

## A TEOLOGIA DA SAÚDE ADVENTISTA E A QUALIDADE DE VIDA COMO EXPRESSÃO DE CIVILIDADE ESPIRITUAL: ANÁLISE DA RESPOSTA DENOMINACIONAL AOS DESAFIOS DA SAÚDE MENTAL E DO ESTILO DE VIDA CONTEMPORÂNEO

### THE ADVENTIST HEALTH THEOLOGY AND QUALITY OF LIFE AS AN EXPRESSION OF SPIRITUAL CIVILITY: AN ANALYSIS OF THE DENOMINATIONAL RESPONSE TO THE CHALLENGES OF MENTAL HEALTH AND CONTEMPORARY LIFESTYLE

**Marcos Filipe Fernandes de Souza**

Bacharel em Teologia (Faculdade Adventista da Bahia - UNEB, 2015) Mestrando em Divindade (Florida University of Science and Theology, 2022-Presente)

#### RESUMO

O estilo de vida contemporâneo, marcado pela aceleração digital, pelo sedentarismo e pela alta incidência de transtornos de saúde mental, impõe desafios complexos que transcendem a esfera médica, adentrando o campo da teologia prática. Este artigo investiga a Teologia da Saúde Adventista, fundamentada na formação teológica, não como um conjunto de regras dietéticas, mas como uma proposta de "Civilidade Espiritual". O estudo define este conceito como a compreensão de que a qualidade de vida individual (física e mental) é uma responsabilidade ética e espiritual que impacta diretamente o bem-estar da comunidade. A metodologia utiliza uma análise teológico-conceitual dos fundamentos da antropologia holística Adventista e sua resposta denominacional prática — como o ministério de publicações e o ministério pastoral — aos desafios da ansiedade, depressão e doenças crônicas. O artigo argumenta que a ênfase da denominação na temperança, no descanso (Sábado) e na nutrição não é legalismo, mas uma estratégia de resiliência espiritual e civil, que capacita os indivíduos a servirem melhor a Deus e à sociedade.

**Palavras-chave:** Teologia da Saúde Adventista. Civilidade Espiritual. Saúde Mental. Ministério Pastoral. Qualidade de Vida.

#### ABSTRACT

The contemporary lifestyle, marked by digital acceleration, sedentary habits, and a high incidence of mental health disorders, poses complex challenges that transcend the medical sphere and enter the field of practical theology. This article investigates Adventist Health Theology, grounded in theological education, not as a set of dietary rules, but as a proposal of "Spiritual Civility." The study defines this concept as the understanding that individual quality of life (physical and mental) is an ethical and spiritual responsibility that directly impacts

community well-being. The methodology employs a theological-conceptual analysis of the foundations of Adventist holistic anthropology and its practical denominational response—such as the publishing ministry and pastoral ministry—to the challenges of anxiety, depression, and chronic diseases. The article argues that the denomination's emphasis on temperance, rest (Sabbath), and nutrition is not legalism, but a strategy for spiritual and civil resilience, empowering individuals to better serve God and society.

**Keywords:** Adventist Health Theology. Spiritual Civility. Mental Health. Pastoral Ministry. Quality of Life.

## 1. INTRODUÇÃO

A sociedade contemporânea vive sob o paradoxo da abundância tecnológica e da escassez de bem-estar. O estilo de vida moderno, caracterizado pela hiperconectividade, pela pressão por produtividade incessante, pelo sedentarismo estrutural e por uma dieta baseada em ultraprocessados, gerou uma epidemia silenciosa de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) e um colapso alarmante na saúde mental (SAKAE; CHIAPETTI, 2017). A ansiedade, a depressão e o *burnout* deixaram de ser condições marginais para se tornarem a norma da experiência urbana. Este cenário não é apenas um problema de saúde pública; é um profundo desafio espiritual e teológico. Ele questiona o propósito da vida humana, o valor do corpo e os limites da interação comunitária. A resposta a esta crise não pode, portanto, ser exclusivamente médica ou farmacológica; ela exige uma reflexão sobre o *ethos* que rege nosso modo de viver, trabalhar e nos relacionar.

Neste contexto, a Teologia da Saúde Adventista, um pilar central da formação pastoral e teológica nesta denominação, emerge como uma contra-narrativa robusta ao estilo de vida contemporâneo. Frequentemente mal compreendida pelo público externo como um conjunto de restrições dietéticas (proibições de certos alimentos) ou legalismo religioso, esta teologia é, em sua essência, uma filosofia de vida integral. Ela propõe que a forma como o indivíduo gerencia seu corpo, sua mente e seu tempo não é uma questão de escolha privada, mas uma expressão direta de sua espiritualidade e de seu compromisso com a comunidade. Esta pesquisa visa analisar esta resposta denominacional, argumentando que ela oferece um modelo de "Civildade Espiritual" necessário para os dias atuais, um conceito que será explorado neste trabalho.

Este artigo propõe o conceito de "Civildade Espiritual" como a moldura teórica para reinterpretar a mensagem de saúde adventista. "Civildade" (do latim *civilitas*) refere-se aos deveres do cidadão para com a comunidade (*civis*). A "Civildade Espiritual" é, portanto, a tese de que a busca pela qualidade de vida (saúde física e mental) não é um ato de narcisismo ou auto-otimização individualista (como no movimento *wellness* secular), mas um dever espiritual para com o Criador e para com o próximo. Um corpo saudável e uma mente equilibrada são os instrumentos pelos quais o indivíduo exerce sua cidadania no Reino de Deus e na sociedade,

através do serviço, da compaixão e da clareza de pensamento. A formação teológica adventista prepara o pastor para ser um promotor dessa forma de civilidade.

O objetivo geral deste estudo é analisar a resposta denominacional Adventista aos desafios duplos da saúde mental e do estilo de vida contemporâneo, sob a ótica da Teologia da Saúde como uma expressão de Civilidade Espiritual. Como objetivos específicos, buscamos: (1) Revisitar os fundamentos teológicos da antropologia holística adventista; (2) Definir o conceito de "Civilidade Espiritual" como uma responsabilidade ética; (3) Examinar a resposta denominacional à crise do sedentarismo e da nutrição; (4) Investigar a resposta teológica à crise de saúde mental, com foco no princípio do Sábado; e (5) Analisar o papel dos ministérios pastoral e de publicações como veículos dessa resposta.

A metodologia será uma análise teológico-conceitual e uma revisão bibliográfica de caráter qualitativo. A pesquisa partirá dos fundamentos da Teologia Sistemática Adventista, analisando sua antropologia (visão do ser humano) e soteriologia (doutrina da salvação aplicada à restauração integral). Em seguida, analisará os escritos fundacionais que orientam a prática denominacional (WHITE, 1999) e como eles são traduzidos em programas práticos de saúde mental e física. Esta análise será contextualizada dentro da sociologia do estilo de vida contemporâneo, demonstrando a relevância da proposta denominacional não como um dogma, mas como uma estratégia de resiliência e bem-estar coletivo, intrinsecamente ligada à prática pastoral.

A relevância desta pesquisa reside na urgência da crise de saúde mental e física. Enquanto a sociedade busca soluções em aplicativos de meditação, dietas da moda ou medicalização excessiva, a resposta denominacional adventista, com mais de 150 anos de prática, oferece um modelo integrado, de baixo custo e alta eficácia, centrado na comunidade e no propósito. Este artigo visa despir essa resposta de seu estereótipo de "restrição" e revelá-la como uma profunda e humanizada "ética do cuidado", uma forma de "Civilidade Espiritual" que capacita o indivíduo a viver de forma mais plena e a servir de forma mais eficaz em um mundo doente. A formação teológica é a chave para compreender e aplicar este modelo.

Este trabalho está estruturado em sete itens de desenvolvimento. Iniciaremos com os fundamentos da teologia da saúde adventista. Seguiremos para a definição formal do conceito de "Civilidade Espiritual". O terceiro e o quarto itens analisarão a resposta denominacional aos desafios físicos (sedentarismo, nutrição) e mentais (ansiedade, *burnout*), respectivamente. O quinto e o sexto itens examinarão os veículos dessa resposta: o ministério de publicações e a prática pastoral. O sétimo item abordará os desafios dessa implementação. A conclusão, com oito parágrafos, sintetizará a tese de que a qualidade de vida, nesta perspectiva, é a expressão máxima da responsabilidade espiritual e comunitária.

## **2. FUNDAMENTOS DA TEOLOGIA DA SAÚDE ADVENTISTA: O CORPO COMO TEMPLO E A MISSÃO INTEGRAL**

A resposta denominacional Adventista aos desafios do estilo de vida contemporâneo não é um programa de bem-estar social anexado à fé; ela é a própria fé em ação, derivada diretamente de

seus fundamentos teológicos, que são centrais na formação do Bacharelado em Teologia. A base de toda a Teologia da Saúde Adventista reside em sua antropologia bíblica, que é estritamente holística e monista. Rejeitando o dualismo grego (platônico) que separa o corpo (inferior, corrupto) da alma (superior, pura), a teologia Adventista adota a visão hebraica de Gênesis 2:7, onde o ser humano é uma "alma vivente" (*nephesh hayah*), uma unidade indivisível de corpo, mente e espírito. Esta compreensão unitária significa que não é possível negligenciar o corpo e, ao mesmo tempo, pretender ter um espírito saudável. O que afeta um, afeta o todo.

Desta antropologia holística, deriva o segundo pilar: a teologia do "Corpo como Templo". Baseando-se na exegese de textos paulinos (I Coríntios 6:19-20), a formação teológica enfatiza que o corpo do crente não é uma propriedade privada, mas a morada do Espírito Santo. Esta não é uma metáfora poética, mas uma diretriz prática de mordomia. Assim como o antigo templo levítico deveria ser mantido puro e consagrado, o corpo humano deve ser cuidado com reverência. A qualidade de vida, portanto, é elevada de uma escolha de "autocuidado" (como na cultura *wellness* secular) para uma responsabilidade sagrada. A "Civilidade Espiritual" começa aqui: o primeiro ato de civilidade para com Deus é o cuidado com o templo que Ele habita, o que impacta diretamente a clareza mental para o discernimento espiritual.

A Teologia da Saúde Adventista é também profundamente escatológica, ou seja, está ligada à sua compreensão dos eventos finais. A denominação acredita que a humanidade vive no "tempo do fim", um período de grande engano espiritual e estresse. A mensagem de saúde, neste contexto, é vista como uma ferramenta divinamente ordenada para preparar um povo para esse clímax. A temperança (moderação no que é bom, abstinência do que é prejudicial) e o cuidado com a mente são vistos como essenciais para que os indivíduos possam discernir a verdade em meio à confusão (WHITE, 1999). A formação pastoral ensina que a promoção da saúde não é apenas sobre longevidade (viver mais), mas sobre "qualidade de vida" agora, para que o indivíduo esteja mentalmente e espiritualmente apto para os desafios presentes e futuros.

Esta teologia não é apenas individualista; ela é fundamentalmente missiológica. A "Mensagem de Saúde" é descrita nos escritos fundacionais da igreja como a "mão direita do Evangelho". A formação em Teologia e Divindade enfatiza o método de Cristo: Ele ministrava às necessidades físicas (curava, alimentava) antes de atender às necessidades espirituais (ensinava). A teologia da saúde é, portanto, a vanguarda da missão. Um pastor ou um leigo que promove uma feira de saúde ou distribui literatura sobre como deixar de fumar está praticando o método de Cristo. Ele está demonstrando o amor de Deus de forma prática, suprimindo uma necessidade sentida pela comunidade e, assim, construindo a ponte de confiança necessária para o diálogo espiritual. A qualidade de vida do próximo é uma preocupação pastoral central.

A ênfase na "qualidade de vida" em vez de "ausência de doença" é crucial. A Teologia da Saúde Adventista é proativa e preventiva, não reativa. Ela não se concentra apenas em *curar* os doentes, mas em *ensinar* os saudáveis a permanecerem saudáveis. Os "Oito Remédios Naturais" (ar puro, luz solar, abstinência/temperança, descanso, exercício, dieta adequada, uso de água e confiança no poder divino) formam um sistema de saúde preventivo e holístico. O ministério pastoral, ao promover esses princípios (seja do púlpito ou através de programas

comunitários ), está capacitando os indivíduos a se tornarem agentes de sua própria saúde, reduzindo a dependência do sistema médico curativo e promovendo uma vida de "plenitude" (*shalom*).

O Bacharelado em Teologia de uma instituição Adventista prepara o pastor para ser o principal educador de saúde da congregação e da comunidade. Ele estuda não apenas hermenêutica e teologia sistemática, mas também os princípios de saúde e aconselhamento que fundamentam essa visão. O pastor não é um médico, mas ele é treinado para ser um "líder de ministério" que entende a profunda conexão entre o estilo de vida, a saúde mental e a vitalidade espiritual. Ele é o arquiteto da resposta denominacional, coordenando os diversos ministérios (publicações, saúde, família) para que atuem sinergicamente na promoção da qualidade de vida integral.

Em suma, os fundamentos da Teologia da Saúde Adventista são robustos e definem a qualidade de vida como um imperativo teológico. Baseada em uma antropologia holística (corpo-mente-espírito), na teologia do "corpo-templo", em uma urgência escatológica e em uma metodologia missiológica (o método de Cristo), esta teologia posiciona o cuidado com a saúde física e mental como a base para uma espiritualidade madura e um serviço comunitário eficaz. O pastor, formado nesta tradição, é o agente central que traduz essa teologia em prática, visando a restauração integral do ser humano.

### **3. DEFINIÇÃO DE "CIVILIDADE ESPIRITUAL": A SAÚDE PESSOAL COMO RESPONSABILIDADE COLETIVA**

A crise contemporânea de saúde (física e mental) não é apenas o resultado de escolhas individuais infelizes; é também um sintoma de um colapso na "civilidade", uma erosão do senso de responsabilidade mútua e de propósito coletivo. A sociedade moderna, impulsionada pelo individualismo neoliberal, promove o "autocuidado" (*self-care*) como um ato de otimização pessoal, um investimento narcísico para melhorar a própria performance ou aparência. Este artigo propõe um conceito teológico alternativo: a "Civilidade Espiritual". Este conceito, fundamentado na teologia adventista, redefine a busca pela qualidade de vida, retirando-a da esfera do individualismo e inserindo-a no domínio da ética e da responsabilidade coletiva. A "Civilidade Espiritual" é a compreensão de que a gestão do meu corpo, mente e recursos não é um fim em si mesma, mas um dever para com a comunidade (*civis*) e para com Deus.

O termo "Civilidade" remete à vida em sociedade, ao comportamento ético que permite a convivência harmoniosa na cidade (RAMPELOTTO, 2010). É o oposto da barbárie, onde o indivíduo impõe sua vontade sem considerar o impacto sobre o outro. A "Civilidade Espiritual" aplica esta lógica ao domínio da fé e do estilo de vida. A teologia pastoral ensina que o indivíduo não foi salvo para viver em isolamento, mas para ser parte de um "corpo" (a Igreja) e para ser "luz" para o mundo (a sociedade). Portanto, minhas escolhas de saúde (ou a falta delas) não são privadas. Se meu estilo de vida me torna doente, irritadiço, mentalmente exausto ou incapaz de servir, eu estou falhando em meu dever cívico-espiritual para com minha família, minha igreja e minha comunidade. O pastor tem o dever de ensinar essa responsabilidade.

Esta perspectiva humaniza radicalmente a mensagem de saúde, distanciando-a do legalismo. A Teologia da Saúde Adventista não é um sistema de mérito (eu não como X para *ser salvo*), mas um sistema de *gradidão e capacitação* (eu me cuido porque *fui salvo* e quero estar apto para servir). A "Civildade Espiritual" é, portanto, uma ética da gradidão. O cuidado com o "templo do corpo" (Item 2) não é para minha própria glória, mas para a glória Daquele que o habita e para o serviço daqueles a quem sou chamado a ministrar. Um pastor exausto por *burnout* ou um leigo incapacitado por doenças de estilo de vida evitáveis são, nesta ótica, "soldados" fora de combate, incapazes de cumprir sua missão de forma eficaz.

A "Civildade Espiritual" também oferece uma resposta direta aos desafios da saúde mental contemporânea. O estilo de vida moderno promove o isolamento (interações digitais) e a ansiedade (pressão por performance). A resposta denominacional, através da "Civildade Espiritual", enfatiza a *comunidade* (koinonia) como um agente de saúde. A qualidade de vida não é algo que eu construo sozinho; ela é co-construída na interação saudável com o outro. O pastor fomenta essa civildade ao criar "pequenos grupos", ministérios de apoio e ao incentivar a hospitalidade, onde os membros cuidam ativamente da saúde mental uns dos outros, combatendo o isolamento que é a raiz de tantos transtornos contemporâneos. A minha saúde mental é uma responsabilidade da minha comunidade, e a saúde mental da minha comunidade é minha responsabilidade.

Este conceito também se aplica à gestão de recursos e ao meio ambiente, um componente central da teologia adventista da mordomia. A "Civildade Espiritual" entende que o estilo de vida contemporâneo (consumismo, dieta baseada em excesso de carne industrializada) não é apenas prejudicial ao indivíduo, mas ao planeta. A teologia da saúde adventista, com sua ênfase histórica em uma dieta baseada em plantas (nutrição vegetariana), é uma expressão de civildade ecológica e espiritual. Ao escolher um estilo de vida mais simples e sustentável, o indivíduo exerce sua responsabilidade não apenas para com seu corpo, mas para com a "criação" e para com as futuras gerações, praticando a temperança como um ato de solidariedade global.

A formação pastoral e o ministério de publicações são os principais vetores para a disseminação desta "Civildade Espiritual". O pastor é o educador que ensina este conceito do púlpito, no aconselhamento e no planejamento estratégico da igreja. A literatura de saúde e família é a ferramenta pedagógica que leva esses conceitos para dentro dos lares. Os livros sobre harmonia familiar, por exemplo, ensinam a civildade espiritual nas relações domésticas: a paciência, o respeito e o diálogo como expressões da fé praticada, que impactam diretamente a saúde mental do lar. O evangelismo de literatura torna-se um ato de "construção de civildade" de porta em porta.

Em resumo, a "Civildade Espiritual" é um conceito teológico-prático que redefine a qualidade de vida. Ela a desloca do eixo do individualismo para o eixo da responsabilidade coletiva. Saúde, nesta visão, não é um direito passivo, mas um dever ativo, uma disciplina espiritual e ética necessária para o serviço eficaz a Deus e à comunidade. O ministério pastoral, fundamentado na teologia holística adventista, tem como uma de suas principais missões

fomentar essa civilidade, respondendo assim aos desafios do estilo de vida contemporâneo com uma proposta de cuidado integral, ético e comunitário, que restaura tanto o indivíduo quanto o tecido social.

#### 4. A RESPOSTA DENOMINACIONAL AO ESTILO DE VIDA SEDENTÁRIO E À NUTRIÇÃO DEFICIENTE

A crise do estilo de vida contemporâneo manifesta-se, primariamente, em epidemias físicas: obesidade, diabetes tipo 2, hipertensão e doenças cardiovasculares. Estas são, em grande medida, doenças de "escolha" exacerbadas por um ambiente social tóxico (sedentarismo imposto pelo trabalho de escritório, abundância de alimentos ultraprocessados). A resposta denominacional Adventista a esta crise física é robusta, sistemática e fundamentada na sua teologia da saúde. A denominação não se limita a "aconselhar" um estilo de vida saudável; ela oferece um *sistema* completo, conhecido como os "Oito Remédios Naturais" ou "Oito Princípios de Saúde", que é promovido ativamente pelo ministério pastoral e pelo ministério de publicações como a resposta prática a esta epidemia.

A nutrição é, talvez, o pilar mais conhecido da resposta Adventista. A teologia denominacional entende que a dieta original (Gênesis 1:29) era baseada em plantas. Embora a denominação não imponha o vegetarianismo como um teste de membresia, ele é fortemente recomendado e praticado, sendo o padrão em suas instituições de saúde e educação (SDA, 2020). Esta ênfase não é arbitrária; é uma resposta direta à nutrição deficiente da sociedade moderna. A literatura de saúde promovida (Item 6) é rica em informações sobre os benefícios de uma dieta integral, baseada em vegetais, frutas, grãos e oleaginosas, e os malefícios da gordura saturada e do colesterol encontrados em excesso em dietas carnívoras. Esta abordagem dietética é, hoje, amplamente validada pela ciência secular como ideal para a prevenção e reversão de DCNTs.

O sedentarismo é o segundo grande desafio do estilo de vida moderno. A resposta denominacional é o princípio do "Exercício Físico". A teologia do "corpo-templo" (Item 2) implica que a manutenção da funcionalidade física é um dever espiritual. O exercício não é visto como vaidade (busca por um corpo estético), mas como *mordomia* (manutenção da máquina dada por Deus). O ministério pastoral implementa esta resposta de formas práticas, como a organização de "Clubes de Desbravadores" (um programa para jovens focado em atividades ao ar livre, civismo e espiritualidade) ou "Clubes de Caminhada" da igreja. A literatura e as campanhas de evangelismo promovem o exercício como um antidepressivo natural e um impulsionador da clareza mental, conectando diretamente o físico ao mental.

A "Temperança" (ou Abstinência) é uma resposta teológica direta aos vícios do estilo de vida contemporâneo. A formação pastoral é clara quanto à visão denominacional sobre álcool, tabaco e outras drogas, vistos como substâncias que "contaminam o templo" e prejudicam o discernimento espiritual. A resposta denominacional vai além da simples proibição; ela é proativa. A igreja Adventista é pioneira mundial em programas de cessação do tabagismo, como o "Plano de 5 Dias para Deixar de Fumar", uma iniciativa de saúde pública que combina hidratação, dieta e apoio psicológico/espiritual. O pastor e os evangelistas de literatura

promovem ativamente esses programas, oferecendo uma resposta prática e compassiva ao vício, e não apenas uma condenação moral.

A resposta denominacional é implementada através de uma rede coordenada de ministérios, conforme evidenciado no currículo (que menciona liderança sobre 220 congregações). O pastor local é o coordenador. O Ministério de Publicações provê o material pedagógico (os livros e revistas de saúde). O Ministério da Saúde da igreja local organiza "Feiras de Saúde", onde os "Oito Remédios" são apresentados à comunidade em *stands* interativos (medição de pressão, teste de glicemia, aconselhamento nutricional). Esta é a Teologia da Saúde em ação, transformando a igreja em um centro de educação preventiva para o bairro, uma expressão clara de "Civildade Espiritual".

A literatura de saúde promovida (como "A Ciência do Bom Viver" ou "Medicina e Salvação") é o *software* que roda nesta resposta denominacional. Esses textos, centrais no ministério de publicações, não apenas listam os "Oito Remédios", mas fornecem a fundamentação teológica e científica (nos termos da época em que foram escritos) para eles (WHITE, 1999). Eles capacitam o leigo a entender o *porquê* de uma dieta vegetariana ser preferível, ou *por que* o ar puro é essencial. O pastor e o evangelista de literatura, ao promoverem esta literatura, estão disseminando um currículo de saúde preventiva que é holístico e acessível, combatendo diretamente a desinformação nutricional e o marketing da indústria de ultraprocessados.

A eficácia desta resposta é validada por estudos científicos independentes, como os "Adventist Health Studies" (AHS-1 e AHS-2), que acompanham dezenas de milhares de adventistas há décadas. Esses estudos demonstram consistentemente que os adventistas que seguem este estilo de vida (especialmente os vegetarianos) têm taxas significativamente mais baixas de doenças cardíacas, diabetes e certos tipos de câncer, e uma longevidade maior que a média da população (ORLICH et al., 2013). A resposta denominacional ao estilo de vida sedentário e à nutrição deficiente não é, portanto, apenas uma teoria teológica; é um modelo de saúde pública comprovadamente eficaz. O ministério pastoral consiste em disseminar este modelo.

Em suma, a resposta denominacional Adventista à crise de saúde física contemporânea é sistêmica e profundamente enraizada em sua teologia. Ela contrapõe o sedentarismo com o exercício como mordomia; contrapõe a nutrição deficiente com uma dieta integral baseada em plantas; e contrapõe os vícios com a temperança. Esta resposta é implementada por um esforço coordenado do ministério pastoral, que utiliza o ministério de publicações como ferramenta pedagógica e as igrejas locais como centros de educação comunitária, demonstrando na prática o que significa exercer a "Civildade Espiritual" através do cuidado com o corpo.

## 5. O DESAFIO DA SAÚDE MENTAL: A TEOLOGIA DO SÁBADO E A HARMONIA MENTE-ESPÍRITO

Se a crise do estilo de vida contemporâneo ataca o corpo (Item 4), ela é ainda mais devastadora para a mente. Vivemos na "sociedade do cansaço" (HAN, 2017), definida pelo *burnout*, pela ansiedade crônica e pela depressão, resultantes de uma cultura de produtividade 24/7, hiperconectividade digital e isolamento social. A resposta da sociedade secular oscila entre a

medicalização e o *mindfulness* individualista. A resposta denominacional Adventista, fundamentada em sua teologia, é radicalmente diferente e profundamente estrutural. Ela propõe que a saúde mental não é alcançável sem a saúde espiritual, e que o principal antídoto para a ansiedade e o *burnout* não é uma técnica, mas um *tempo* sagrado: o Sábado.

A Teologia do Sábado (descanso sabático) é um pilar da identidade e da formação teológica Adventista. No estilo de vida contemporâneo, o Sábado é frequentemente visto como uma restrição arcaica. No entanto, na perspectiva da saúde mental, ele é uma poderosa ferramenta terapêutica. A teologia pastoral ensina o Sábado não como um dia de "não fazer nada", mas como um dia de "ser". É um "cessar" (significado de *Shabbat*) deliberado da produção, da competição, do consumo e da conexão digital. Por 24 horas, o indivíduo é convidado a se desconectar das demandas do "eu" (carreira, performance) e a se reconectar com o "Ser" (Deus, família, natureza), oferecendo um antídoto estrutural contra o ciclo do *burnout*.

A resposta denominacional à ansiedade também está na teologia da "Confiança no Poder Divino", um dos Oito Remédios Naturais. A ansiedade é, em essência, um medo do futuro e uma tentativa de controlar o incontrolável. A formação pastoral e o aconselhamento são centrados na promoção da fé e da entrega. O ministério de publicações produz vasta literatura sobre como lidar com o luto, o medo e a ansiedade através da oração, da meditação nas Escrituras e da confiança na providência divina. Esta abordagem não invalida a necessidade de terapia profissional, mas oferece uma fundação de resiliência espiritual que a psicologia secular por si só não pode prover, tratando a raiz existencial da ansiedade, e não apenas seus sintomas.

O ministério pastoral é, em si, uma resposta à crise de saúde mental. A sociedade moderna é solitária. O pastor, em seu papel de "pastor de almas", é um agente de saúde mental de primeira linha. O currículo do Bacharelado em Teologia e do Mestrado em Divindade inclui forte ênfase em aconselhamento pastoral e psicologia. O pastor é treinado para a escuta ativa, para o acolhimento não-julgador e para o encaminhamento responsável a profissionais de saúde mental quando necessário. A igreja, sob a liderança do pastor, é projetada para ser uma "comunidade terapêutica", um lugar de pertencimento e apoio mútuo, o que é a definição prática de "Civildade Espiritual" (Item 3).

A literatura de saúde mental, promovida pelo evangelismo, também desempenha seu papel. Publicações sobre "equilíbrio emocional", "gestão do estresse" e "harmonia familiar" são centrais no catálogo. Esses materiais "traduzem" os princípios teológicos (Sábado, confiança, comunidade) em práticas diárias. Eles ensinam a importância de "desligar" o trabalho, de cultivar *hobbies* saudáveis (descanso), de praticar o perdão (resolução de conflitos) e de manter uma rotina de sono adequada (outro remédio natural). Em comunidades de baixa renda, onde o acesso a psicólogos é quase nulo, essa literatura pode ser a única fonte de aconselhamento em saúde mental disponível, entregue humanamente pelo colportor (Item 5).

A Teologia da Saúde Adventista entende que a saúde mental e física estão interligadas (Item 2). A resposta denominacional ao *burnout* não é apenas espiritual (orar mais) ou psicológica (fazer terapia); é também física. O pastor e a literatura promoverão o exercício físico como um

dos melhores antidepressivos naturais. Eles incentivarão uma dieta (Item 4) que estabilize o humor (reduzindo açúcar e cafeína, que exacerbam a ansiedade). A abordagem holística garante que a resposta ao estresse seja multifacetada, cuidando do "templo" por inteiro, o que demonstra uma compreensão sofisticada da neurobiologia do estresse, muito antes de ela se tornar popular.

A "Civilidade Espiritual" é vivida na prática comunitária de saúde mental. A igreja Adventista promove uma cultura de *accountability* (responsabilidade mútua). Os membros são incentivados a "levar as cargas uns dos outros" (Gálatas 6:2). O pastor fomenta ministérios de visitação, grupos de apoio para luto ou dependência química, e uma cultura de hospitalidade. A saúde mental do indivíduo não é um problema privado; é uma preocupação da comunidade. O Sábado, o dia de descanso, é também o dia de comunhão intensa, o principal evento de saúde mental da semana, onde a comunidade se reúne para adorar, socializar e fortalecer laços, combatendo o isolamento, que é o grande mal do estilo de vida contemporâneo.

Em suma, a resposta denominacional Adventista à crise de saúde mental contemporânea é estrutural, teológica e profundamente prática. Ela contrapõe o *burnout* com o descanso sagrado (Sábado), a ansiedade com a confiança espiritual e o isolamento com a comunidade intencional. O pastor, formado na teologia holística, atua como o coordenador dessa "comunidade terapêutica", utilizando o aconselhamento, a liturgia e o ministério de publicações como ferramentas para restaurar a harmonia mente-espírito. Esta abordagem integrada é uma expressão vital da "Civilidade Espiritual", cuidando da mente como um pré-requisito para o serviço.

## 6. O MINISTÉRIO DE PUBLICAÇÕES (ESPÍRITO DE PROFECIA) COMO VEÍCULO DE RESPOSTA CONTÍNUA

A Teologia da Saúde Adventista e a proposta de "Civilidade Espiritual" não seriam uma resposta denominacional viável em larga escala se dependessem apenas da transmissão oral do pastor local. A estratégia denominacional para a disseminação e padronização dessa mensagem de qualidade de vida é, historicamente, o Ministério de Publicações. Conforme indicado na experiência profissional do autor, este ministério é uma frente central de atuação pastoral e missionária. A literatura, especialmente os escritos do "Espírito de Profecia" (termo denominacional para os escritos de Ellen G. White), funciona como o "manual de instruções" permanente da denominação para os desafios do estilo de vida, garantindo que a resposta da igreja seja consistente, contínua e acessível a todos, independentemente da presença de um pastor treinado.

A centralidade do "Espírito de Profecia" na formação teológica Adventista é o que dá a este ministério sua autoridade. Os escritos de White são vistos como uma fonte inspirada de conselho que detalha a aplicação prática dos princípios bíblicos ao estilo de vida. Livros como "A Ciência do Bom Viver" (WHITE, 1999) ou "Conselhos sobre o Regime Alimentar" são os textos fundacionais da Teologia da Saúde. O Ministério de Publicações tem como missão garantir que cada membro da igreja e, idealmente, cada lar da comunidade, tenha acesso a esses

"manuais de saúde". O pastor atua como o "coordenador regional" dessa disseminação, promovendo campanhas de leitura e incentivando o evangelismo de literatura.

O evangelismo de literatura (colportagem) é o *método* de resposta. Ele transforma a teologia em um produto pedagógico tangível (o livro) e o entrega de forma proativa (Item 3). Este método é crucial para responder ao "estilo de vida contemporâneo". Na era digital, onde a desinformação sobre saúde (dietas milagrosas, curas falsas) é abundante e viraliza, a literatura impressa, curada e revisada pela denominação, oferece uma fonte de informação "lenta", confiável e permanente. O Ministério de Publicações atua como um filtro de qualidade, uma resposta denominacional contra as *fake news* de saúde, garantindo que a mensagem de saúde promovida seja equilibrada e segura.

O papel do líder pastoral nesta estrutura é o de "treinador de líderes". O currículo indica a liderança e o treinamento de "grupos missionários estudantis" e "evangelistas de literatura". O pastor, com sua formação em Divindade, não executa a missão sozinho; ele "capacita os santos para a obra do ministério" (Efésios 4:12). Ele treina esses evangelistas não apenas em técnicas de vendas, mas na Teologia da Saúde, para que eles possam apresentar a literatura com convicção e responder a perguntas complexas sobre saúde mental (Item 5) e física (Item 4) com propriedade, atuando como extensões de seu ministério pastoral.

O Ministério de Publicações também é uma resposta à diversidade socioeconômica. A literatura é produzida em diferentes formatos e preços, desde livros de luxo (para lares de classe média) até revistas e folhetos de baixo custo (para campanhas em massa em comunidades de baixa renda). Esta flexibilidade permite que a resposta denominacional de saúde seja adaptável e escalável. O pastor, como coordenador regional responsável por centenas de igrejas, pode planejar campanhas de publicações que atendam às necessidades específicas de cada comunidade, seja focando em saúde mental em um bairro de classe alta ou em nutrição básica em uma área vulnerável.

A literatura do "Espírito de Profecia" também garante a *continuidade* da resposta denominacional, protegendo-a de modismos teológicos ou seculares. Enquanto o mundo debate a "nova" dieta da moda ou a "nova" técnica de *mindfulness*, a literatura fundamental da igreja oferece um conjunto de princípios de estilo de vida (os Oito Remédios) que são estáveis há mais de um século. O Ministério de Publicações é o guardião dessa estabilidade. O pastor utiliza essa literatura como a "coluna vertebral" de seu programa de saúde, garantindo que a mensagem da igreja não se dilua com as tendências passageiras, mantendo o foco na resposta holística (corpo, mente, espírito) que define a "Civilidade Espiritual".

Em suma, o Ministério de Publicações, com ênfase especial na literatura do Espírito de Profecia, é o veículo indispensável que torna a Teologia da Saúde Adventista uma resposta denominacional prática e contínua. Ele fornece o conteúdo pedagógico (os livros), o método de entrega (a colportagem) e a estabilidade doutrinária. O pastor, como líder e coordenador, utiliza este ministério como sua principal ferramenta para educar a congregação e a

comunidade, transformando a teologia em hábitos de vida saudáveis e promovendo a "Civildade Espiritual" em larga escala.

## 7. A PRÁTICA PASTORAL E COMUNITÁRIA: A IMPLEMENTAÇÃO DA CIVILIDADE ESPIRITUAL

A Teologia da Saúde Adventista e o conceito de "Civildade Espiritual" (Item 3) permaneceriam como abstrações acadêmicas se não fossem traduzidos em ações concretas na vida da comunidade. O ministério pastoral e o evangelismo são as pontes que conectam a doutrina à prática diária. O pastor, como líder comunitário, é o arquiteto da implementação, utilizando o "alcance comunitário" como sua principal metodologia. A formação teológica capacita o pastor a não apenas pregar sobre saúde, mas a criar e gerenciar programas que demonstrem essa saúde de forma tangível, transformando a igreja local em um centro de promoção de qualidade de vida para todo o bairro, e não apenas para seus membros.

A "Feira de Saúde" é um dos exemplos mais visíveis dessa prática. Esta é uma iniciativa de "alcance comunitário" onde a igreja monta *stands* (geralmente em praças públicas ou escolas) que correspondem aos Oito Remédios Naturais (Item 4). O pastor coordena voluntários (muitas vezes profissionais de saúde da própria igreja) para oferecer serviços gratuitos, como aferição de pressão arterial, teste de glicemia, massagem antiestresse e aconselhamento nutricional. A literatura de saúde é distribuída massivamente. Esta ação implementa a "Civildade Espiritual" ao levar o "templo" (a igreja) para o espaço "civil" (a praça), oferecendo cuidado físico e mental de forma gratuita, praticando o método de Cristo de curar e ensinar.

Outra implementação prática é a criação de "Centros de Vida Saudável" ou "Escolas de Culinária Vegetariana". O pastor, como líder estratégico, identifica a necessidade da comunidade (ex: alta obesidade) e mobiliza recursos da igreja para oferecer cursos práticos. Esses cursos ensinam a comunidade a preparar alimentos saudáveis (baseados na literatura), de forma econômica e saborosa. Esta é uma resposta direta ao desafio do estilo de vida contemporâneo (Item 4), que não apenas informa (dizendo "coma melhor"), mas *capacita* (ensinando "como" comer melhor). O pastor, ao liderar esta iniciativa, está exercendo seu ministério de ensino de forma prática e humanizada.

O aconselhamento pastoral é a implementação individualizada da "Civildade Espiritual", especialmente no que tange à saúde mental (Item 5). O pastor dedica uma parte significativa de seu tempo ao aconselhamento. Pessoas da comunidade, muitas vezes não-membros, buscam o pastor com crises de ansiedade, luto ou conflitos familiares, problemas centrais do estilo de vida contemporâneo. O pastor, utilizando sua formação teológica e suas habilidades de escuta, oferece apoio espiritual e emocional. Ele utiliza os princípios da teologia (confiança, perdão, descanso sabático) e a literatura de apoio como ferramentas terapêuticas, atuando como um agente de saúde mental de primeira linha, muitas vezes preenchendo a lacuna deixada pelo sistema público de saúde.

O evangelismo público e as campanhas de porta em porta (colportagem) são a implementação *proativa* da Teologia da Saúde. O pastor e suas equipes não esperam que a comunidade venha

à igreja; eles levam a mensagem de qualidade de vida aos lares. Como coordenador regional, o pastor planeja essas campanhas de evangelismo de literatura, focando em materiais sobre saúde e família. Esta prática, como descrito no currículo (atuando em 7 estados e apoiando 220 congregações), demonstra uma resposta denominacional em larga escala, implementando a "Civilidade Espiritual" ao se preocupar ativamente com o bem-estar de milhares de famílias.

A liderança de "grupos missionários estudantis" é outra faceta da implementação. O pastor, especialmente aquele formado em um seminário (como a Faculdade Adventista da Bahia), é treinado para ser um mentor. Ele recruta jovens, treina-os nos princípios de saúde e evangelismo, e os envia em campanhas (muitas vezes durante as férias). Esta prática não apenas serve a comunidade (Item 6), mas também forma a próxima geração de líderes, solidificando a "Civilidade Espiritual" como o *ethos* central da denominação. Os estudantes aprendem na prática que o ministério pastoral é sinônimo de serviço comunitário.

O ministério pastoral também implementa a resposta à saúde mental (Item 5) através da liturgia do Sábado. O pastor é o arquiteto da experiência de adoração. Ele intencionalmente cria um ambiente de "santuário" — um refúgio do estresse e da produtividade da semana. A música, o sermão (focado na esperança e na graça), e a comunhão pós-culto são desenhados para serem terapêuticos. O pastor, ao liderar a congregação, está gerenciando a principal intervenção de saúde mental da denominação, provendo descanso espiritual e emocional para a comunidade, uma expressão vital de cuidado pastoral.

Em suma, a prática pastoral e comunitária Adventista é a tradução tangível da "Civilidade Espiritual". O pastor, usando sua formação teológica, atua como um líder de saúde pública. Ele implementa a Teologia da Saúde através de programas práticos (Feiras de Saúde, cursos de culinária), do aconselhamento, do evangelismo de literatura e da própria liturgia, respondendo de forma holística aos desafios físicos (sedentarismo, nutrição) e mentais (ansiedade, isolamento) do estilo de vida contemporâneo, cuidando do rebanho e da comunidade de forma integral.

## 8. CONCLUSÃO

A análise da Teologia da Saúde Adventista, fundamentada na formação acadêmica teológica, revela um sistema de pensamento e prática profundamente relevante para os dilemas do século XXI. Este artigo argumentou que a resposta denominacional aos desafios da saúde mental e do estilo de vida contemporâneo não é um conjunto de regras legalistas, mas uma sofisticada e humanizada proposta de "Civilidade Espiritual". Este conceito, que definimos como a responsabilidade ética e espiritual do indivíduo pela sua saúde (física e mental) como um pré-requisito para o serviço efetivo a Deus e à comunidade, oferece uma poderosa contra-narrativa ao individualismo e ao hedonismo do movimento *wellness* secular, reposicionando o autocuidado como um ato de mordomia e serviço coletivo.

Demonstramos que esta "Civilidade Espiritual" está alicerçada em uma antropologia holística, que vê o ser humano como uma unidade indivisível (corpo, mente e espírito) e entende o corpo como o "Templo do Espírito Santo". Esta base teológica eleva a qualidade de vida de uma

escolha pessoal para um imperativo espiritual. O ministério pastoral, portanto, é treinado para ser um ministério de restauração integral, seguindo o método de Cristo de curar as enfermidades físicas e mentais como a "mão direita" da pregação do Evangelho, uma missão que se estende para além dos muros da igreja, alcançando a comunidade.

A resposta denominacional aos desafios físicos do estilo de vida contemporâneo — sedentarismo e nutrição deficiente — foi analisada como sistêmica e prática. A promoção dos "Oito Remédios Naturais" (exercício, dieta baseada em plantas, temperança, etc.) constitui um programa de saúde pública preventivo e de baixo custo. O pastor, como coordenador, utiliza as igrejas locais como centros de educação, através de feiras de saúde e programas de cessação do tabagismo, demonstrando a "Civilidade Espiritual" ao se importar ativamente com a saúde física da população, uma prática validada por décadas de estudos científicos sobre a longevidade e saúde da população adventista.

Argumentou-se que a resposta da teologia Adventista à crise de saúde mental contemporânea é, talvez, sua contribuição mais singular. Em uma sociedade afligida por *burnout*, ansiedade e isolamento, a denominação oferece antídotos estruturais: o princípio do Sábado (o descanso sagrado como refúgio da produtividade incessante), a teologia da confiança (como antídoto para a ansiedade) e a ênfase na comunidade (como antídoto para o isolamento). O pastor, através do aconselhamento e da gestão da liturgia, atua como um agente de saúde mental, promovendo a harmonia mente-espírito como expressão de qualidade de vida.

O Ministério de Publicações foi identificado como o veículo crucial para a disseminação e padronização desta resposta. A literatura, especialmente a do "Espírito de Profecia", funciona como o "manual" da denominação, provendo conteúdo estável e confiável sobre saúde e família. O pastor, como líder e treinador de evangelistas de literatura, coordena a distribuição proativa desses materiais, garantindo que a resposta da igreja ao estilo de vida contemporâneo seja contínua, acessível e escalável, alcançando centenas de congregações e milhares de lares.

A implementação prática desta teologia ocorre no "chão" da comunidade, através do alcance comunitário e do evangelismo público. O ministério pastoral não é apenas teórico; ele se materializa em feiras de saúde, escolas de culinária e no aconselhamento de porta em porta. Estas ações são a "Civilidade Espiritual" em prática, onde a igreja assume sua responsabilidade social de cuidar dos vulneráveis, oferecendo esperança e ferramentas práticas para a transformação do estilo de vida, muito além de um simples convite para frequentar um culto.

Este artigo enfrentou os desafios desta abordagem, reconhecendo que barreiras econômicas, culturais e o analfabetismo funcional exigem do pastor não apenas fervor, mas habilidades de gestão e liderança. A formação teológica deve capacitar o ministro para ser um gestor de projetos de saúde pública, um educador e um líder capaz de motivar equipes leigas para um trabalho árduo, mas transformador, demonstrando a complexidade e a profundidade do ministério pastoral moderno.

Conclui-se que a Teologia da Saúde Adventista, quando interpretada como "Civilidade Espiritual", oferece um modelo holístico e eficaz de resposta aos desafios crônicos da sociedade

contemporânea. Ela resgata a qualidade de vida de uma busca individualista e a redefine como uma disciplina ética e comunitária. O ministério pastoral, apoiado pelo ministério de publicações e pela ação missionária, é o agente que implementa esta visão, provando que a fé, quando praticada integralmente, é uma das mais poderosas ferramentas para a promoção da saúde física, mental e social.

## REFERÊNCIAS

BOWLBY, John. **Uma base segura**: aplicações clínicas da teoria do apego. São Paulo: Martins Fontes, 1988.

DYBDAHL, Jon L. (Ed.). **Teologia da missão adventista**. Tatuí, SP: Casa Publicadora Brasileira, 2018.

HAN, Byung-Chul. **Sociedade do cansaço**. 2. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2017.

KOENIG, Harold G. **Medicina, religião e saúde**: o encontro da ciência e da espiritualidade. Porto Alegre: L&PM, 2012.

ORLICH, Michael J. et al. Vegetarian dietary patterns and mortality in Adventist Health Study 2. *JAMA Internal Medicine*, v. 173, n. 13, p. 1230-1238, jul. 2013.

RAMPELOTTO, Miguel Angelo. A civilidade em Norbert Elias. *Revista Brasileira de Ciências Sociais*, São Paulo, v. 25, n. 74, p. 169-175, out. 2010.

SAKAE, Thiago M.; CHIAPETTI, Nivaldo. Epidemiologia das doenças crônicas não transmissíveis. In: SAKAE, T.M. (Org.). **Epidemiologia básica**. Criciúma: UNESC, 2017. p. 45-56.

SEVENTH-DAY ADVENTIST CHURCH (SDA). **Declarações da Igreja Adventista do Sétimo Dia**. Tatuí, SP: Casa Publicadora Brasileira, 2020.

WHITE, Ellen G. **A ciência do bom viver**. Tatuí, SP: Casa Publicadora Brasileira, 1999.