

O cuidado do corpo

O cuidado do corpo

Sabedoria bíblica para o bem-estar físico e espiritual

LUCIANO SUBIRÁ



MUNDO CRISTÃO

Copyright © 2024 por Luciano Subirá

Os textos bíblicos foram extraídos da *Nova Almeida Atualizada* (NAA), da Sociedade Bíblica do Brasil, salvo as seguintes indicações: *Almeida Revista e Corrigida* (ARC) e *Tradução Brasileira* (TB), ambas da Sociedade Bíblica do Brasil; *Bíblia de Jerusalém* (BJ), da Editora Paulus; *Nova Versão Internacional* (NVI), da Bíblica, Inc.; *Nova Versão Transformadora* (NVT), da Tyndale House Foundation; *Versão Fácil de Ler* (VFL), da Bible League Internacional; e *A Mensagem*, de Eugene Peterson, da Editora Vida. Destaques em textos bíblicos e citações em geral referem-se a grifos do autor.

Todos os direitos reservados e protegidos pela Lei 9.610, de 19/02/1998.

É expressamente proibida a reprodução total ou parcial deste livro, por quaisquer meios (eletrônicos, mecânicos, fotográficos, gravação e outros), sem prévia autorização, por escrito, da editora.

CIP-Brasil. Catalogação na publicação
Sindicato Nacional dos Editores de Livros, RJ

S934c

Subirá, Luciano

O cuidado do corpo : sabedoria bíblica para o bem-estar físico e espiritual / Luciano Subirá. - 1. ed. - São Paulo : Mundo Cristão, 2024.
208 p.

ISBN 978-65-5988-290-8

1. Saúde - Aspectos religiosos - Cristianismo. 2. Corpo e mente. 3. Vida espiritual - Cristianismo. I. Título.

23-87358

CDD: 248.4

CDU: 27-584:613.8

Meri Gleice Rodrigues de Souza - Bibliotecária - CRB-7/6439

Edição
Daniel Faria

Revisão
Raquel Carvalho Pudo

Produção e diagramação
Felipe Marques

Colaboração
Ana Luiza Ferreira

Capa
Jonatas Belan

Categoria: Inspiração

1ª edição: fevereiro de 2024

Publicado no Brasil com todos os direitos reservados por:

Editora Mundo Cristão
Rua Antônio Carlos Tacconi, 69
São Paulo, SP, Brasil
CEP 04810-020
Telefone: (11) 2127-4147
www.mundocristao.com.br

Quero honrar e registrar meu apreço e gratidão a duas pessoas especiais que ganharam o coração de toda a minha família:

Minha nora Priscilla e meu genro Kalebe.

Vocês são mais do que cônjuges exemplares que proporcionam realização a meus filhos. São exemplos de fé e compromisso com Deus e sua Palavra. São servos apaixonados por seu Senhor e comprometidos com seu Reino. Saber que meus netos serão criados por referenciais como vocês enche meu coração de júbilo e gratidão.

Amo vocês!

SUMÁRIO

Prefácio	9
Introdução	11
1. Renovação da mente	15
2. Espiritualidade exagerada	24
3. O céu pode esperar	40
4. A mordomia do corpo	58
5. Evite a sobrecarga	69
6. Alimentação	81
7. Restrições alimentares	97
8. Os saudáveis efeitos do jejum	119
9. Descanso	138
10. Exercício físico	158
11. Convicção e constância	178
12. Como desenvolver a constância	197
Sobre o autor	207

PREFÁCIO

Meu coração se alegra sempre que meu esposo lança um novo livro porque, antes de propagar uma mensagem, ela nos toca primeiramente como casa, família, igreja.

Testemunhar meu marido escrevendo e promovendo este livro, em especial, me deixa muito orgulhosa; este ensino é fruto de uma *metanoia*, isto é, uma mudança pessoal que ele vivenciou e que acabou inspirando muitos outros a também buscá-la. Trata-se de uma transformação radical, tanto de mentalidade como de estilo de vida, que me permitiu ter um cônjuge muito mais saudável.

A transformação foi mais do que a grande perda de peso, a nova disciplina de atividades físicas, o aprendizado de que o sono é valioso e o cuidado com a nutrição. Foi, essencialmente, sobre o conceito de plantio e colheita. Ou seja, a consciência de que nossas escolhas de hoje estão totalmente associadas com a qualidade de vida que teremos amanhã.

Sei que a mudança de velhos hábitos é desafiadora e a sustentação de um novo estilo de vida só pode ser mantida quando há uma mudança de valores, de crenças. Essa, por sua vez, tem a compreensão das verdades bíblicas como ponto de partida.

Acho impressionante como a Bíblia, que gostamos de denominar “o manual do fabricante”, nos ensina sobre tantas áreas distintas. Confesso que fiquei impactada com o volume de verdades sobre o cuidado com

o corpo que foram apresentadas neste livro. Eu as recebi de antemão, acompanhando e testemunhando de perto enquanto o Luciano adentrava a compreensão dessas descobertas e não apenas as aplicava em sua própria vida, mas também, como lhe é peculiar, transbordava o assunto em inúmeras conversas particulares. Ouvi meu esposo falar mais dessas verdades nas conversas de mesa com familiares, amigos e muitos irmãos em Cristo, do que em púlpitos.

Aliás, vale ressaltar que presenciei, repetidas vezes, os pedidos que muita gente lhe fez ao longo dos últimos anos: “Você precisa pregar e ensinar mais sobre o assunto” ou “Você deveria escrever um livro acerca disso”. Também testemunhei sua determinação em não sair apregoando nada que ele não estivesse, primeiro, vivendo intensamente. Agora, anos depois desse processo de aprendizado, mudança de mente e dedicação para viver tais princípios, finalmente fomos agraciados com esta obra. E afirmo que o Espírito Santo também o instruiu acerca do tempo certo de promover esse ensino.

Creio que você, leitor, será abençoado, instruído e desafiado com estas verdades bíblicas e encorajado a cuidar melhor de seu corpo e de sua saúde. Boa leitura!

KELLY SUBIRÁ

INTRODUÇÃO

Porque ninguém jamais odiou o seu próprio corpo. Ao contrário, o alimenta e cuida dele, como também Cristo faz com a igreja.

EFÉSIOS 5.29

As palavras acima, extraídas da carta do apóstolo Paulo à igreja de Éfeso, apontam para uma verdade básica: nosso corpo precisa de alimentação e cuidado. O verbo grego traduzido por “cuida” é *thalpó*, cujo significado é “aquecer, manter quente”, ou, em sentido metafórico, “cuidar com amor terno”.¹ As Escrituras, portanto, não se referem apenas à nutrição, mas a um cuidado tal que se compara ao modo como Cristo cuida de seu próprio corpo, a Igreja.

Cuidar do corpo é um exercício de amor-próprio, mas não se trata necessariamente de um ato egoísta. Antes, é um comportamento sábio que, além de garantir melhor qualidade de vida, também nos permite servir melhor a Deus e às pessoas. E o fato é que a Bíblia aborda o assunto com mais frequência do que imaginamos. É imperativo buscar uma dimensão de entendimento bíblico mais clara e profunda acerca do tema, se desejamos corresponder nossa vida com a vontade de Deus e obedecer a seus princípios. Foi em resposta a essa necessidade que este livro nasceu.

¹Bible Hub, verbete *thalpó*, G2282, <<https://biblehub.com/greek/2282.htm>>.

Durante muitos anos, em conversas com pessoas próximas, repeti uma declaração: “Vivi uma vida sem arrependimentos”. O objetivo de minha fala nunca foi contrariar o arrependimento de pecados. Afinal, é lógico que cometo erros e preciso de um coração que se permite quebrantar. O sentido era outro: falar de escolhas que fiz ao longo da vida, desde muito pequeno.

Nasci num lar cristão; fui instruído na Palavra de Deus e no temor do Senhor. Curvei-me ao senhorio de Cristo bem cedo. Antes mesmo de entrar na pré-adolescência, fui batizado nas águas e recebi uma chamada divina ao ministério. Aos 15 anos, fui cheio do Espírito Santo, e minha vida seguiu profundamente marcada pelo Senhor. Escolhi andar em integridade diante de Deus e dos homens, conforme me havia sido ensinado, e assim perseverei.

Em 1995, casei-me com a melhor esposa que poderia ter — acredito nisso tanto da perspectiva da união de propósitos como da compatibilidade relacional, o que inclui nossas diferenças. Kelly e eu geramos e criamos dois filhos preciosos que também amam, temem e servem ao Senhor. Hoje, já casados, vivendo o modelo bíblico da família, continuam a alegrar-nos com suas próprias escolhas em Deus. Soma-se a tudo isso a fase que estamos vivendo agora, enquanto escrevo estas páginas: a de desfrutar dos netos (só quem já é avô entende esse tipo de orgulho e alegria).

Além disso, tenho feito muitas amizades e mantido ótimos relacionamentos ao longo da vida. Cada doação, entrega e sacrifício feitos a Deus, a seu reino, à família, aos amigos e até a desconhecidos ainda me enche de satisfação.

Não tenho nada do que me arrepender quanto a todas essas escolhas e experiências; muito pelo contrário, a gratidão que carrego no íntimo é imensa. Nunca tive de lidar com nenhum assunto considerado de “grande proporção”, que me fizesse querer voltar no tempo para remediar. Foi sob esse prisma, portanto, que afirmei repetidas vezes: “Não carrego arrependimentos”.

Porém, essa percepção mudou nos últimos anos. Atualmente, há algo de que posso dizer que me arrependo. E muito. Se possível fosse, entraria em uma máquina do tempo para voltar atrás e fazer tudo diferente. Refiro-me a ter vivido tantos anos sem entender a mentalidade bíblica sobre o *cuidado do corpo*.

No momento em que escrevo este livro, já contabilizei uma diminuição de peso de, aproximadamente, 65 quilos em quinze anos. Já cheguei a pesar,

no auge da obesidade, 153 quilos. Não fui obeso a vida toda. Meus pais também não foram, nem meus irmãos. Sendo assim, não posso alegar — ou usar como desculpa — que meu problema foi causado por propensão genética, tampouco por uma cultura alimentar errada. O fato é que, em algum momento, deixei que a vida tomasse o rumo errado nessa área. Obviamente, não acontece da noite para o dia; esse é o tipo de erro que podemos classificar como um *processo*. Ou seja, trata-se de uma sucessão de conceitos e escolhas erradas que mostram suas consequências no longo prazo.

Hoje, reconheço que não falhei apenas na alimentação (o que, quando e quanto deveria comer), mas também no cuidado com o corpo de forma mais abrangente. Negligenciei outras questões importantes, como não dar o devido valor ao sono e à prática de exercícios físicos. Todas essas negligências exerceram, é claro, impacto negativo sobre minha saúde.

Graças a Deus, acordei a tempo e peguei o caminho de volta. Mediante o entendimento das verdades da Palavra de Deus sobre o assunto, reformulei minha forma de pensar, ajustei meus valores e mudei de hábitos.

De igual modo, espero ajudar o máximo de pessoas a trilhar o mesmo caminho. Afinal, não fui o primeiro nem serei o último a ter de lidar com essa questão. São muitos os que negligenciam o cuidado com o corpo; alguns por ignorância, outros por deliberada negligência.

Vale ressaltar que não me aprofundarei em questões médicas, porque não tenho conhecimento técnico nem capacitação para tal, embora tenha me proposto citar comentários de especialistas da área. Este livro tampouco é um manual de dietas. Minha intenção não é substituir, nem muito menos desestimular a busca por acompanhamento especializado, e sim o oposto disso. E, para os que querem implementar a prática de exercícios físicos, recomendo que o façam sob orientação dos profissionais da área.

Por fim, friso o propósito deste ensino: levar aqueles que creem na Bíblia — o “manual do fabricante” cujo autor é o Criador de todas as coisas — a entenderem as leis que regem tanto o mundo espiritual quanto o natural. Entendendo-as, creio que haverá um impulso à responsabilização com o cuidado do corpo. Assim, meu desejo e oração é que Deus use as verdades contidas nestas páginas, direcionando muitos leitores não só a uma nova mentalidade, mas a um novo estilo de vida.

1

RENOVAÇÃO DA MENTE

E não vivam conforme os padrões deste mundo, mas deixem que Deus os transforme pela renovação da mente, para que possam experimentar qual é a boa, agradável e perfeita vontade de Deus.

ROMANOS 12.2

Nesse clássico trecho bíblico, Paulo aborda a transformação progressiva do cristão, ou seja, a santificação, que é a continuidade do processo de mudança iniciado no momento da conversão. Para a eficácia do processo, o apóstolo ressalta a necessidade de um elemento-chave: a *mudança de mentalidade*.

A razão me parece óbvia: depois de anos de determinadas condutas, que se repetem como que guiadas por um piloto automático, escrever uma nova história requer, em primeiro lugar, uma reprogramação da mente. Nossas práticas são extensão ou consequência de nossos valores, quer tenhamos consciência disso quer não. Ninguém viverá de modo diferente daquilo que, por muito tempo, foi seu padrão de vida, a menos que haja uma reforma de conceitos. Penso ser essa a razão pela qual muitos afirmam que quanto mais velhos somos mais dificilmente mudamos nossos hábitos.

Vale destacar, ainda, que mudanças costumam ser precedidas por um episódio que gera choque. O impacto funciona como um gatilho que dispara uma medida de receptividade à mudança na mente e, consequentemente, também pode conduzir a uma alteração no comportamento. Ao fim, a mudança pode ser tanto para melhor como para pior, dependendo de como cada pessoa reage ao evento-gatilho.

Pois bem, o conteúdo que compartilho neste livro teve um ponto de partida em minha história. Tudo começou com um problema e o choque da *constatação* não só de sua existência, mas também de sua gravidade. O entendimento despertado pelo choque, então, desenvolveu-se mediante um posicionamento, que envolveu busca por conhecimento e cultivo deliberado, embora não imediato, de uma mudança de mentalidade.

Vivi, nas últimas décadas, um longo processo: de enorme ganho de peso ao emagrecimento. Entre um extremo e outro, obviamente, houve fases de oscilação. O que quero compartilhar, no entanto, não é apenas o drama dos resultados aferidos na balança, e sim uma incrível descoberta dos valores bíblicos referentes ao cuidado do corpo — o que é mais abrangente do que tão somente a questão do peso.

Como já dito na introdução, esta é uma obra de ensino bíblico, e não a promoção de algum tipo de dieta. Contarei nestas páginas as correções e o aprendizado que Deus acrescentou à minha vida por meio de sua Palavra, seu Espírito Santo e pessoas usadas por ele. Aqui se encontram lições que me sinto encarregado de compartilhar com aqueles que, como eu, creem nas Sagradas Escrituras como única regra de fé e prática. Este livro, portanto, é escrito por um cristão cujas mais profundas convicções são oriundas da Bíblia e que se destina a outros cristãos que compartilham do mesmo código de crença. Dito isso, é hora de prosseguir.

O problema

Ao longo da década de 1990, meu ganho de peso foi lento e gradual, progredindo ano após ano. Contudo, entre 2005 e 2007, atingi o “recorde” do excesso de peso: 153 quilos. Inevitavelmente, deparei com as consequências da negligência com a saúde: hipertensão arterial chegou primeiro e, depois de um tempo, diabetes. Assustei-me com a combinação das duas ameaças e, em algum momento depois de já estar pagando essa alta conta, mudei

radicalmente minha alimentação. Em menos de um ano, perdi quase trinta quilos; tanto a pressão arterial como o nível de açúcar no sangue praticamente normalizaram. Com isso, veio uma sensação de alívio, e aquele susto, causado pela constatação daquelas ameaças à saúde, foi embora. O resultado foi que nunca mais retornei à condição anterior; não prossegui, entretanto, perdendo peso como deveria.

Os anos se passaram e, em junho de 2014, tive uma conversa interessante com o dr. Aldrin Marshall, em seu consultório (na época, em Belo Horizonte). Eu me orgulhava de ter perdido tanto peso, embora fizesse vista grossa ao fato de que ainda houvesse quase a mesma quantidade de quilos por eliminar. Sentia-me confortável por já ter experimentado alguma melhora. O susto inicial havia passado e o temor das consequências da obesidade diminuído, de modo que a intensidade com que lidara anteriormente com o assunto se arrefeceu.

Não fui até o dr. Aldrin para uma consulta; apenas estava na cidade, pregando na igreja dele, então, por indicação de amigos, fui ao consultório no intuito de conhecê-lo. O dr. Aldrin se mostrou preocupado com minha saúde e enfatizou a necessidade de mudança de mentalidade e conduta, caso eu realmente quisesse viver para cumprir todo o propósito de Deus para minha vida. Aproveitei para contar como já vinha emagrecendo e mudando hábitos, ou seja, como já me cuidava mais e melhor. Tentei deixar claro que havia sido *tocado* pela necessidade de mudar. Naquele momento da conversa, ele aproveitou para dizer:

— Pastor, eu também ministro a Palavra de Deus; não tanto quanto você, que faz isso quase todo dia, mas sou um pregador. Uma das coisas mais frustrantes para mim, como quem proclama a Palavra de Deus, é ver alguém sair de seu lugar, ir à frente na hora do apelo, chorar e dizer a si mesmo que mudará de vida, mas, depois de um tempo, esquecer-se completamente daquele toque inicial que havia recebido.

Então, emendou uma pergunta:

— Você também sente isso?

— Claro que sim — concordei, embora incerto do rumo daquela conversa.

Ele prosseguiu:

— Mas você concorda comigo que, se essa pessoa lesse mais a Bíblia para manter acesa a consciência uma vez despertada, seria bem mais

fácil preservar aquilo que ela recebeu na hora em que estava ouvindo a pregação?

Novamente, admiti que concordava com ele. Por fim, ele disparou:

— É assim que me sinto agora, do lado de cá da mesa. Estou vendo você todo “tocado” com nossa conversa, mas já imaginando que, daqui uns dias, essa sua consciência terá ido embora.

Foi um choque. Entendi sua frustração a partir de minha própria perspectiva de pregador. Além disso, enxerguei a forma leviana com que vinha tratando o assunto da saúde. Sim, foi mesmo um choque.

O dr. Aldrin finalizou com outra analogia:

— Eu sugeriria que você, a partir de hoje, lesse mais a *minha* Bíblia.

— Como assim, a *sua* Bíblia? — perguntei.

— Refiro-me às informações da medicina a respeito do funcionamento fisiológico do corpo e das medidas de cuidado que necessitam ser tomadas. Refiro-me, também, à importância da boa alimentação, do sono de qualidade e da prática de exercícios físicos. Tudo isso ajudará você não somente a compreender o que digo, mas também será útil no sentido de mantê-lo mais consciente de sua responsabilidade de cuidar da saúde. Sem contar que você também enxergará um caminho prático para viver tudo isso.

Como sempre fui muito curioso, decidi, após aquela conversa, entender melhor o funcionamento do corpo e seu devido cuidado. Antes, contudo, decidi que estudaria o assunto à luz das Sagradas Escrituras. Posso dizer que, desde então, tem sido de grande valia entender melhor não apenas questões fisiológicas, mas, principalmente, a revelação bíblica de verdades que antes eu ignorava.

Meu desejo é ajudar muitos a alcançarem essa compreensão bíblica mais profunda sobre saúde, a qual me dediquei a buscar, pois sei — e constatei na prática — que *sem mudança de mentalidade jamais haverá mudança de comportamento*. Trata-se do ponto de partida para a transformação.

Mudança de mentalidade

Embora a proposta desta obra seja, como já afirmado, oferecer ensino e orientação bíblica, não tenho como fazê-lo sem contar minha própria história. Fatos que têm relação com o tema abordado — e envolvem erros e acertos — precisam ser contados, ainda que de forma resumida. Em vários

momentos, compartilharei episódios que entendo terem sido importantes como pano de fundo de minhas descobertas; creio que ajudarão na comunicação dos valores bíblicos implícitos.

Por muitos anos, eu estive acima, muito acima, do peso ideal, o que exigiu uma transformação de grandes proporções. No entanto, ela não se deu só do lado de fora; começou interiormente, com a assimilação de novos valores. A manifestação externa foi uma espécie de efeito colateral.

Anos atrás, ouvi alguém afirmar que não se muda uma *estrutura* sem antes mudar seus *valores*. Em uma igreja, por exemplo, qualquer transição de uma estrutura de ministério para outra requer que se trabalhe, primeiro, na mudança de valores, de mentalidade. Tratamos isso como fundamental. Em nossa estrutura de vida, as mudanças se dão da mesma forma. Portanto, toda mudança comportamental inicia com a mudança de mentalidade.

Voltemos ao início do capítulo, à exortação de Paulo. As Escrituras nos mostram que o próprio Deus, que anseia conduzir-nos à transformação, instituiu o princípio da mudança de mentalidade:

Portanto, irmãos, pelas misericórdias de Deus, peço que *ofereçam o seu corpo como sacrifício vivo, santo e agradável a Deus*. Este é o culto racional de vocês. E não vivam conforme os padrões deste mundo, mas *deixem que Deus os transforme pela renovação da mente*, para que possam experimentar qual é a boa, agradável e perfeita vontade de Deus.

Romanos 12.1-2

Tanto o corpo quanto a maneira de pensar são citados pelo apóstolo como ingredientes necessários à mudança que deve ocorrer em nossa vida. O Altíssimo não trabalha sozinho. Em sua soberania, o Criador decidiu que agiria com a interação humana. Renovar a mente é um dos mais importantes fatores para que ocorra qualquer tipo de mudança, e faz parte do que podemos efetuar para interagir com ele na busca por transformação. A Versão Fácil de Ler apresenta assim a declaração de Paulo: “Não sejam mais moldados por este mundo mas, *pela nova maneira de vocês pensarem*, vivam uma vida diferente”.

Precisamos de uma dimensão mais profunda de conscientização das verdades bíblicas. O apóstolo enfatizou aos crentes de Éfeso: “*vocês foram instruídos a [...] se deixar renovar no espírito do entendimento*” (Ef 4.22-23). O contexto dessa afirmação é a mudança de comportamento.

A ignorância escraviza. Deus afirmou, por meio do profeta Oseias: “O meu povo está sendo destruído, pois lhe falta o conhecimento” (Os 4.6). Em contrapartida, sabemos que o conhecimento é libertador; Cristo declarou: “conhecerão a verdade, e a verdade os libertará” (Jo 8.32). Obviamente, o foco dessas afirmações é o entendimento da verdade espiritual, revelada na Palavra de Deus. Portanto, mais do que abordar a importância do conhecimento científico, quero dar ênfase ao ensino bíblico sobre saúde e cuidado do corpo.

Foi precisamente o que aconteceu comigo: nova visão e mentalidade foram geradas em virtude de uma nova percepção dos princípios bíblicos. O apóstolo Paulo declarou: “para que, com o encorajamento que recebemos de Deus, possamos encorajar outros” (2Co 1.4, NVT). Sinto-me na responsabilidade de ajudar outros como eu mesmo fui ajudado ao descobrir e compreender essas verdades das Escrituras.

No entanto, é importante registrar que não mudei minha mentalidade e meu comportamento de forma instantânea. O processo foi *gradual*. À medida que fortalecia a *convicção* dos valores da Palavra de Deus, as mudanças foram, pouco a pouco, encontrando seu lugar. Também retrocedi algumas vezes, seja na questão do peso seja em outros aspectos do cuidado do corpo, como alimentação correta, descanso e atividade física, por não fortalecer devidamente essa consciência (e preparei um capítulo inteiro para abordar apenas esse ponto).

Por ora, vale dizer que o que tratamos neste livro merece *atenção* especial. Mais do que uma leitura rápida, o assunto demanda *meditação*. Sugiro que você reserve um tempo para orar sobre o que está lendo e, ainda, discuta o assunto com outras pessoas. Uma reflexão mais profunda requer tempo e retorno repetido às mesmas verdades.

Aliás, a *repetição* é parte de qualquer processo didático e de treinamento. Não importa se falamos de educar os filhos, de capacitar um profissional ou do processo de instrução espiritual apresentado nas Escrituras, a repetição sempre está lá. Penso que foi justamente por isso que Paulo afirmou aos crentes de Filipos: “Escrever de novo as mesmas coisas não é um problema para mim e é segurança para vocês” (Fp 3.1). Um pouco adiante, no mesmo capítulo, o apóstolo reconheceu que “repetidas vezes eu lhes dizia e agora digo...” (Fp 3.18). A repetição estava tanto no passado quanto no presente; ou seja, ela seguia sendo aplicada.