

# *A Palavra de Sabedoria*





Visto que nossa condição física influencia nossa espiritualidade, nosso Pai Celestial nos dá mandamentos com o objetivo de melhorar tanto a nossa saúde física como a espiritual. Como parte da Restauração do evangelho de Jesus Cristo, Deus revelou ao Profeta Joseph Smith como podemos cuidar de nosso corpo para que o Espírito do Senhor esteja conosco. Essa revelação é conhecida como a Palavra de Sabedoria. A obediência a esse mandamento é um requisito para o batismo n'A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias. Grandes bênçãos são prometidas àqueles que demonstram fé obedecendo a esse mandamento.

### *O Que É a Palavra de Sabedoria?*

O Senhor revelou a Palavra de Sabedoria ao Profeta Joseph Smith. Nessa revelação, somos advertidos a nos abstermos do álcool, fumo e bebidas quentes (café e chá preto). Os profetas atuais nos ensinaram que não devemos usar nenhuma substância que contenha drogas ilegais ou perniciosas e que viciam.

A Palavra de Sabedoria ensina também que devemos comer carne moderadamente e que devemos comer cereais, frutas e legumes.

*Para o seu benefício espiritual e físico, o Senhor pede a você que se livre de:*

- *Álcool*
- *Fumo*
- *Café e chá preto*
- *Drogas ilegais*
- *Outras substâncias prejudiciais que viciam.*

## *As Bênçãos da Palavra de Sabedoria*

Guardar a Palavra de Sabedoria melhorará tanto seu bem-estar físico como espiritual. Embora você ainda esteja sujeito a problemas comuns de saúde, a obediência a esse mandamento ajudará você a ter o corpo e a mente mais saudáveis.

No Novo Testamento, o Apóstolo Paulo refere-se ao corpo como um templo: “Não sabeis vós que sois o templo de Deus e que o Espírito de Deus habita em vós? Se alguém destruir o templo de Deus, Deus o destruirá; porque o templo de Deus, que sois vós, é santo” (I Coríntios 3:16–17).

Ao guardar a Palavra de Sabedoria, a parte delicada, sensível e espiritual de sua natureza estará preparada para receber orientação de Deus. Aprenda a ouvir os sussurros e sentimentos espirituais. Você perceberá os perigos se tiver a companhia Espírito Santo. Sua sabedoria e conhecimento aumentarão. Você terá maior paz de espírito, autocontrole ampliado e uma atitude confiante em relação à vida e ao futuro.





## *Uma Palavra de Sabedoria*

*Essa revelação, recebida pelo Profeta Joseph Smith em 1833, é uma orientação de nosso Pai Celestial a Seus filhos para os nossos dias. Partes dessa revelação encontram-se na seção 89 de Doutrina e Convênios:*

*“Uma Palavra de Sabedoria, para o benefício (...) da igreja e também dos santos de Sião (...)*

*Dada como princípio com promessa, adaptada à capacidade dos fracos e do mais fraco de todos os santos, que são ou podem ser chamados santos.(...)*

*Eis que, em verdade, assim vos diz o Senhor: Devido a maldades e desígnios que existem e virão a existir no coração de homens conspiradores nos últimos dias, eu (...) previno-vos, dando-vos esta palavra de sabedoria por revelação—*

*Eis que não é bom (...) que alguém entre vós tome vinho ou bebida forte (...)*

*E também tabaco não é para o corpo nem para o ventre e não é bom para o homem, (...)*

*E também bebidas quentes (chá preto e café) não são para o corpo nem para o ventre.*

*(...) Todas as ervas salutares indicou Deus para a constituição, natureza e uso do homem (...)*

*Sim, também a carne de animais e a das aves do ar, eu, o Senhor, indiquei para uso do homem, com gratidão; contudo, devem ser usadas moderadamente; (...)*

*Todos os grãos são bons para alimento do homem, como também o fruto da videira; aquilo que produz fruto, seja na terra ou acima da terra (...)*

*E todos os santos que se lembrarem de guardar e fazer estas coisas (...) receberão saúde para o umbigo e medula para os ossos;*

*E encontrarão sabedoria e grandes tesouros de conhecimento, sim, tesouros ocultos;*

*E correrão e não se cansarão; e caminharão e não desfalecerão.*

*E eu, o Senhor, faço-lhes uma promessa de que o anjo destruidor passará por eles, como os filhos de Israel, e não os matará. Amém” (Doutrina e Convênios 89:1, 3–5, 8–10, 12, 16, 18–21).*







## *Abandonar as Substâncias Nocivas*

Se você usa fumo, álcool, café, chá preto, drogas ilegais ou outras substâncias nocivas e que viciem, pare já! Você terá as bênçãos de um corpo e de um espírito mais saudáveis. Algumas pessoas desenvolveram hábitos ou vícios cujo abandono se torna difícil. Se você tem dificuldade em abandonar essas substâncias que viciam, peça a ajuda de Deus para substituir os pensamentos, atividades e tentações nocivas por influências edificantes e saudáveis. Ao preencher sua vida com o que é positivo e edificante, haverá menos lugar para o que é prejudicial e negativo. As seguintes sugestões vão ajudar você:

- Tome a decisão de parar. Ore e jeje com confiança em que o Senhor ajudará você a sobrepujar o vício.
- Estude as escrituras. Decore passagens e repita-as com frequência. Elas lhe trarão força espiritual.
- Peça uma bênção do sacerdócio para que resista à tentação.
- Livre-se das substâncias nocivas e não se aproxime delas.
- Relacione os horários, lugares e situações em que a tentação de violar a Palavra de Sabedoria possa surgir. Fale com seus pais, seu cônjuge, os missionários e

*Continue tentando!  
À medida que aplicar  
a Expição à sua vida,  
o Senhor vai ajudar  
você, ainda que seu  
progresso pareça lento.*

outros amigos fiéis a respeito de como pode evitar as situações e lugares que você relacionou. Por exemplo, encontre novos passatempos ou atividades que não apresentem tentação. Ouça música inspiradora, sirva aos outros, leia livros edificantes, ou faça exercícios quando a tentação surgir.

- Participe de atividades da Igreja. Você chegará mais perto do Senhor e terá força redobrada para sobrepujar seus desejos por substâncias nocivas.
- Junte-se a um grupo de apoio apropriado ou procure ajuda profissional.
- Nunca se esqueça de que o Senhor ajudará você quando confiar Nele. Abandonar essas substâncias pode ser muito difícil, e algumas pessoas podem voltar aos maus hábitos mais de uma vez, antes de parar completamente. Continue tentando e nunca perca a esperança.

Ao pedir a ajuda de Deus e de outros, com humildade e honestidade, você vai sobrepujar seus vícios por meio da Expição de Jesus Cristo.

Ao viver a Palavra de Sabedoria, você receberá as bênçãos prometidas pelo Senhor.





## ESTUDO ADICIONAL

As seguintes perguntas e escrituras ajudarão você a aprender mais a respeito dos princípios deste folheto. As notas de rodapé e referências cruzadas nas escrituras vão mostrar a você outras passagens e recursos adicionais a respeito desses princípios.

### **Por que preciso ter cuidado com as substâncias que entram em meu corpo?**

Provérbios 20:1 (Bíblia, Velho Testamento)

I Coríntios 3:16–17 (Bíblia, Novo Testamento)

I Coríntios 6:19–20 (Bíblia, Novo Testamento)

Doutrina e Convênios 89 (Os missionários ou um membro da Igreja podem conseguir um exemplar de Doutrina e Convênios para você. Você pode também visitar o *site* [www.mormon.org/por](http://www.mormon.org/por), para vê-lo online.)

“A Palavra de Sabedoria”, “*Sempre Fiéis*” (Os missionários ou um membro da Igreja podem conseguir um exemplar deste livro para você. Você pode também visitar o *site* [www.mormon.org/por](http://www.mormon.org/por), para vê-lo online.)

### **Quais bênçãos espirituais, temporais e de saúde posso receber por obedecer aos mandamentos de Deus?**

Daniel 1:3–20 (Bíblia, Velho Testamento)

### **Como o Senhor vai me fortalecer, quando surgirem as tentações?**

Mosias 5:2 (Livro de Mórmon, página 178)

Mosias 7:33 (Livro de Mórmon, página 184)

Alma 13:27–29 (Livro de Mórmon, página 279–280)

Éter 12:27 (Livro de Mórmon, página 595)

## O Que Devo Fazer?

- Continue lendo o Livro de Mórmon.

Leitura sugerida: \_\_\_\_\_

- Viva a Palavra de Sabedoria. Ore pedindo ajuda para guardar esse mandamento. Estabeleça metas para melhorar sua saúde física e espiritual, evite substâncias prejudiciais e adote dietas apropriadas e outras práticas saudáveis.

- Vá à Igreja neste domingo.

- Continue a preparar-se para o batismo.

Data do batismo: \_\_\_\_\_

- Visite o site [www.mormon.org/por](http://www.mormon.org/por) para saber mais a respeito de A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias.

- Continue a reunir-se com os missionários, a fim de aprender mais a respeito de como os mandamentos de Deus podem abençoar sua vida.

Próxima visita: \_\_\_\_\_

Nome e telefone dos missionários:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



A IGREJA DE  
**JESUS CRISTO**  
DOS SANTOS  
DOS ÚLTIMOS DIAS

[www.mormon.org/por](http://www.mormon.org/por)

### Créditos Referentes às Imagens

Capa da frente Israel Antunes Vieira  
Página 2, detalhe de *Irmão Joseph*, de David Lindsley. ©David Lindsley  
Página 6 de Laurení Ademar Fochetto  
Página 14 ©Frank Helmrich. ©Frank Helmrich

©2007 Intellectual Reserve, Inc. Todos os direitos reservados. Impresso nos EUA. Aprovação do inglês: 2/06.  
Aprovação da tradução: 2/06. Tradução de *The Word of Wisdom*. Portuguese.

PORTUGUESE



01105 059