico-químico, e este se exercita a través do esforço mental:
1. “O posterior tipo não exercita a mente; seus músculos são exercitados enquanto seus cérebros são roubados de resistência intelectual; exatamente como as mentes de homens pensantes são trabalhadas enquanto seus corpos são roubados de força e vigor pela negligência deles em exercitar os músculos. Aqueles que estão contentos de devotar suas vidas ao trabalho físico, e deixar outros a pensarem por eles, enquanto eles simplesmente transportam o que outros cérebros tem planificado, terão resistência muscular, mas intelectos fracos. Esta classe cairá mais rapidamente se atacada pela doença, porque o sistema é vitalizado para resistir doenças, mediante a força elétrica do cérebro.” 3T.,157. Vers. Inglês.
2. “Se o exercício físico for combinado com o esforço mental,... nova vida e vigor será sentido” 3T.,490. Vers. Inglês.
3. “Não há nenhuma coisa melhor para fortalecer a inteligência que o estudo das Santas Escrituras. Nenhum outro livro é tão potente para elevar os pensamentos, para dar vigor às faculdades, como as grandes e enobrecedoras verdades da Bíblia. Si se estudara a Palavra de Deus como se deve, os homens teriam uma grandeza de espírito, uma nobreza de caracter e uma firmeza de propósito que raramente podem verse nestes tempos.” C.C. Vers. Espanhol.
4. “A verdade tem poder para elevar ao que a recebe.... O estudo da Palavra de Deus expande constantemente a mente e fortalece o intelecto. Não há nada que refine e eleve mais o caracter e de vigor a toda faculdade, como o exercício contínuo da mente para captar e compreender graves e importantes verdades. A mente humana se diminui e debilita quando trata unicamente de assuntos comuns, sem elevar-se por cima do nível das coisas temporais para perceber e captar os mistérios do invisível.” C.S.,253-254. Vers. Espanhol.
5. “Mas o conhecimento de fatos e teorias, por muito importantes que estes sejam em si mesmos, é de escasso valor a menos que se ponha em prática. Existe o perigo de que os que hão obtido sua educação principalmente de livros, deixem de compreender que são noviços, no que concerne ao conhecimento experimental. Isto especialmente válido para os que se relacionam com o sanatório. Esta instituição precisa de homens pensadores e hábeis. Os médicos, administradores, parteiras e auxiliares deveriam ser pessoas de cultura e experiência. Mas alguns não logram compreender o que se requer de um estabelecimento como este, de modo que seguem pesadamente adiante, ano trás ano, sem realizar nenhuma melhora evidente. Parecem estar estereotipados; cada dia é para eles uma repetição do dia anterior. As mentes e os corações destes obreiros mecânicos se encontram empobrecidos. Tem frente a eles oportunidades; se estivessem inclinados ao estudo, poderiam obter uma educação do valor mais elevado, mais não apreciam seus privilégios. Ninguém deveria ficar satisfeito com sua educação atual.” C.S.,254-255. Vers. Espanhol.
* O complemento ao exercício mental é o exercício para toda a musculatura da maquinaria viva, membros e órgãos, glândulas, enfim, todo o sistema vivente em conjunto, e está programado por Deus em base a duas atividades fundamentais, seja para a prevenção de problemas da saúde como também para os tratamentos de enfermidades. Estes são: as “Caminhadas ao Ar Livre” e o “Trabalho Útil”, onde a Agricultura é por excelência destacada, criada como a melhor ferramenta terapêutica – educativa:

A Caminhada no Programa de Prevenção de Problemas da Saúde ou Recaídas.

1. “Não existe exercício que provará ser tão benéfico a todas as partes do corpo como a caminhada.” H.R. Vers. Inglês.
2. “Exercitar ajudará o trabalho da digestão.” 2T.,530. Vers. Inglês.
3. “Exercício matinal, caminhando no livre e revigorante ar do céu, ..., ou cultivando flores, pequenos frutos, e vegetais, é necessário para uma saudável circulação do sangue. É o mais seguro salvaguarda contra... .” H.R. Vers. Inglês.

A Caminhada no Programa de Tratamento de Problemas da Saúde.

1. “Caminhar, em todos os casos onde seja possível, é o melhor remédio para corpos enfermos, porque neste exercício todos os órgãos do corpo são trazidos ao uso.” 3T.,78. Vers. Inglês.
2. “Caminhar é também um dos remédios mais eficientes para a restauração do inválido.” H.R. Vers. Inglês.
3. “Uma caminhada, mesmo no inverno, seria mais benéfica para a saúde que todos os medicamentos que os doutores pudessem prescrever.” 2T.,529. Vers. Inglês.

O Trabalho Útil (Agricultura) no Programa de Prevenção de Problemas da Saúde e Recaídas – Aspecto Terapêutico.

1. “O exercício ao ar livre devia ser prescrito como necessidade vital. E para tal exercício nada há melhor do que o cultivo do solo.” C.B.V.,265. Vs. Port.
2. “Quando o trabalho útil é combinado com o estudo, não existe a necessidade de ginástica; e muito mais benefício é derivado desde o trabalho realizado ao ar aberto que desde exercício feito porta adentro. O agricultor e o mecânico cada um tem exercício físico; porém o agricultor é longe o mais saudável dos dois, por não ser pouco do revigorante ar e sol que completamente satisfará as necessidades do sistema.” S. of T.,1886, N°33. Vers. Inglês.
3. “O agricultor encontra em sua labores todos os movimentos que alguma vez já tenham sido praticados no ginásio. E sua sala de movimentos são os campos abertos; o dossel do céu é seu teto, o solo firme o seu chão.” S. of T.,1886, N°33. Vers. Inglês.
4. “Irmão, quando você toma tempo para cultivar seus jardins, assim ganhando o exercício necessário para manter o sistema em um bom estado de trabalho, você está justo tão fazendo o trabalho de Deus como nas assembléias participativas.” G.W.,174. Vers. Inglês.
5. “Se o trabalho é realizado sem a existência do coração nele, é simplesmente trabalho enfadonho, e o benefício da qual deveria resultar desde o exercício não é obtido.” H.R. Vers. Inglês.
6. “Exercício matinal, caminhando no livre e revigorante ar do céu, ..., ou cultivando flores, pequenos frutos, e vegetais, é necessário para uma saudável circulação do sangue. É o mais seguro salvaguarda contra resfriados, gripes, congestões do cérebro e pulmões, inflamações do fígado, dos rins, dos pulmões, e uma centena de outras doenças.” H.R. Vers. Inglês.
7. “Deus projetou que a maquinaria vivente deveria estar em atividade diária; nesta atividade ou movimento está a preservação do seu poder.” H.R. Vers. Inglês
8. “Se inválidos recuperassem saúde, eles não deveriam descontinuar o exercício físico.... Haverá vitalidade crescente, que é tão necessária para a saúde.” 2T.,529. Vers. Inglês.

O Trabalho Útil (Agricultura) no Programa de Tratamento de Problemas da Saúde – Aspecto Terapêutico.

1. “Trabalho útil traria ao exercício os músculos enfraquecidos, vivificando o sangue estagnado, e o sistema inteiro seria revigorado para superar más condições.” H.R. Vers. Inglês.

1. “Se inválidos pudessem ser ocupados na luz do dia, trabalho útil ao ar livre uma quantidade por dia, eles encontrariam que o exercício é um dos agentes indicados de Deus para beneficiar o homem.” H.R. Vers. Inglês.
2. “O exercício ao ar livre devia ser prescrito como necessidade vital. E para tal exercício nada há melhor do que o cultivo do solo.” C.B.V.,265. Vs. Português.
3. “Dai aos pacientes canteiros a cultivar, ou fazei-os trabalhar no pomar ou na horta.” C.B.V.,265. Vers. Portug.
4. “Deviam idear-se planos a fim de conservar os enfermos ao ar livre. Procurai alguma ocupação agradável e fácil para os que podem trabalhar. Fazei-lhes compreender quão agradável e salutar é este trabalho ao ar livre.” C.B.V.,264. Vers. Portug.
5. “Umas quantas horas de trabalho manual cada dia, contribuiriam a renovar as energias do corpo e a descansar a mente.” C.S.,190. Vers. Espan.
6. “O exercício saudável fará milagres.” C.S.,168. Vers. Espan.
7. “Situem-se os sanatórios em terrenos grandes, onde os pacientes tenham a oportunidade de fazer exercícios saudáveis mediante o cultivo da terra.” C.S.,168
8. “ESTA CLASE DE EXERCÍCIOS, COMBINADOS COM TRATAMENTOS NATURAIS, REALIZARÁ MILAGRES NA OBRA DE RESTAURAR E FORTALECER O CORPO ENFERMO, AO MESMO TEMPO QUE ALIVIAR A MENTE CANSADA E DESGASTADA.” C.S.,168. Vers. Espan.
9. Seção IV: “A Vida Ao Ar Livre E A Atividade Física.” C.S.,159-199. Vers. Espanhol.

O Trabalho Útil (Agricultura) no Programa de Prevenção e Tratamento de Problemas da Saúde – Aspecto Educativo ( Mental e Espiritual ).

1. “O ESTUDO DA AGRICULTURA É O ABC DA EDUCAÇÃO ADVENTISTA.” 6T.,179; Ed., 300. Vers. Espanhol.

.

1. “A agricultura é o trabalho mais importante que deve empreender-se.” 6T., 29. Vers. Espanhol.
2. “Não há linha de educação manual mais importante que a agricultura.” Ed., 215. Vers. Espanhol.
3. “O programa de educação de adultos deve incluir o ensino da agricultura.” M.H., 192. Vers. Espanhol.
4. “A educação agrícola deveria começar com a criança.” C.M., 168. Vers. Espanhol.
5. “AS TERRAS DE CULTIVO DEVEM SER CONSIDERADAS COMO AS AULAS DE DEUS.” P.V.G.M.,76. Vers. Espanhol.
6. “O cultivo da terra é um importante objetivo educacional.” F.E., 322. Vers. Espanhol.
7. “O ensino da agricultura deve formar parte do currículo da escola.” C.M.,299. Vers. Espanhol.
8. “Mediante o cultivo e o cuidado das plantas se obtém uma educação essencial.” Ed., 108. Vers. Espanhol.
9. “O trabalho da terra desenvolve a capacidade para o estudo.” 6T., 177. Vers. Espanhol.
10. “O trabalho físico combinado com a concentração mental guarda a mente e a moral em uma melhor condição e as capacidades mentais são de forma melhor utilizadas.” T.M., 245. Vers. Espanhol.
11. “Os alunos que se interessam por embelecer os jardins escolares não tratam de destruir aquilo que procuram embelecer.” Ed., 208. Vers. Espanhol.
12. “A horta escolar deve ser considerada como um livro de texto. O menino ou o jovem que tem a oportunidade de estudar nele estará agradecido e feliz.” 6T., 181,182. Vers. Espanhol.
13. “O contato com as plantas tende a vivificar a mente e a refinar o caráter preparando assim o estudante para relacionar-se com mais êxito com outras mentes.” Ed. 108., Vers. Espanhol.
14. “O ar puro, a formosa luz solar, a beleza das árvores e as flores, as árvores frutíferas e os vinhedos, o exercício ao ar livre... são promotores da saúde – o elixir da vida.” 7T., 76,77. Vers. Espanhol.
15. “A beleza da natureza, por si mesma, afasta a alma do pecado e das atrações mundanais e a leva à pureza, à paz e a Deus”. C.M.,178. Vers. Espanhol.
16. “Si as escolas se tivessem estabelecido de acordo com o plano mencionado, não haveria agora tantas mentes desequilibradas.” C.M.,275. Vers. Espanhol.
17. “Pela influenza das propriedades revivificantes e vitalizantes dos grandes recursos médicos da natureza, as funções do corpo são fortalecidas, o intelecto é despertado e o espírito é vitalizado. A mente é preparada para apreciar as belezas da Palavra de Deus.” M.M.,231. Vers. Espanhol.
18. “Se a terra fosse cultivada mais fielmente passaria o amor pelos esportes e as diversões que causam tanta perplexidade em nosso trabalho escolar.” M.M., 231. Vers. Espanhol.
19. “Os que combinam trabalho útil com estudo não tem necessidade de exercícios ginásticos.” F.E., 73. Vers. Espanhol.
20. “A PRESENÇA DE DEUS SE ENCONTRA NOS POMARES E OS JARDINS.” 6T., 186.
21. “O ambiente natural e o exercício que se faz ao cultivar a terra são o elixir da vida.” 7T., 76,77. Vers. Espanhol.
22. “O pomar é um lugar para profundar o sentimento de gratidão.” I.B.C. 1081. Vers. Espanhol.
23. “O pomar é um lugar para orar.” 5T., 161,162. Vers. Espanhol.
24. “Ainda que a Bíblia deve ocupar o primeiro lugar na educação das crianças e jovens, o livro da natureza o segue em importância. Deus ama o belo... Ele tem enchido os céus e a terra com beleza.” C.M., 275. Vers. Espanhol.
25. “A horta e o jardim devem ser usados como livros de texto.” 6T, 187. Vers. Espanhol.
26. “Os alunos e os filhos podem tirar lições espirituais enquanto trabalham com a terra.” P.V.G.M., 75,76. Vers. Espanhol.
27. “O cultivo da terra traz o aluno em contato direto com Deus.” C.T., 182. Vers. Espanhol.
28. “Se pode extrair muitas lições dos fenômenos da natureza (campos, árvores, flores, pássaros, nuvens, chuva, trovão, etc.).” 3T., 333. Vers. Espanhol.
29. “Se obtém valiosas lições do duro trabalho ao cultivar um rude pedaço de terra.” Ed., 107. Vers. Espanhol.
30. “Do cultivo da terra se aprendem lições de amor, poder, sumição e perseverança.” 6T., 178. Vers. Espanhol.
31. **CONCLUSÕES FINAIS .**
32. Diferente segundo o do mundo, o “Exercício Saudável” segundo o Plano de Deus, em seus princípios, conceitos, características, métodos e objetivos, está incertado no contexto do Plano da Salvação;
33. O Plano de Deus respeito ao exercício saudável atua em três programas simultaneamente:
* Programa de Promoção da Saúde Integral.
* Programa de Prevenção (1ª, 2ª, 3ª) de Problemas da Saúde Integral.
* Programa de Tratamento de Problemas da Saúde Integral.
1. O exercício saudável segundo a Vontade de Deus é para todos os humanos;
2. O exercício saudável considera como parte fundamental o “Ambiente Saudável” que é o ambiente campestre.
3. O exercício saudável se traduz em exercício mental e físico.
4. As Sagradas Verdades é o compêndio mais poderoso para o exercício mental e seu estudo comunica energia à alma, aumentando o tamanho do cérebro, etc., e deve ser diário.
5. A Natureza, é o segundo compêndio poderoso para o corpo, espírito e alma. É a sagrada sala mestre de Deus, onde transbordam recursos terapêuticos e educativos.
6. A caminhada e o trabalho útil junto à natureza são os exercícios físicos desenhados para as necessidades de todos os órgãos do corpo, e também devem ser diários, com proporção ao exercício mental.
7. A caminhada diária, se bem, mesmo no inverno ela nunca deva suprimir-se, principalmente para as mulheres, esta atividade por si só não alcança o total propósito divino quanto ao exercício saudável, que considera também o trabalho útil ao ar livre.
8. A agricultura, compreendida e desenvolvida segundo a Vontade Revelada de Deus, se bem é certo não é a única ocupação útil com atividade física para o ser humano, é a de maior excelência e a mais antiga de todas, a que pode reunir todos os recursos terapêuticos e educativos de uma vez e por mais tempo de exposição diária, a um custo e esforços humanos muitíssimo menores, e finalmente com potenciais resultados múltiplos e eternos à natureza integral do homem!
9. **RECOMENDAÇÕES GERAIS.**

Considerando,

* Que Cristo é nossa Rocha Eterna, e conjuntamente, todas as referências anteriormente expostas dos Seus Testemunhos sobre o presente tema, e
* Que exista aceitação e decisão por parte da(s) pessoa(s) intervinda(s) pelo conhecimento anterior, seja a Autoridade, o Responsável, o Técnico, ou a “População Alvo” (clientes, pacientes, membros da IASD, etc.), e
* Que todo processo educativo é uma sucessão progressiva de etapas até que o indivíduo, neste caso, tendo saúde ou não, comece a colocar em prática o novo hábito saudável, e finalmente no tempo, pelo poder de Deus, o apoio de facilitadores e o seu esforço pessoal, este indivíduo supere todas suas barreiras pessoais ou externas, as que são evidentes e as que são surpresas, chegue a incorporar o assunto no estilo de vida diário, e
* Que cada ser humano, seja para o bem ou para o mal, é um indivíduo vivo, de livre arbítrio, de particular forma física, com um nível de caráter em processo; particular tamanho e capacidade física, mental, psicossocial e espiritual, fruto de um pacote de experiências educativas multi-fatoriais e acumuladas no tempo mais um pacote de experiências pré-natais e de uma herança pecaminosa atual de cerca de 6000 anos, ou seja, que cada um é um caso muito particular, e entretanto chamado à Vida Eterna,

as seguintes são recomendações ao(s) querido(s) irmão(s) em Cristo Jesus, autoridades, responsáveis, técnicos, seja para a implantação da Vontade de Deus na vida pessoal, ou em direção de um público alvo:

1. Voltar de vez em quando com muito carinho e atenção aos pensamentos e idéias recopilados dos Testemunhos do Senhor Jesus Cristo conjuntamente com aqueles apresentados nos capítulos “Temperança” e “Confiança em Deus”, ambos pertencentes ao mesmo ciclo de palestras do presente Seminário: *“O Circuito Dos 8 Remédios Naturais Para O Tratamento De Problemas Da Saúde E A Implementação da Agricultura Segundo O Plano Divino De Saúde Integral”*, de tal forma de permitir à mente “assimilar” o propósito de Deus e que esta seja vivificada pela compreensão deste propósito mediante a obra do Espírito Santo, pois tanto a vida campestre como o trabalho na terra, como tudo o que Deus nos propõe a fazer, seja qual seja a idéia, o negócio, tema, capítulo, é um assunto de muita fé e humildade!! Para tal está escrito: “Assim que a fé é pelo ouvir, e o ouvir, pela palavra de Deus.” Romanos 10:17. “Não só de pão viverá o homem, mas sim de toda palavra de Deus.” Lucas 4:4. “Deus ensoberbece aos soberbos, mas aos humildes de coração dará graça.” Provérbios 3:34. Essa é a experiência vivificante e diária, observada como fundamental no êxito de todo empreendimento humano, pessoal, familiar, eclesiástico, etc., pois só assim uma determinação celestial invade a alma pela influência do Senhor Espírito Santo, e lhe confere motivação, e ajuda para levar adiante a decisão tomada pela fé na palavra de Deus. Por isto está escrito que é necessário mais de consagrada atividade para ter êxito na agricultura do que os melhores livros do mundo respeito ao tema!! (Vida no Campo, E.G.W.) Por isto está escrito: “Consagrai-vos a Deus pela manhã; fazei disto vossa primeira tarefa. Seja vossa oração: “Toma-me, Senhor, para ser Teu inteiramente. Aos Teus pés deponho todos os meus projetos. Usa-me hoje em Teu serviço. Permanece comigo, e permite que toda a minha obra se faça em Ti.” Esta é uma questão diária.” C.C., 60. Vers. Português.
2. Por outro lado, seria recomendável também, dentro das possibilidades e oportunidades, incentivar(se) a começar a se habilitar à agricultura, perguntando à aqueles que já tem alguma experiência prévia ou de muitos anos e que nos circundam, fazendo ou comissionando visitas a chácaras vizinhas, ou um sítio próximo, ou mesmo perguntando aos pais, avós, etc., pois nunca vai faltar alguém por aí no meio da multidão que diga: “Eu sei como se planta isto ou aquilo, pois meu pai, ou o meu avô, ou minha bisavó fazia assim e acolá!!” No caso da agricultura, muito do conhecimento e da arte do assunto é experiência pura do lugar, ou da região!! Assim, é muito comum ver Engenheiros Agrônomos consultando os humildes “homens campesinos locais” sobre os detalhes. E ao mesmo tempo ir checando com outros que vivem relacionados com a agricultura o conhecimento, pois na multidão de conselhos agrícolas se obtém certa conformidade....na maioria das vezes, pois não é de admirar que existem divergências com o conhecimento que Deus derrama sobre o tema da agricultura!
3. Existem livros básicos em livrarias, com uma leitura bastante simples frente ao tema, o que também é recomendável.
4. Mediante a graça de Cristo, o amor do Pai, e a mão eficaz do Senhor Espírito Santo, estarão sendo colocadas periodicamente a disposição informações básicas, técnicas e diretas de documentos agrícolas em forma de fichas educativas, que facilitem a posta em marcha da Agricultura a qualquer um, por mais que nunca tenha plantada se quer um alface, pois estas fazem parte de um projeto maior de Educação para a Saúde.
5. E por último, é muito recomendável que agradeçamos, na qualidade de filhos, ao nosso maravilhoso Criador e Pai pela maravilhosa terra que fez para nós e pelo milagre diário da vida vegetal e animal que surge dela. Agradeçamos também por ter uma Clínica situada em meio à uma linda paisagem vivificante, pelos patinhos que voam todos os dias dentro dela, de haver terra, rica em nutrientes, com irrigação do céu e com tremendas possibilidades para a realização de uma das vitais necessidades da maravilhosa filosofia da educação e cura Adventista: o ABC!!.

“Graça e paz vós sejam multiplicadas

 pelo conhecimento de

 Deus Pai e de nosso Senhor Cristo Jesus.”

 II S. Pedro 1:2.

1. E.G.W., Vida no Campo; Ciência do Bom Viver, 261-268, 363-370 (Vers. Português); Conselhos Sobre Saúde, Seção II, pg. 51-60, Seção IV Inteira e Seção V, pg. 220 (Vers. Espanhol); etc.. [↑](#footnote-ref-1)
2. E.G.W., Orientação da Criança, 50. [↑](#footnote-ref-2)