

A VERDADE É FUNDAMENTAL

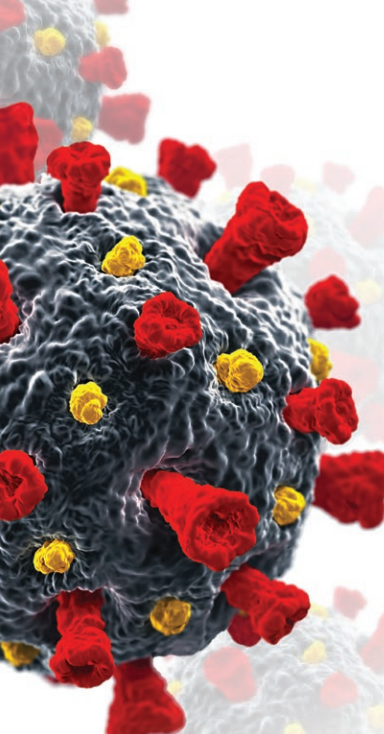
# SINAIS

D O S T E M P O S

## COVID-19

Enfrentando  
a **crise** com  
confiança





# COVID-19

## *Definição da doença*

O mundo está em intenso estado de alerta no combate à Covid-19. Em poucos meses, o novo coronavírus (SARS-CoV-2), que causa a síndrome respiratória aguda grave (a Covid-19), se espalhou amplamente a partir de seu epicentro em Wuhan, na China. Em todo o planeta, milhões de pessoas foram infectadas com o esse vírus e centenas de milhares morreram. A situação está se desenvolvendo tão rapidamente que é difícil acompanhar. A expectativa é que o número de mortos continue crescendo nas próximas semanas e meses. Sem dúvida, a Covid-19 requer um plano de ação bem pensado e coragem para resistir ao pânico.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde, a Covid-19 é uma doença infecciosa causada por um tipo recém-descoberto de coronavírus ([bit.ly/2KCpelM](https://bit.ly/2KCpelM)). Até agora, não existe uma vacina clinicamente testada e aprovada para deter o vírus, que não para de se disseminar, apesar de todo o esforço para contê-lo. Muitas fronteiras internacionais permanecem fechadas. As escolas suspenderam as aulas. Algumas empresas estão solicitando aos funcionários que trabalhem em casa, no chamado regime de *home office*. Os restaurantes estão atendendo apenas com entregas em domicílio. Teatros, parques de diversões e outros locais de entretenimento também cerraram as portas. Eventos esportivos e grandes convenções foram cancelados. A população tem sido instruída a evitar qualquer tipo de aglomeração. O distanciamento social é a nova norma.

Em alguns países, o sistema de saúde está saturado. Nos Estados Unidos, a bolsa de valores despencou, o desemprego está aumentando e a economia se aproxima de um colapso. No Brasil, o sistema de saúde de algumas capitais quase não consegue dar conta das demandas. Relatos sobre o coronavírus dominam os noticiários, despertando medo e até histeria em milhares de pessoas. Ainda é cedo para estimar a destruição



que será causada pela Covid-19, mas restam poucas dúvidas de que nossa vida está mudando drasticamente.

Levando em conta esses acontecimentos chocantes, os pensamentos a seguir são uma resposta à crise de saúde mais significativa do século 21. O conhecimento dos fatos o ajudará a controlar o medo e encarar o futuro com esperança.

Naturalmente, o primeiro passo em nossa resposta a essa crise é identificar o inimigo. O que é o novo coronavírus? Esse vírus é novo porque nosso sistema imunológico jamais havia tido contato com ele antes. O vírus atual vem de uma grande família com o mesmo nome. Cientificamente falando, todos nós já pegamos coronavírus. Analisada pelo microscópio, essa espécie de vírus parece uma coroa, daí o nome coroa. O SARS-CoV-2 é o sétimo tipo de

---

### *A Covid-19 requer um plano de ação bem pensado e coragem para resistir ao pânico*

---

coronavírus que conhecemos e é o responsável pela nova doença, a Covid-19.

O SARS-CoV-2, assim como o vírus da gripe, é transmitido principalmente por disseminação de gotículas. Isso quer dizer que, quando a pessoa infectada espirra ou tosse, as gotículas que contêm o vírus podem entrar nos olhos, no nariz ou na boca de outro indivíduo. Uma vez no ar, as gotículas percorrem distâncias curtas (em geral, menos de um metro, mas às vezes alguns metros) e caem rapidamente no chão. Se alguma das gotículas pousar em uma pessoa próxima não infectada e conseguir entrar pelos olhos, nariz ou boca, ela pode se infectar. É importante ressaltar que não é preciso ter nenhum tipo de contato

---

***Um dos principais desafios dessa doença é que ela consegue se espalhar por meio de pessoas que não apresentam os sintomas***

---

com o indivíduo infectado, que já pode até ter deixado o local. A doença também é contraída quando se toca uma superfície que contém os patógenos e depois se encosta nos olhos, no nariz ou na boca. Isso significa que uma máscara comum não é um meio de proteção à prova de falhas, mas ajuda bastante.

Em termos de contágio, comparemos o SARS-CoV-2 ao vírus da gripe. Ao fazer isso, é importante lembrar que o chamamos de novo coronavírus porque ele surgiu no cenário humano recentemente e ninguém havia desenvolvido

imunidade contra ele antes. Alguém gripado pode infectar 1,3 pessoa, ao passo que o indivíduo com SARS-CoV-2 infecta, no mínimo, de 2 a 2,5 pessoas. Se o indivíduo infectado for um “superdisseminador”, pode contagiar muito mais gente. Um dos principais desafios dessa doença é que ela consegue se espalhar por meio de pessoas assintomáticas. Em outras palavras, você pode ter um familiar ou colega de trabalho que não apresenta nenhum dos sintomas clássicos e que continua a viver normalmente com a doença, mas, sem saber, está infectando outros.

## **Os sintomas**

Os sintomas do coronavírus são os esperados para uma doença dessa natureza. O mais comum é a febre, que aparece em 90% dos casos. Outros





## Sintomas da Covid-19

- \* Febre
- \* Tosse seca
- \* Cansaço
- \* Produção de muco
- \* Falta de ar
- \* Dor muscular ou nas juntas
- \* Dor de garganta
- \* Dor de cabeça
- \* Calafrios
- \* Náusea ou vômito
- \* Congestão nasal
- \* Diarreia
- \* Perda temporária do paladar e do olfato

Os sintomas mais comuns da Covid-19 coincidem com os da gripe ou do resfriado. Por isso, também é importante saber o que a Covid-19 tem de diferente: ela raramente gera coriza.

## Para se proteger

As recomendações do Ministério da Saúde para a prevenção são as seguintes:

- \* Lave com frequência as mãos até a altura dos punhos com água e sabão, ou então higienize com álcool em gel 70%.
- \* Ao tossir ou espirrar, cubra nariz e boca com lenço ou com o braço, e não com as mãos.
- \* Evite tocar olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas.
- \* Ao tocar nessas partes do corpo, lave sempre as mãos, como já indicado.
- \* Mantenha uma distância mínima de 2 metros de qualquer pessoa de fora da sua casa.
- \* Evite abraços, beijos e apertos de mãos. Adote um comportamento amigável sem contato físico, mas sempre com um sorriso no rosto.
- \* Higienize com frequência seu celular e os brinquedos das crianças.
- \* Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, toalhas, pratos e copos.
- \* Mantenha os ambientes limpos e bem ventilados.
- \* Evite circulação nas ruas, estádios, teatros, shoppings, shows, cinemas e igrejas. Se puder, fique em casa.
- \* Se estiver doente, evite contato físico com outras pessoas, principalmente idosos e pessoas do grupo de risco, e fique em casa até melhorar.
- \* Durma bem e tenha uma alimentação saudável.
- \* Quando sair de casa utilize máscaras caseiras ou artesanais feitas de tecido.

Fonte: [coronavirus.saude.gov.br](https://coronavirus.saude.gov.br)

sintomas incluem tosse seca, fadiga, falta de ar, diarreia e perda temporária do olfato e do paladar. Os indícios da Covid-19 são semelhantes a outras doenças virais, mas afeta especialmente os pulmões. Aliás, mais de 55% das pessoas infectadas apresentam anormalidades em exame de tomografia computadorizada quando se apresenta ao sistema médico.

O risco de contrair a doença depende de onde a pessoa mora e para onde viajou. A esse respeito, temos muito a aprender com a Itália e a Coreia do Sul. Os dois países tiveram diferenças gritantes no índice de mortes. Dentre os testados na Coreia do Sul, a taxa de mortalidade foi inferior a 1%, ao passo que na Itália superou 6%.

O principal fator de risco parece estar ligado à idade da população infectada. Na Itália, a média

de idade era superior aos 70 anos, ao passo que na Coreia do Sul era inferior a 60. Além disso, as pessoas com problemas cardíacos têm 10,5% de índice de mortalidade. O risco de morrer também aumenta significativamente para quem tem diagnóstico de diabetes, problemas pulmonares e pressão alta. Cerca de 85% dos casos são leves, 10% precisam de oxigênio e até 5% requerem o uso de ventilador pulmonar.

No entanto, independentemente da idade, todos devem tomar cuidado, pois novos relatos revelam que os mais jovens não estão imunes. Todos que têm pulmões estão suscetíveis à doença. Sem dúvida, você está preocupado com o que pode fazer para evitar a Covid-19, então abordaremos a questão com base em duas perspectivas: prevenção e imunidade.

# Prevenção e imunidade

Conforme destacado anteriormente, usar uma máscara não é garantia de não contrair a doença. O motivo é que o vírus pode entrar pelos olhos. Além disso, quando alguém usa máscara, toca mais o rosto para ajustá-la e esse aumento de toques pode aumentar o risco de infecção.

O problema das máscaras é que elas tendem a ficar frouxas e deixar desprotegidas as extremidades do rosto. É por isso que a máscara respiratória N95 protege melhor. Ela filtra 95% das partículas grandes e pequenas e também tem um encaixe mais justo, reduzindo a exposição do usuário a gotículas e partículas.

Por esses motivos, a recomendação inicial das autoridades de saúde foi que as pessoas não usassem máscaras. No entanto, depois de novas evidências sobre a proteção provida por esse

equipamento, a recomendação foi para que as pessoas passassem a usar máscaras. Considerando que não há máscaras N95 para todos e que os profissionais da área de saúde devem ter a preferência, as demais pessoas podem usar máscaras caseiras ou de tecido.

O cuidado individual é muito importante na prevenção, o que inclui a higienização impecável das mãos. Lave-as com água e sabonete por 20 segundos. Facilite a tarefa contando devagar até 20 enquanto esfrega as mãos. Se você assoar o nariz, use um lenço descartável e o jogue na lixeira de imediato. Não o guarde no bolso.

Além disso, evite tocar o rosto, sobretudo os olhos, o nariz e a boca. Carregue álcool em gel com você e o utilize com frequência. Use desinfetante em todas as superfícies sólidas,



inclusive maçanetas e descargas. Mantenha distância física das pessoas. Isso porque as gotículas de espirros e tossidas podem “viajar” até mais de um metro. Caso sinta febre, tosse, falta de ar, dor de garganta, dor de cabeça, dor muscular ou quaisquer outros sintomas, fique em casa e entre em contato com o seu médico.

## **Fortaleça seu sistema imunológico**

Um fator crucial para complicações com a Covid-19 – e outras doenças também – é a condição do sistema imunológico. Esse sistema é formado por uma rede complexa de células e proteínas que defendem nosso corpo de infecções e doenças. Se você desenvolver um sistema imunológico robusto, não só diminuirá o risco de contrair o vírus, como também, se for contaminado, a tendência será manifestar sintomas mais leves e se recuperar mais rapidamente.

### **Aqui estão algumas dicas para fortalecer seu sistema imunológico:**



**1. Descanse o suficiente.** Um dos princípios dados por Deus para uma boa saúde é o descanso. Quando estamos doentes, nosso corpo se recupera melhor enquanto descansamos. Mesmo depois de achar que já estamos curados, é

---

## **Um fator crucial para a Covid-19 – e para outras doenças também – é a condição do sistema imunológico**

---

melhor separar mais dois ou três dias para descansar. Isso pode ter importância especial no caso da Covid-19, pois não sabemos ao certo quando a recuperação acontece. O material genético do vírus pode se desprender das narinas por até quatro semanas. Então descanse.



### **2. Cultive uma alimentação saudável.**

A nutrição é vital quando atacamos qualquer enfermidade, tanto como estratégia de prevenção quanto como ferramenta de cura. Frutas, verduras, legumes e grãos integrais reduzem a inflamação e melhoram a função circulatória. As plantas estão repletas de fitoquímicos protetores que promovem a saúde e neutralizam o estresse oxidante das infecções e de outras doenças. Uma boa alimentação diminui também a inflamação nos pulmões e aumenta a saúde da rede de vasos sanguíneos, garantindo o suprimento necessário de sangue. Em contrapartida, a proteína animal contém substâncias inflamatórias. Verduras com



folhas verde-escuras, como a couve, fornecem os blocos construtores para produzir a substância que faz os vasos sanguíneos trabalharem bem. Procure ter um prato colorido e diversificado com legumes e verduras. Os nutrientes protetores que esses alimentos fornecerão em sua dieta ajudarão a prevenir doenças e o auxiliarão a se recuperar quando ficar enfermo. Além disso, claro, evite o açúcar, pois ele prejudica o funcionamento dos glóbulos brancos do sangue, que desempenham uma função vital no combate às substâncias invasoras.

**3. Beba bastante água.** A água protege o corpo da desidratação, permitindo que cada célula funcione e lute em seu nível máximo de desempenho. Então beba muita água. Quanto? Pelo menos oito copos por dia. Outra forma de



monitorar se o consumo está adequado é beber o suficiente para eliminar uma urina transparente. Não se esqueça de terminar a meta diária de água antes das 18h, para não sofrer interrupções em seu sono noturno.

**4. Respire ar puro e faça exercícios.** O exercício físico também é muito importante. Recomendamos, sempre que possível, que as pessoas tomem sol ao ar livre, mesmo quando faz frio. A prática de exercícios é extremamente útil para afastar doenças. Uma educadora de saúde do século 19 escreveu esta frase cheia de sabedoria: “Plena e profunda inspiração de ar puro, que encha os pulmões de oxigênio, purifica o sangue” (Ellen G. White, *A Ciência do Bom Viver* [CPB, 1994], p. 272).

**5. Tome banho quente e frio.** A exposição ao frio é outro segredo para se recuperar de doenças infecciosas. Recomendamos um banho quente de 3 a 5 minutos, seguido por um banho frio de cerca de 30 segundos. Alterne entre esses tempos, terminando com água fria. O frio estimula o sistema imunológico. Embora muitos resistam a essa ideia a princípio, tente ficar de 3 a 5 minutos no banho quente e, então, aos poucos, vá diminuindo a temperatura da água o máximo que suportar. É surpreendente a rapidez com que nosso corpo permite que toleremos a água gelada por 30 segundos. Talvez não consigamos evitar a infecção pelo coronavírus, mas podemos colocar nosso sistema imunológico na melhor condição possível de combate a ele.



## Erradicação da Covid-19

É importante reconhecer que provavelmente essa doença, assim como a gripe, precisará ser contingenciada, em vez de erradicada. O contingenciamento acontece de três formas principais. Primeiro, ao longo do tempo, a população pode desenvolver imunidade ao vírus. Segundo, está sendo desenvolvida uma vacina para impedir a infecção. Esse processo requer pesquisa e, mesmo com várias equipes ao redor do mundo trabalhando intensamente, pode levar um ou dois anos para a produção de uma vacina eficaz.

Por fim, muitos medicamentos antivirais estão no horizonte para combater esse vírus específico.

---

*A água protege o corpo da desidratação, permitindo que cada célula funcione e lute em seu nível máximo de desempenho*

---

Da mesma maneira, pode levar meses para esse trabalho ser concluído. Por esse motivo, o melhor caminho é enfatizar a prevenção e o uso dos remédios naturais que chamamos de princípios divinos de saúde. Afinal, Deus nos criou para a saúde. Jesus disse: “Eu vim para que tenham vida e a tenham em abundância” (João 10:10).



# A COVID-19 é o fim do mundo?

O novo coronavírus tem despertado uma angústia tremenda em muitas pessoas e é natural se perguntar: onde está Deus em meio a tudo isso? Seria a pandemia um juízo da parte Dele ou apenas um acontecimento aleatório? O que a Bíblia diz sobre pestes e pandemias? É um sinal do fim do mundo? Como podemos vencer o medo e ter esperança em tempos de crise?

Podemos garantir que Deus não é o autor da doença. Ele não é o originador do sofrimento, nem das enfermidades. O primeiro capítulo da Bíblia diz que, no fim da semana de criação, Deus olhou para o mundo e disse que era “muito bom” (Gênesis 1:31). As doenças não faziam parte de Seu plano original. Seu plano era que a Terra fosse povoada por pessoas felizes, saudáveis e moralmente responsáveis.

O pecado foi introduzido no mundo por Lúcifer. No Céu, ele havia sido um anjo reluzente com função de liderança, mas escolheu se rebelar contra Deus e Seu governo. Posteriormente, quando o Senhor criou Adão e Eva no planeta Terra, Ele os abençoou com liberdade de escolha. Ansiava para que O obedecessem por amor. Ciente disso, Satanás tentou Adão e Eva a escolher um caminho diferente, selando assim sua ruína. O livro de Gênesis registra a triste história de sucesso do inimigo em incitar Adão e Eva a ter dúvidas quanto ao amor de Deus e questionar Sua honestidade.

Quando exerceram a própria liberdade de escolha e optaram pelo pecado, Adão e Eva



abriram uma porta para as doenças, o sofrimento e a enfermidade, algo que machucou o coração de Deus. O pecado causa separação de Deus e nosso mundo partido sofre com essa separação. É por isso que Cristo veio para nos restaurar à imagem de Deus. Em Lucas 19:10, a Bíblia diz: “O Filho do Homem veio buscar e salvar o perdido.” Nosso mundo está envolto em pecado, sofrimento e doença. Cristo veio revelar o amor de Deus e redimir o mundo perdido.



---

*Podemos garantir que Deus não é o autor da doença. Ele não é o originador do sofrimento, nem das enfermidades*

---

Em Sua vida e morte, Jesus demonstrou o quanto o Pai cuida de nós. Todos os milagres que Jesus realizou no Novo Testamento nos falam de um Deus que Se importa conosco quando sofremos. Ele abriu olhos cegos, destravou ouvidos surdos, curou mãos atrofiadas e ressuscitou mortos, demonstrando o quanto nos ama. Ao morrer na cruz, desbancou para sempre a mentira de Satanás e revelou que prefere assumir a culpa, a vergonha e a condenação do pecado sobre Si a perder um de nós (2 Coríntios 5:21; Gálatas 3:13).

Mas Jesus também veio para ser um exemplo e demonstrar como é a vida plena. Ele revelou que não é Deus quem está por trás das doenças. Ele não está por trás do sofrimento, nem por trás das enfermidades. Ele é o Deus da vida plena. No grande conflito entre o bem e o mal, um anjo rebelde desafiou Deus e está lutando contra Ele pelo controle deste planeta. Doença, sofrimento, dor emocional e enfermidade são consequências dessa controvérsia entre o bem e o mal. Em meio a tudo isso, porém, Deus revela Seu amor e cuidado. Jesus disse: “E eis que estou com vocês todos os dias até o fim dos tempos” (Mateus 28:20).

## **E as pestes citadas na Bíblia?**

A Bíblia usa a palavra “peste” 53 vezes na versão Almeida Revista e Atualizada, e o termo é empregado, no mínimo, com quatro significados diferentes. Às vezes, uma doença acontece porque estamos em um mundo de pecado. Pense, por exemplo, na história de Jó. As falhas de Jó causaram a enfermidade que afligiu seu corpo da cabeça aos pés? Não. Mas ele estava em um mundo de pecado? Sim. E Satanás estava por trás de tudo isso? Sem dúvida. Satanás tem relação com todo sofrimento e doença. Vivemos em um



mundo afastado do plano original de Deus, no qual havia saúde e plenitude absolutas. É um mundo de patógenos, vírus e bactérias.

Há um segundo sentido para a palavra “peste” na Bíblia. Às vezes, as pestes são os juízos de Deus sobre os ímpios. Você pode dizer que isso é meio estranho, mas pense no Egito (Êxodo 5–12). As pragas sobre o antigo Egito foram meros desastres naturais ou juízos divinos para livrar Seu povo? Em amor, Deus enviou uma advertência após a outra para os egípcios. Em Sua graça, mandou repetidas mensagens para eles, a fim de evitar o desastre que viria, mas eles deliberadamente recusaram os convites amorosos de Deus, e Seus juízos caíram sobre aquela terra. O amor fala com ternura, mas, às vezes, se comunica em tom estrondoso para chamar nossa atenção.

Um terceiro uso para o termo “peste” na Bíblia é no contexto da retirada do poder protetor divino. Há momentos em que Ele retira Sua presença e permite que as consequências naturais do pecado aconteçam. Você se lembra da ocasião



em que os israelitas foram picados por serpentes no deserto (Números 21)? Muitos morreram por causa do veneno. Deus simplesmente retirou Sua presença para permitir que a consequência das escolhas pecaminosas do povo se manifestasse, a fim de que os israelitas se arrependessem e voltassem a acatar Sua vontade. Quando nos deparamos com pestes assolando a Terra, pode ser que Deus esteja fazendo um chamado claro para levarmos mais a sério nosso compromisso com Cristo, experimentarmos um arrependimento mais profundo e entregarmos nossa vida completamente a Ele.

Por fim, a palavra “peste” também é usada no contexto da segunda vinda de Cristo, juntamente com outros sinais que Jesus mencionou (Mateus 24). Apresso-me em acrescentar que é necessário evitar dois extremos problemáticos. Um deles é o fanatismo que grita: “O coronavírus chegou, então Jesus deve estar voltando na próxima semana, mês ou ano.” As pessoas que dizem isso estão cegas por teorias fantasiosas e sensacionalistas de marcação de data, sem nenhuma base bíblica. O outro extremo é apenas encarar a pandemia como um fenômeno natural que logo passará, algo que não tem relação nenhuma com os sinais do tempo do fim. Tal atitude não reflete o senso de urgência que a Bíblia nos aconselha ter. Quando falou sobre os sinais do tempo do fim, Jesus declarou: “Porquanto se levantará nação contra nação, e reino contra reino, e haverá fomes, e pestes, e terremotos, em vários lugares. Mas todas essas coisas são o princípio das dores” (Mateus 24:7, 8, ARC).

Para Cristo, guerras, rumores de guerras, a ascensão de nações e reino lutando contra reino

---

### *De acordo com as palavras de Jesus, as pestes de fato fazem parte do cenário do tempo do fim*

---

são elementos que fazem parte do cenário do tempo do fim. A esses acontecimentos, Ele acrescenta desastres naturais, como terremotos, fomes e pestes. Todos se encontram entre os mais de vinte sinais citados em Mateus 24. De acordo com as palavras de Jesus, as pestes de fato fazem parte do cenário do tempo do fim.

### **Sinal do retorno de Cristo?**

Isso quer dizer que o vírus da Covid-19 que tem assolado o mundo é um sinal da volta de Cristo? A resposta é que ele não se destaca isoladamente como o sinal do fim. No entanto, ao olhar para o quadro mais amplo, as pestes consistem em um dos múltiplos sinais que Jesus predisse que aconteceriam antes de Seu retorno. Eventos como esses indicam que o tempo está se esgotando e que estamos vivendo muito próximos do estabelecimento final do reino de Cristo. O cenário está sendo montado para o clímax de acontecimentos descritos nos livros proféticos de Daniel e Apocalipse.

À luz das predições de Jesus em Sua Palavra, o que podemos esperar do futuro? Os desastres naturais aumentarão. Fomes, terremotos e pestes ocorrerão com mais frequência. Assim como nos dias de Noé, quando um mundo pecaminoso cheio de imoralidade e violência encheu a taça de sua iniquidade em rebelião contra Deus, nosso mundo está se preparando para os juízos divinos finais. Deus, em Seu amor, apela a um planeta rebelde. Não há nada mais importante para Ele do que salvar o maior número possível de pessoas. Quando Deus retira Seu poder protetor, desastres naturais e doenças que trazem morte se alastram. Ele não causa essas tragédias, mas as permite, a fim de demonstrar a fragilidade da vida. Tais acontecimentos nos colocam de joelhos para buscar refúgio em Cristo e nas promessas de Sua Palavra.



# Encare o futuro com esperança

Como podemos impedir que as preocupações e ansiedades nos consumam? O que é capaz de nos livrar do medo debilitante? Ou, para ser mais preciso, quem pode nos livrar disso? A Bíblia mostra que Deus é a única saída para a humanidade, e Suas promessas podem nos ajudar a enfrentar as catástrofes com esperança. Temos razão para seguir em frente com confiança, cientes de que Cristo permanece ao nosso lado. Sua promessa é certa. “De maneira alguma deixarei você, nunca jamais o abandonarei” (Hebreus 13:5).

Em Lucas 21, Jesus fala sobre o nosso tempo. “Haverá pessoas que desmaiarão de terror e pela expectativa das coisas que sobrevirão ao mundo, pois os poderes dos céus serão abalados” (v. 26). Os versículos seguintes dizem: “Então verá o Filho do Homem vindo numa nuvem, com poder e grande glória. Ora, quando estas coisas começarem a acontecer, levantem-se e fiquem de cabeça erguida, porque a redenção de vocês se aproxima” (v. 27, 28).

A diferença entre ser consumido pelo medo ou viver cheio de esperança está em nosso olhar. Se fixarmos os olhos nos desastres naturais, pestes e doenças, nosso coração se encherá de temor. Jesus diz: “fiquem de cabeça erguida”. Por quê? Quando olhamos para o santuário celestial, vemos Jesus e descobrimos força em Suas promessas. Em Cristo, encontramos confiança. Em Cristo, experimentamos consolo. Em Cristo, somos erguidos acima das incertezas e preocupações da vida, e nosso coração fica repleto de segurança. Naquele que nos ama com amor eterno, insondável e infinito. Em Cristo, somos libertos de nossos temores.



A Bíblia nos adverte repetidas vezes a não temer. Certo autor observou que a expressão “não temas” e formas semelhantes aparecem 365 vezes em todo o livro sagrado – uma para cada dia do ano. Se o total está exato, seria o caso de conferir. Mas a mensagem para não termos medo é muito clara. Deus nos convida a descansar em Seu amor, a confiar em Sua graça e a nos alegrar em Seu poder.

Em uma das promessas mais cheias de conforto da Bíblia, Isaías ecoa as palavras de Deus: “Não tema, porque Eu estou com você” (Isaías 41:10). Por que não devemos temer? Porque Deus está conosco. Não importa o que passemos, Ele permanece ao nosso lado.

Quando nos deparamos com enfermidades, sofrimento e doenças em todos os lugares ao nosso redor, não precisamos temer porque Jesus está conosco. Em uma passagem anterior do livro de Isaías, a Palavra inspirada diz:

“Sejam fortes, não tenham medo.  
Eis aí está o Deus de vocês.  
A vingança vem, a retribuição de Deus;  
Ele vem para salvar vocês” (Isaías 35:4).

Por que não precisamos temer? O motivo para não ter medo não é porque acreditamos que jamais ficaremos doentes. Nada disso! Estamos livres do medo paralisante porque cremos que, não importa a condição em que nos encontremos, Cristo estará conosco.

Você se lembra da ocasião em que Jó sofreu com uma doença terrível que afligiu seu corpo? Em meio ao sofrimento, ele declarou confiante:

“Porque eu sei que o meu Redentor vive  
e por fim se levantará sobre a terra.  
Depois, revestido este meu corpo da minha pele,  
em minha carne verei a Deus” (Jó 19:25, 26).

Jó tinha certeza absoluta de que um tempo melhor viria e que um dia ele veria a Deus face a face. Até então, com esperança e confiança, ele era capaz de exclamar: “Embora Ele me mate, ainda assim esperarei Nele” (Jó 13:15, NVI). Jó viveu

---

## *Um dos principais motivos para não vivermos com medo é o fato de que Deus revelou o futuro*

---

confiante no Deus que não só prometeu estar com ele a cada momento do dia, mas também lhe garantiu que um amanhã melhor viria.

Mesmo se contrairmos uma doença que pode causar a morte, nossa fé se apegua à promessa de que um dia Jesus voltará e nos levará para o lar. Assim como Jó, acreditamos que veremos o Salvador face a face. Jesus deixou estas palavras de conforto para nós: “Que o coração de vocês não fique angustiado; vocês creem em Deus, creiam também em Mim. Na casa de Meu Pai há muitas moradas. Se não fosse assim, Eu já lhes teria dito. Pois vou preparar um lugar para vocês. E, quando Eu for e preparar um lugar, voltarei e os receberei para Mim mesmo, para que, onde Eu estou, vocês estejam também” (João 14:1-3). Logo Jesus voltará e, nesse dia maravilhoso, nós seremos levados nas nuvens do céu a fim de nos encontrar com Ele no ar. Doença e morte não terão lugar na presença de nosso amoroso Deus.

Fé não significa que nunca ficaremos doentes. Vivemos em um mundo devastado pelo mal e, embora possamos fazer nosso melhor para optar pelo que é mais saudável, ainda assim a enfermidade pode nos afligir. Nesse caso, simplesmente nos apropriamos da promessa da constante presença divina. Deus não nos deixa quando um vírus ataca nosso corpo.

Um dos principais motivos para não vivermos com medo é o fato de que Deus revelou o futuro. Sabemos que a doença não terá a palavra final. A palavra final é de Cristo. Sabemos que o coronavírus – ou qualquer outro vírus, desastre natural, calamidade ou guerra nuclear – não destruirá toda a vida do planeta Terra. Temos a promessa do retorno de Jesus. Vemos fomes, terremotos e angústia entre as nações. Vemos o potencial de uma guerra nuclear desastrosa. Vemos a mudança climática. Vemos doenças ceifando a vida de milhares.



Vemos todas essas coisas, mas temos uma esperança que nos capacita a triunfar em meio aos momentos mais difíceis da vida. Há uma sensação de confiança que nos faz avançar, porque lemos os últimos capítulos da Bíblia. Sabemos qual é o fim da história. Em Apocalipse 21:4-5, João escreve:

“E lhes enxugará dos olhos toda lágrima.  
E já não existirá mais morte,  
já não haverá luto, nem pranto, nem dor,  
porque as primeiras coisas passaram.  
E aquele que estava sentado no trono disse:  
— Eis que faço novas todas as coisas.”

Nós estamos “aguardando a bendita esperança e a manifestação da glória do nosso grande Deus e Salvador Jesus Cristo” (Tito 2:13). Essa bendita esperança nos ajuda a enxergar além e vislumbrar como tudo será. Olhamos além do hoje e vislumbramos o amanhã. Enxergamos além da doença e vislumbramos saúde. Enxergamos além dos vírus que se espalham pelo ar e vislumbramos o ar puro no qual não haverá mais pestes.

Deus tem um propósito ao permitir que tais calamidades aconteçam. Ele nos chama para depender completamente Dele. Revela-nos que não existe certeza neste mundo. Cristo é nosso único refúgio, nossa única segurança. É nosso único Salvador, Redentor, Libertador e Rei vindouro.

**Aqui estão alguns sites que oferecem materiais que o ajudarão a melhorar sua saúde física, mental e espiritual:**

- [revistavidaesaude.com.br](http://revistavidaesaude.com.br)
- [nossoamiguinho.cpb.com.br](http://nossoamiguinho.cpb.com.br)
- [feliz7play.com](http://feliz7play.com)
- [ntplay.com](http://ntplay.com)
- [esperanca.com.br](http://esperanca.com.br)
- [biblia.com.br](http://biblia.com.br)

Qual deve ser nossa resposta à crise causada pela Covid-19? Os acontecimentos recentes devem motivar um despertar espiritual. O extermínio provocado pela Covid-19 precisa acordar nossos sentidos para a urgência do tempo em que vivemos. Deve nos lembrar de que este mundo problemático não é nosso lar eterno.

Em meio a essa pandemia trágica, Cristo está falando a você e a mim. Nossa vida é frágil. Nosso corpo é mortal. Jesus, porém, quer nos libertar do medo e nos dar a certeza da vida eterna. Hoje é um bom momento para você permitir que Ele preencha seu coração, fortaleça sua decisão e o prepare para Seu breve retorno.



# Paz em tempos de turbulência

Todos nós enfrentamos tempos turbulentos em alguma fase da vida. Seja uma crise financeira, familiar ou de saúde, todos passamos por momentos em que os dias são sombrios e as previsões para o amanhã não parecem nada animadoras. Nessas situações, necessitamos de esperança – esperança de que alguém se importa com nossa situação, esperança de que o futuro será melhor, esperança de que existe uma solução permanente para todos os problemas da vida. Deus é essa Fonte de esperança. A percepção de Sua presença e cuidado é o que nos dá paz.

## **Salmos 121:1-4**

“Elevo os meus olhos para os montes: de onde me virá o socorro? O meu socorro vem do Senhor, que fez o Céu e a Terra. Ele não permitirá que os seus pés vacilem; não dormitará Aquele que guarda você. É certo que não dormita, nem dorme o guarda de Israel.”

## **Jeremias 29:11-13**

“Eu é que sei que pensamentos tenho a respeito de vocês, diz o Senhor. São pensamentos de paz e não de mal, para dar-lhes um futuro e uma esperança. Então vocês Me invocarão, se aproximarem de Mim em oração, e Eu os ouvirei. Vocês Me buscarão e Me acharão quando Me buscarem de todo o coração.”

## **Salmos 31:24**

“Sejam fortes, e que se revigore o coração de todos vocês que esperam no Senhor.”

## **Romanos 15:13**

“E o Deus da esperança encha vocês de toda alegria e paz na fé que vocês têm, para que sejam ricos de esperança no poder do Espírito Santo.”



SINAIS DOS TEMPOS  
Casa Publicadora Brasileira

Copyright © da edição original: Pacific Press

Editores: Marcos De Benedicto e Wendel Lima

Adaptação da arte: Eduardo Olszewski

Colaboradores:

Mark Finley, evangelista internacional, doutor em Divindade

Lyndi Schwartz, médica, membro do American College of Physicians  
Rebecca Barnhurts, nutricionista

Tradutora: Cecília Eller

Os textos bíblicos são da versão Nova Almeida Atualizada (NAA), com uma exceção indicada como ARC (Almeida Revista e Corrigida) e outra como NVI (Nova Versão Internacional).

Fotos: Adobe Stock  
19/229/41929



MKT CPB/Adobe Stock

# vida e saude

DESDE 1929  
BOAS IDEIAS PARA  
VOCÊ VIVER BEM

Febidas  
cucaradas  
as aumentam  
risco de morte  
por causas  
cardiovasculares  
câncer

**Limpeza hepática**  
O "tratamento" da moda que tem colocado vidas em perigo

## CORONAVÍRUS

Lições de uma epidemia



**Revista Mensal**  
Assine Hoje Mesmo!



BELISÁRIO MARQUES

### A VIDA É UMA ARTE

*Descubra a beleza em cada estação da existência*

Livro - 14 x 21 - 256 Pg.

# CUIDE DA SUA SAÚDE MENTAL, FÍSICA E ESPIRITUAL.

Tenha em mãos importantes informações sobre os principais dramas da existência e como enfrentá-los com serenidade e motivação.

[cpb.com.br](http://cpb.com.br) | 0800-552616 | CPB livraria | 15 98100-5073  
Pessoa jurídica/distribuidor 15 3205-8910 | [atendimentolivrarias@cpb.com.br](mailto:atendimentolivrarias@cpb.com.br)

WhatsApp



/cpbeditora

Baixe o aplicativo CPB





MKT CPB/Adobe Stock

Em tempos  
difíceis, olhe para  
o futuro com  
**ESPERANÇA!**



Livros inspirados para responder  
aos porquês da vida, mostrando  
que a impossibilidade do homem  
indica a oportunidade de Deus.

cpb.com.br | 0800-552616 | CPB livraria | WhatsApp 15 98100-5073  
Pessoa jurídica/distribuidor 15 3205-8910 | atendimento@cpb.com.br



Baixe o  
aplicativo  
CPB

