



**IGREJA DE NOSSO SENHOR JESUS CRISTO NO MUNDO**

**«OS TOCOÍSTAS»**

**Relembrada em 25 de Julho de 1949**

**Por Sua Santidade Profeta Simão Gonçalves Tôco**

**EPISCOPADO**

# **I CONGRESSO ECLESIAL EXTRAORDIÁRIO TOCOÍSTA**

**Tema: A fé e os cuidados de Saúde**

**Preleitor: Reverendo Pastor Sobinho Zola Messo**

**JULHO DE 0023**

## Introdução

Caros irmãos e irmãs em Cristo,

É com imensa alegria e gratidão que nos reunimos neste congresso na igreja, para explorar um tema de extrema importância em nossa jornada de fé: A fé e os cuidados de saúde. Neste encontro, buscamos compreender a relevância da integração entre a dimensão espiritual e o cuidado com o corpo, promovendo uma abordagem holística que se fundamenta na Palavra de Deus.

Por séculos, a fé tem sido uma força motriz para inúmeras pessoas em suas jornadas de cura e enfrentamento de doenças. A crença no poder divino e na intercessão espiritual tem sido uma fonte de conforto, esperança e coragem para muitos pacientes. Entretanto, é essencial encontrar um equilíbrio entre o suporte espiritual e a busca por tratamentos médicos adequados, para que a fé e a medicina possam caminhar juntas.

A Bíblia nos ensina que nosso corpo é um templo do Espírito Santo (1 Coríntios 6:19-20). Cuidar da saúde física é um ato de responsabilidade e gratidão a Deus pela vida que nos foi concedida. Isso inclui a adoção de práticas saudáveis, como alimentação equilibrada, exercícios físicos e evitar comportamentos prejudiciais, visando preservar a dádiva que é nosso corpo.

## Conceitos

**A Fé** é uma palavra que significa:

- confiança;
- crença;
- credibilidade.

É um sentimento de total confiança em algo ou alguém, ainda que não haja nenhum tipo de evidência que comprove a veracidade de proposição em causa, ter fé implica uma atitude contrária a dúvida e está intimamente ligada à confiança, no contexto religioso, a fé é uma virtude daqueles que aceitam como verdade absoluta os princípios fundidos por sua religião.

**Cuidados de Saúde:** o cuidado com a saúde é um dos aspectos práticos da fé cristã, uma vez que o corpo humano é considerado como o templo do Espírito Santo.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define saúde como "um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade". Essa definição holística enfatiza que a saúde não se limita apenas à ausência de doenças, mas também inclui o bem-estar em várias dimensões da vida humana. Além do aspecto físico, a saúde também abrange o bem-estar emocional, mental e social das pessoas.

## **A Importância da Fé nos Cuidados de Saúde**

A fé, presente em diversas tradições religiosas, tem sido uma força inspiradora em momentos difíceis e desafiadores. Ela pode proporcionar uma sensação de conexão com algo maior, aumentar a resiliência emocional e fornecer um sentido de propósito, especialmente em meio a doenças graves. A esperança que a fé proporciona é capaz de trazer conforto ao paciente e aos seus familiares, auxiliando-os a enfrentar o desconhecido e a lidar com a ansiedade e o medo que muitas vezes acompanham o diagnóstico de uma doença.

A espiritualidade pode ainda influenciar positivamente os hábitos de vida das pessoas, estimulando a adoção de práticas saudáveis, como uma alimentação equilibrada, a prática de exercícios físicos e o afastamento de comportamentos prejudiciais à saúde. Dessa forma, a fé pode contribuir para a prevenção de doenças e para uma recuperação mais rápida e eficiente em determinados casos.

## **O Desafio do Equilíbrio**

A Bíblia nos apresenta a ideia de mordomia responsável, na qual somos administradores dos recursos que Deus nos confiou (1 Pedro 4:10). Isso inclui não apenas os recursos naturais, mas também nossa própria saúde. Assim como somos chamados a cuidar da Terra, também devemos cuidar de nós mesmos, respeitando nossos limites e buscando a preservação da vida em todas as suas formas.

Apesar da importância da fé nos cuidados de saúde, é fundamental reconhecer que ela não substitui a necessidade de tratamentos médicos adequados e a atenção de profissionais da saúde. O desafio reside em encontrar o equilíbrio entre o suporte espiritual e a busca pela assistência médica de qualidade. (tratamento medico e tratamento espiritual no tabernaculo). É necessário conscientizar as pessoas de que a fé não deve ser um obstáculo à procura por tratamentos comprovadamente eficazes, mas sim um complemento, uma aliada para fortalecer o paciente em sua jornada de cura.

A recusa a tratamentos médicos baseados em crenças religiosas pode colocar em risco a vida do indivíduo e prejudicar sua qualidade de vida. Por isso, é importante promover um diálogo aberto entre líderes religiosos, profissionais da saúde e membros da comunidade, para que juntos possam encontrar a melhor forma de integrar a fé aos cuidados médicos.

O facto de Deus pode fazer e faz milagres de cura, não significa que sempre devemos esperar por um milagre, devemos procurar ajuda de pessoas com o conhecimento e habilidade para nos ajudar.

## Os Deveres para com o Corpo

Honrar nossos deveres para com o corpo é uma resposta de gratidão à fé que professamos e um testemunho vivo do amor e cuidado de Deus em nossa vida. Ao abraçarmos a integração entre a fé e os cuidados de saúde, encontramos uma jornada holística e significativa, buscando o equilíbrio entre o espiritual e o físico.

Que, como cristãos, possamos ser diligentes em nossos deveres para com o corpo, reconhecendo a importância do cuidado responsável, da busca pela cura e esperança em Deus, do equilíbrio entre o espiritual e o físico e da responsabilidade em relação aos outros. Assim, testemunhamos a integridade de nossa fé e contribuimos para uma vida plena e saudável em Cristo.

Reconhecemos que somos maravilhosamente feitos (Salmo 139:14) e que cada aspecto de nossa existência é cuidadosamente planejado por nosso Criador. Nessa gratidão, somos chamados a um cuidado responsável. Isso inclui adotar hábitos saudáveis, como alimentação equilibrada, exercícios físicos, repouso semanal, férias, cultivo de amizades, tempo para a família e evitar comportamentos prejudiciais. Cuidar do corpo é uma forma de demonstrar amor e gratidão a Deus, honrando o templo do Espírito Santo que habita em nós.

## Regras para uma Boa Saúde: O Cuidado Integral do Corpo e da Mente.

- **Alimentação Balanceada:** Uma dieta equilibrada, rica em frutas, legumes, grãos integrais, proteínas magras e gorduras saudáveis é essencial para a saúde. Evite excesso de açúcar, gorduras saturadas e alimentos processados. Beber bastante água também é fundamental para manter o corpo hidratado e o funcionamento adequado do organismo.
- **Exercícios Físicos Regulares:** A prática de atividades físicas é crucial para manter o corpo ativo e fortalecer o sistema cardiovascular, ossos e músculos. Escolha uma atividade que goste e seja adequada ao seu nível de aptidão física. Caminhar, correr, nadar, praticar ioga ou dançar são excelentes opções para manter o corpo em movimento.
- **Descanso e Sono Adequados:** O descanso é essencial para a recuperação do corpo e da mente. Certifique-se de ter uma rotina de sono regular, dormindo entre 7 e 9 horas por noite. O sono de qualidade é crucial para o bem-estar emocional, cognitivo e físico.
- **Gerenciamento do Estresse:** O estresse crônico pode afetar negativamente a saúde. Encontre maneiras saudáveis de lidar com o estresse, como meditação, prática de hobbies, passeios ao ar livre, ou até mesmo conversar com amigos e familiares. Buscar equilíbrio entre trabalho, lazer e descanso é fundamental para a saúde mental.

- **Evitar o Tabagismo e o Consumo Excessivo de Álcool:** O tabagismo está associado a diversas doenças graves, como câncer e doenças cardiovasculares. Evite o cigarro e outras formas de tabaco. O consumo excessivo de álcool também pode prejudicar a saúde. Se optar por consumir bebidas alcoólicas, faça-o com moderação.
- **Exames Médicos Regulares:** Consultas médicas periódicas são importantes para a prevenção e detecção precoce de problemas de saúde. Não espere ficar doente para procurar um médico. Realize exames de rotina conforme a orientação do profissional de saúde.
- **Higiene Pessoal:** A higiene pessoal é fundamental para prevenir doenças. Lave as mãos regularmente, mantenha a higiene bucal com escovação e uso de fio dental diariamente, e tome banhos regulares.
- **Vacinação:** Mantenha suas vacinas em dia. A imunização é uma forma eficaz de prevenir diversas doenças infecciosas.
- **Manter Relações Sociais:** O convívio com amigos, familiares e comunidade contribui para a saúde emocional e redução do estresse. Mantenha contato com pessoas que te apoiam e te fazem bem.
- **Praticar o Perdão e a Gratidão:** Cultivar sentimentos de perdão e gratidão promove o bem-estar emocional. Perdoar-se e perdoar os outros libera peso emocional e melhora a qualidade de vida. A gratidão nos faz apreciar as pequenas coisas da vida e nos torna mais positivos.

Lembrando que cada pessoa é única e pode ter necessidades específicas de cuidados com a saúde. Sempre consulte um profissional de saúde para orientações personalizadas e adequadas ao seu caso.

Ao adotar essas regras para uma boa saúde, estaremos investindo em uma vida mais plena, equilibrada e saudável, honrando o presente divino que é nosso corpo e nossa mente, e vivendo de acordo com os princípios de cuidado integral que nossa fé e os cuidados de saúde nos ensinam.

## **Conclusão: A Fé, os Cuidados de Saúde e o Compromisso com uma Vida Plena**

Neste congresso religioso, exploramos com profunda gratidão e dedicação o tema "A Fé e os Cuidados de Saúde". Ao mergulharmos nas Escrituras Sagradas, descobrimos uma conexão poderosa entre o espiritual e o físico, revelando a importância de uma abordagem holística para uma vida plena e saudável.

Nessa jornada de fé, somos lembrados dos deveres para com o corpo, que é considerado o templo do Espírito Santo. A gratidão e o cuidado responsável nos inspiram a adotar hábitos saudáveis, praticar exercícios físicos, buscar descanso adequado e evitar comportamentos prejudiciais. O equilíbrio entre o espiritual e o físico nos convida a cuidar não apenas de nossa alma, mas também de nosso corpo como uma manifestação tangível de nossa fé.

Os cuidados de saúde, fundamentais na busca pela preservação da vida, são uma expressão prática e amorosa de nossa fé cristã. Buscar tratamentos médicos, adotar medidas preventivas e cuidar do próximo com compaixão são ações concretas que demonstram nossa fé em ação.

Nesta integração da fé e dos cuidados de saúde, encontramos a harmonia e a plenitude de uma vida cristã. A esperança e a cura encontradas em Deus fortalecem nossos corações em tempos de desafio. O compromisso com uma vida saudável reflete o amor e a gratidão a Deus por este precioso presente da existência.

Que as regras para uma boa saúde, baseadas em uma vida de fé e cuidados, sejam nossa bússola para viver de acordo com os princípios divinos e os ensinamentos de Cristo. Que, ao abraçarmos a integração do espiritual e do físico, sejamos luz e sal na terra, testemunhando o amor, o cuidado e a esperança a todos ao nosso redor.

Que a fé e os cuidados de saúde sejam alicerces firmes em nossa caminhada cristã, nos guiando para uma vida plena, equilibrada e repleta do amor e da graça divina.

Que a paz de Cristo, que excede todo entendimento, esteja conosco e com todos os que buscamos viver em harmonia com a fé e os cuidados de saúde.