

3ª. Mensagem da CEC / outubro de 2017
Quem cuida da sua saúde? Efésios 5.29-30

A saúde é uma das condições mais importantes e desejadas por todos nós. Quando temos o corpo saudável, temos mais força para trabalhar, servir a Deus e desfrutar da vida. Para Deus é importante que não apenas cuidemos da parte espiritual, mas também do nosso corpo.

Qual a nossa responsabilidade com nosso corpo? O que podemos esperar de Deus com relação a nossa saúde?

1. A Bíblia nos incentiva a cuidar do corpo e tomar medidas razoáveis para proteger nossa saúde, condenando excessos, incluindo a embriaguez e a gula (Provérbios 23.20), assim como medidas de segurança específicas para a prevenção de ferimentos (Deuteronômio 22.8).
2. **Somos o templo do Espírito Santo** (I Cor 6.19). Nossa obrigação é a de mantê-lo sólido, arejado, saudável, limpo, santificado.
 - Deus habita no homem que reconheceu sua condição espiritual decaída, condenada e longe dEle, que reconheceu em Jesus a única solução para sua vida.
3. **Cuidar e manter o equilíbrio do corpo é respeitar o Criador, é viver sob a soberania do Senhor.**
 - a. Alguns tem o costume de colocar em suas mesas vários tipos de alimentos que fazem mal a saúde, como gordura, líquidos açucarados, excesso de sal, entre outros. Consideram que ao fazer a oração antes da refeição, a responsabilidade em cuidar da saúde passa a ser de Deus, mesmo que comam o que faz mal ao corpo (Romanos 14.20).
 - Deus não interfere na decisão de alimentação de ninguém. Nenhum alimento ou líquido vai voando para a boca, precisa de alguém para levá-lo.
 - b. Muitas vezes, não fazemos as refeições na hora certa, não bebemos a quantidade necessária de água, não fazemos atividades físicas para ter um bom humor e mais disposição para cumprir os diversos compromissos do dia, e até mesmo deixamos de ir ao médico. A saúde fica quase sempre para depois, dando ênfase maior para outras coisas (Provérbios 11.17).
 - c. Uma boa alimentação acompanhada de atividade física, proporciona força e vigor para cumprirmos nossa missão de cuidar uns dos outros (Mateus 28.19; 3 João 2).
 - d. O exercício corporal, assim como o exercício espiritual tem a sua importância (1 Timóteo 4.8).
 - e. Cuidar do nosso corpo define o quanto nos amamos e ao próximo (Mateus 22.39).
4. **Está em nossas mãos a saúde de nosso corpo.**
5. **Em muitos momentos de nossa vida a saúde do corpo pode interferir em nossa missão.**
 - a. Não conseguimos servir a Deus em toda plenitude, devido a saúde do corpo ficar debilitada pela obesidade, em consequência de uma alimentação errada, ou como resultado do sedentarismo, do trabalho excessivo sem sentido e do consumismo (Efésios 5.29-30).
 - b. As vezes queremos fazer algo pela Obra de Deus, mas a saúde do corpo nos impede.
 - c. Da mesma forma pode interferir na concretização dos nossos sonhos.
6. **Existe solução para o que está enfermo** (Isaías 53.4-5; Tiago 5.14-15).

Quem realmente deve cuidar de nossa saúde?

Em função sermos o templo do Espírito Santo, toda a forma de conduta que não seja apropriada para o templo de Deus deve ser eliminada. Uma vez que somos o templo do Espírito, nunca podemos pensar e agir de forma independente, como se pertencesse a si próprio – “*não sois de vós mesmos*”, diz o apóstolo.