

O CORPO COMO SANTUÁRIO: UMA REVISÃO NARRATIVA DE 1 CORÍNTIOS À LUZ DA TEOLOGIA ADVENTISTA DE SAÚDE

GINA ANDRADE ABDALA¹
LUIZ FRANCISCO ROCHA E SILVA²
ADENILTON TAVARES DE AGUIAR³

32

Resumo: Introdução: A Primeira Carta de Paulo aos Coríntios transcende o âmbito doutrinário, abordando também princípios de santificação, temperança e saúde como expressões da vida cristã. Objetivo: Analisar os princípios de saúde e espiritualidade presentes em 1 Coríntios. Método: Revisão narrativa da literatura, fundamentada na Bíblia, no *Comentário bíblico adventista*, nos escritos de Ellen G. White, uma das principais fundadoras da Igreja Adventista do Sétimo Dia, e em artigos científicos. Resultados: A Primeira Carta aos Coríntios, escrita pelo apóstolo Paulo, apresenta uma compreensão integral do ser humano, na qual o corpo é descrito como templo do Espírito Santo, implicando responsabilidade moral e espiritual no cuidado com a saúde. Destacam-se a temperança, o domínio próprio e a moderação, princípios associados ao bem-estar físico e ao crescimento espiritual. Considerações finais: 1 Coríntios oferece uma base teológica consistente para a promoção da saúde integral, propõe um estilo de vida orientado

¹ Doutora em Ciências pela Universidade de São Paulo (USP). Docente no Mestrado em Teologia do Centro Universitário Adventista de São Paulo (UNASP), Brasil. E-mail: ginabdala@gmail.com. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8015-0743>.

² Doutor em Biotecnologia pela Universidade Federal do Amazonas (UFAM). Docente no Mestrado em Promoção da Saúde no Centro Universitário Adventista de São Paulo (UNASP), Brasil. E-mail: prluizrocha7@gmail.com. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9181-5787>.

³ Doutor em Teologia pela Andrews University. Docente no Mestrado em Teologia e Coordenador do curso de Teologia no Centro Universitário Adventista de São Paulo (UNASP), Brasil. E-mail: adeniltonaguiar@gmail.com. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7898-0465>.

para a glória de Deus e contribui para reflexões contemporâneas no campo da saúde e da espiritualidade.

Palavras-chave: Saúde. Espiritualidade. Corpo. Temperança. 1 Coríntios.

THE BODY AS A SANCTUARY: A NARRATIVE REVIEW OF 1 CORINTHIANS IN LIGHT OF ADVENTIST HEALTH THEOLOGY

Abstract: Introduction: Paul's First Epistle to the Corinthians transcends the doctrinal realm, also addressing principles of sanctification, health, and temperance as expressions of the Christian life. Objective: To analyze the principles of health and spirituality present in First Corinthians. Method: Narrative literature review, based on the Bible, the *Seventh-Adventist Bible Commentary*, the writings of Ellen G. White, one of the cofounders of the Seventh-day Adventist Church, and scientific articles. Results: First Corinthians, written by the apostle Paul, presents a holistic understanding of the human being, in which the body is described as a temple of the Holy Spirit, implying moral and spiritual responsibility for caring for one's health. The epistle emphasizes temperance, self-control, and moderation as principles associated with physical well-being and spiritual growth, is observed. Final considerations: First Corinthians offers a consistent theological basis for the promotion of holistic health, proposes a lifestyle centered on glorifying God, and contributes to contemporary reflections in the field of health and spirituality.

Keywords: Health. Spirituality. Body. Temperance. 1 Corinthians.

1. Introdução

A relação entre espiritualidade e saúde tem sido amplamente discutida tanto na literatura científica quanto no contexto religioso. Evidências apontam que a espiritualidade e a religiosidade podem influenciar positivamente diversos indicadores de saúde física, mental, emocional e social, favorecendo a adoção de estilos de vida saudáveis, desenvolvimento de maior resiliência diante das adversidades e a melhoria da qualidade de vida (Koenig, 2015; Abdala et al., 2023; Kruk; Aboul-Enein, 2024; Herrera et al., 2025).

No cristianismo, especialmente nos escritos do apóstolo Paulo, observa-se uma abordagem integrada do ser humano, na qual as dimensões física, mental e espiritual são indissociáveis. A Primeira Carta aos Coríntios apresenta orientações práticas e teológicas que contribuem para a compreensão do corpo como espaço sagrado. A comunidade cristã de Corinto estava inserida em um contexto urbano, multicultural e marcado por desafios morais, filosóficos e religiosos. A carta foi escrita para orientar a igreja de Corinto diante de conflitos internos, divisões, imoralidade, disputas judiciais, uso indevido da liberdade cristã e questões relacionadas ao culto e à vida cotidiana. A epístola apresenta princípios que transcendem seu contexto histórico e permanecem relevantes para a compreensão da ética cristã contemporânea. Ao longo da carta, Paulo enfatiza que a fé não se restringe a crenças nem a práticas litúrgicas, mas deve refletir-se também na maneira como o cristão cuida do corpo e orienta seus hábitos e escolhas diárias (Dederen, 2011, p. 840; White, 2005a, p. 475; Nichol, 2014, v. 6, p. 724).

A compreensão do corpo como templo do Espírito Santo constitui um dos fundamentos da antropologia do apóstolo Paulo. Para ele, o corpo não é apenas um organismo biológico, mas

pertence a Deus, foi adquirido pelo sacrifício de Cristo e deve ser preservado para Sua glória. Essa perspectiva amplia a compreensão da saúde para além da ausência de enfermidades, integrando aspectos físicos, mentais, morais e espirituais em um processo contínuo de santificação (White, 2005a, p. 475).

Os escritos de Ellen G. White (2004, 2005, 2006, 2007, 2008) ampliam essa perspectiva ao enfatizar a reforma de saúde como parte do processo de santificação. Segundo a autora, os hábitos relacionados à alimentação, ao exercício físico, ao repouso, ao domínio próprio e ao cuidado do corpo constituem elementos essenciais da mordomia cristã, favorecendo o desenvolvimento integral do indivíduo e seu relacionamento com Deus.

À luz dessa perspectiva, este artigo analisa três conjuntos de textos de 1 Coríntios que apresentam fundamentos para uma teologia bíblica da saúde. O primeiro conjunto compreende 1 Coríntios 3:16-17; 6:19-20, destacando o corpo como santuário do Espírito Santo; o segundo abrange 1 Coríntios 9:24-27, enfatizando a disciplina, o domínio próprio e a temperança; e o terceiro se concentra em 1 Coríntios 10:31, ressaltando o princípio de realizar todas as ações para a glória de Deus. Em conjunto, essas passagens evidenciam a estreita relação entre saúde física, mental e espiritual, oferecendo fundamentos bíblicos para uma compreensão integral do cuidado com o ser humano.

2. Método

Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, baseada em uma análise teológica e interpretativa de textos bíblicos, em especial da Primeira Epístola aos Coríntios, e complementada pela consulta ao *Comentário Bíblico Adventista*, ao *Tratado de teologia adventista* e a obras selecionadas de Ellen G. White, como *Testemunhos Para a Igreja*, *Conselhos sobre Saúde* e *O Grande Conflito*. Também foram incluídas, em caráter complementar, discussões conceituais contemporâneas sobre espiritualidade e saúde. A abordagem busca integrar elementos teológicos e princípios de saúde, sem a pretensão de esgotar o tema.

3. Resultados e Discussão

Para melhor compreensão da epístola analisada, a exposição dos resultados foi organizada em três partes: (1) 1 Coríntios 3:16-17; 6:19-20; (2) 1 Coríntios 9:24-27; e (3) 1 Coríntios 10:31.

3.1. 1 Coríntios 3:16-17; 6:19-20

Em 1 Coríntios 3:16-17, lemos: “Não sabeis que sois santuário de Deus e que o Espírito de Deus habita em vós? Se alguém destruir o santuário de Deus, Deus o destruirá; porque o santuário de Deus, que sois vós, é sagrado.”

No versículo 16, “santuário” traduz o termo grego *naos*, empregado pelos gregos para designar o recinto mais interno do templo, no qual se colocava a imagem da divindade pagã. Segundo o *Comentário Bíblico Adventista*, no Novo Testamento, *naos*, que designa o edifício do templo, distingue-se de *hieron*, termo que abrange o templo e suas estruturas adjacentes (Nichol, 2014, v. 6, p. 747). Em 1 Coríntios, Paulo aplica ocasionalmente o termo *naos* de maneira figurativa para descrever a comunidade cristã como templo de Deus (Veloso, 1981, p. 395). Nesse contexto, os crentes formam o templo espiritual de Deus no qual habita o Espírito Santo. Paulo se refere à igreja e adverte seus sucessores em Corinto para que não a prejudiquem (1Co

3:17). Isso não exclui o fato de que o Espírito Santo também habita individualmente em cada cristão.

No versículo 17, “destruir” traduz o termo grego *phtheiro*. O jogo de palavras no grego é preservado quando ambas as ocorrências de *phtheiro* são traduzidas como “destruir”: “Se alguém destruir o santuário de Deus, Deus o destruirá.” A advertência de Paulo refere-se aos indivíduos que, por promoverem dissensões e divisões, ameaçavam a unidade da comunidade cristã de Corinto. Em uma perspectiva mais ampla, esse princípio pode ser estendido ao crente individual, cuja condição de templo do Espírito Santo é desenvolvida de forma mais direta em 1 Coríntios 6:19. Desse modo, toda ação que prejudique a edificação da igreja ou destrua aquilo que Deus estabeleceu constitui uma séria transgressão, passível de condenação divina.

Com a expressão “que sois vós”, Paulo indica que, assim como o edifício no qual a presença de Deus foi manifestada era santo, também são santos os crentes em quem o Espírito Santo habita. O adjetivo *hagios*, “santo”, significa dedicado a um propósito sagrado (Nichol, 2014, v. 6, p. 747).

Observa-se que Paulo amplia a metáfora do “templo de Deus” ao aplicá-la tanto à comunidade cristã (1Co 3:16-17) quanto ao corpo do crente (1Co 6:19-20), atribuindo à santidade uma dimensão coletiva e individual. Diversos estudiosos destacam que essa compreensão se fundamenta na tradição veterotestamentária, segundo a qual o ser humano pertence a Deus em virtude da criação e da redenção. Dessa forma, o cuidado com o corpo integra a mordomia cristã e assume relevância ética, pois o corpo é apresentado como santuário do Espírito Santo. Consequentemente, a maneira como o cristão cuida da dimensão física de sua existência também expressa sua fidelidade a Deus, tornando o cuidado corporal inseparável da integridade espiritual (LaRondelle, 2007, p. 56; Dederen, 2011, p. 835, 840; Nichol, 2014, v. 6, p. 747, 775).

No versículo 19, novamente “santuário” é a tradução de *naos*. Isso constitui mais um argumento contra a imoralidade. Visto que o corpo é santuário sagrado do Espírito, os crentes não devem contaminar-se pela prática desse pecado. Pelo fato de os santos serem membros de Cristo (v. 15) e templos do Espírito Santo, que é dado por Deus, todo pecado cometido contra o corpo é contra o Senhor e contra o Espírito Santo (Nichol, 2014, v. 6, p. 775).

A expressão “não sois de vós mesmos” constitui um argumento contra a fornicção. O ser humano não pertence a si mesmo; ele não tem direito de usar suas faculdades de acordo com os desejos e motivações de seu coração não convertido. Ele é propriedade de Deus pela criação e pela redenção. O ser humano deve viver mental, física e espiritualmente como Deus orienta, para a glória de Seu nome, e não para a satisfação dos seus desejos carnis. A pessoa convertida, serva voluntária de Jesus Cristo, vive somente para agradecer ao Mestre (Nichol, 2014, v. 6, p. 775).

Em 1 Coríntios 6:20, na expressão “porque fostes comprados por preço”, Paulo ressalta que Deus atribui à raça humana um valor elevado. Isso se evidencia no preço infinito do resgate que Jesus pagou na cruz. Cristo teria vindo ao mundo e dado Sua vida ainda que houvesse um único pecador (Nichol, 2014, v. 6, p. 775).

Em linhas gerais, 1 Coríntios 6:19-20 afirma que o corpo é templo do Espírito Santo, o que torna o zelo pela saúde física e mental uma responsabilidade sagrada, fundamentada na mordomia de uma existência que pertence a Deus. De fato, o ato de manter o vigor físico e a clareza mental constitui um instrumento vital para servir a propósitos mais elevados com eficácia, permitindo que a disciplina e o autocontrole superem a influência de apetites desgovernados. Dessa forma, o compromisso com o bem-estar físico integra-se diretamente à maturidade espiritual, transformando o cuidado pessoal em uma expressão constante de obediência e devoção (Dederen, 2011, p. 857).

White (2006a, v. 9, p. 104) explica:

Fomos comprados pelo preço da própria vida de Cristo – comprados para que, mediante serviço fiel, devolvamos a Deus o que Lhe pertence. Não dispomos de tempo agora para dedicar as nossas energias e talentos a empreendimentos mundanos. Será que vamos nos dedicar tanto servindo ao mundo, servindo a nós mesmos, que venhamos a perder a vida eterna e a eterna felicidade do Céu?

White (2005a, p. 475) acrescenta:

Aquele cujo corpo é o templo do Espírito Santo não se escravizará por hábito pernicioso. Suas faculdades pertencem a Cristo, que o comprou com preço de sangue. Sua propriedade é do Senhor. Como poderia ficar sem culpa malbaratando o capital que lhe é confiado? Cristãos professos gastam anualmente soma considerável com inúteis e perniciosas condescendências, enquanto almas estão perecendo à falta da Palavra da Vida. Deus é roubado nos dízimos e ofertas, enquanto consomem no altar das destruidoras concupiscências mais do que dão para o sustento do evangelho. Se todos os que professam ser seguidores de Cristo fossem verdadeiramente santificados, seus meios, em vez de serem gastos com desnecessárias e mesmo nocivas condescendências, reverteriam para o tesouro do Senhor, e os cristãos dariam um exemplo de temperança, renúncia e sacrifício. Seriam então a luz do mundo.

White (2007a, p. 43) argumenta que, quando alguém segue uma direção que gasta a vitalidade, diminui a força ou obscurece o intelecto, essa pessoa peca contra Deus, não O glorifica no corpo e no espírito, que Lhe pertencem, cometendo um “grande erro aos olhos de Deus”.

A expressão “glorificar a Deus no vosso corpo” implica que o ser humano foi redimido da morte eterna; portanto, seu dever é manter o corpo em condição de pureza, a fim de glorificar a Deus e servi-Lo de modo aceitável (Nichol, 2014, v. 6, p. 775).

White (2007a, p. 40) afirma também:

Muitos parecem pensar que têm o direito de tratar o seu próprio corpo como lhes apraz, mas se esquecem de que seu corpo não é sua propriedade. Seu Criador, que os formou, tem sobre eles reivindicações das quais não podem livrar-se justamente. Toda transgressão desnecessária das leis que Deus estabeleceu em nosso ser é virtualmente uma violação da lei de Deus, e é um pecado tão grande à vista dos Céus como quebrantar um dos Dez Mandamentos.

Na mesma obra, a autora diz que

nossos impulsos e paixões têm sua base no corpo e, por conseguinte, não deveis fazer coisa alguma que manche essa possessão entregue em confiança. Nosso corpo deve se conservado nas melhores condições físicas possíveis, e sob as maiores influências espirituais, a fim de que possamos fazer o melhor uso dos nossos talentos” (White, 2007a, p. 41).

Ela cita 1 Coríntios 6:13, que diz: “O corpo não é para a impureza, mas para o Senhor, e o Senhor para o corpo.”

Ainda nesse mesmo livro, White (2007a, p. 73-74) escreve mais claramente sobre a reforma de saúde, afirmando que

o que viola as obrigações morais no que tange ao comer e beber, prepara o caminho para violar os reclamos divinos com respeito a interesse eternos. [...] Deus exige que

cuidemos da habitação que Ele nos confiou, a fim que possamos apresentar-Lhe o nosso corpo em sacrifício vivo, santo e agradável. [...] Se enfraquecermos o corpo pela condescendência própria, pela transigência com o apetite, e vestir-nos de acordo com as modas destruidoras da saúde, a fim de estar em harmonia com o mundo, tornamos inimigos de Deus. [...] Vosso corpo, diz o apóstolo, é o templo do Espírito Santo. Deus não pede que Seus filhos se sacrifiquem com prejuízo das energias físicas. Pede-lhes que obedeçam à lei natural, que preservem a saúde física.

Na preservação da pureza, é preciso entender as leis que governam nosso corpo, do ponto de vista da fisiologia e da anatomia. White (2007a, p. 38) explica:

É, por conseguinte, da mais alta importância que entre as matérias selecionadas para a infância, a fisiologia ocupe o primeiro lugar. Quão poucos sabem qualquer coisa sobre a estrutura e funções do seu próprio corpo e das leis naturais!

Ela ainda afirma que “toda violação de princípio no comer e beber embota as faculdades de percepção, tornando-lhes impossível apreciarem ou darem o justo valor às coisas eternas” (White, 2007a, p. 38). A temperança em todas as coisas, portanto, é indispensável à saúde e ao desenvolvimento e crescimento de um bom caráter cristão.

White (2007b, p. 321) destaca que

a ignorância da fisiologia e a negligência em observar as leis de saúde têm levado para a sepultura a muitos que poderiam haver vivido para trabalhar e estudar inteligentemente. Adequado exercício da mente e do corpo desenvolverá e fortalecerá todas as faculdades. Serão preservados a mente e o corpo, e poderão realizar uma variedade de trabalho.

A autora argumenta que os seguidores de Cristo não devem permitir que apetites e desejos carnis os dominem. Em vez disso, seu corpo deve ser dominado pela mente regenerada e guiado constantemente pela sabedoria divina. Em 1 Coríntios 9:25, 27, lemos:

Todo atleta em tudo se domina; aqueles, para alcançar uma coroa corruptível; nós, porém, a incorruptível. Assim corro também eu, não sem meta; assim luto, não como desferindo golpes no ar. Mas esmurro o meu corpo e o reduzo à escravidão, para que, tendo pregado a outros, não venha eu mesmo a ser desqualificado.

White (2006b, p. 311) explica que essas corridas eram como figura da milícia cristã. Paulo dá ênfase à preparação necessária para o sucesso dos contendores na maratona – a disciplina preliminar, o regime de abstenção alimentar, a necessidade de temperança. “E todo aquele que luta”, declarou Paulo, “de tudo se abstém” (1Co 9:25). O *Comentário Bíblico Adventista* declara que, com isso, Paulo dá ênfase à consagração do corpo

Os corredores punham de lado toda a condescendência que tendesse a diminuir-lhes as faculdades físicas, e mediante severa e contínua disciplina, treinavam os músculos para se tornarem fortes e resistentes, para que, ao chegar o dia da competição, pudessem exigir de suas forças, o máximo de rendimento. Quanto mais importante é que o cristão, cujos eternos interesses estão em jogo, coloquem os apetites e as paixões em sujeição à razão e à vontade de Deus! Jamais deve ele permitir que seja sua atenção desviada por entretenimentos, luxos ou comodidades. Todos os hábitos e paixões devem ser postos sob a mais estrita disciplina. A razão iluminada pelos ensinamentos da Palavra de Deus e guiada por Seu Espírito, tem de assumir o controle. A ênfase de Paulo neste capítulo é sobre a consagração do corpo (Nichol, 2014, p. 775).

3.2. 1 Coríntios 9:24-27

Em 1 Coríntios 9:24-27, lemos:

Não sabeis vós que os que correm no estádio, todos, na verdade correm, mas um só leva o prêmio? Correi de tal maneira que o alcancéis. Todo atleta em tudo se domina; aqueles, para alcançar uma coroa corruptível; nós, porém, a incorruptível. Assim, corro também eu, não sem meta; assim luto, não como desferindo golpes no ar. Mas esmurro o meu corpo e o reduzo à escravidão, para que, tendo pregado a outros, não venha eu mesmo a ser desqualificado.

Esses versículos tratam da disciplina e do autocontrole comparados ao treinamento de atletas; isto é, o princípio de temperança e preparo físico. No versículo 24, Paulo usa as famosas competições de atletismo que ocorriam periodicamente na Grécia e no mundo helênico para ilustrar sua discussão, a saber, a necessidade de exercitar a abnegação a fim de promover a salvação de outros. Nos versículos 26 e 27, ele aplica a lição a si mesmo. É provável que Paulo se refira aos jogos ístmicos ou coríntios, bem conhecidos dos habitantes de Corinto. Os jogos consistiam em competições de corridas, luta e lançamento de discos. Paulo se refere à corrida (v. 24) e à luta (v. 26-27).

Nas competições atléticas da Grécia antiga, apenas um competidor recebia a vitória, embora todos se submetessem a rigorosos treinamentos e suportassem grandes sacrifícios na busca pelo prêmio. A recompensa consistia em uma coroa confeccionada com folhas de pinheiro, louro, oliveira, salsa ou maçã, dependendo da competição. Ao recorrer a essa imagem amplamente conhecida pelos coríntios, Paulo estabelece um paralelo com a vida cristã, destacando que, embora esse galardão seja oferecido a todos, somente aqueles que se disciplinam e perseveram na caminhada de fé o alcançarão (Nichol, 2014, v. 6, p. 809).

Hebreus 12:1-2 declara: “Livremo-nos de todo peso e do pecado que tenazmente nos assedia e corramos, com perseverança, a carreira que nos está proposta, olhando firmemente para Jesus.” À luz desse princípio, o cristão é chamado a abandonar tudo o que possa dificultar seu crescimento espiritual e a perseverar na caminhada da fé, mantendo os olhos fixos em Jesus, autor e consumidor da fé.

Em 1 Coríntios 9:25, é dito que “aquele que luta de tudo se abstém”. O verbo lutar (do grego *agōnizomai*) transmite a ideia de competir, esforçar-se intensamente ou empenhar-se até o fim. Da mesma raiz deriva a palavra “agonizar”, indicando uma luta perseverante e sem desistência. Essa metáfora também pode ser aplicada ao processo de formação e manutenção de hábitos saudáveis, que exige constância e determinação.

A expressão “em tudo se domina” traduz o verbo grego *egkrateuomai*, cujo significado é exercer domínio próprio ou autocontrole. No contexto das competições atléticas da Antiguidade, o sucesso do atleta dependia de uma preparação disciplinada e de rigoroso controle sobre seus desejos e hábitos. Isso incluía moderação na alimentação e na bebida, abstinência de tudo o que pudesse comprometer o desempenho físico e disposição para superar a tendência ao comodismo e à falta de perseverança. Ao recorrer a essa realidade esportiva, Paulo destaca que a vida cristã também requer disciplina, domínio próprio, renúncia e perseverança. Assim como o atleta se submete a um treinamento intenso em busca de uma recompensa passageira, o cristão é chamado a cultivar essas virtudes para permanecer fiel ao Senhor e alcançar a recompensa eterna (Nichol, 2014, v. 6, p. 809).

A expressão “coroa incorruptível”, mencionada em 1 Coríntios 9:25, estabelece um contraste entre a recompensa temporária recebida pelos atletas e a recompensa eterna prometida aos seguidores de Cristo. O argumento de Paulo é que, se os competidores se

submetem a intenso treinamento e rigorosa disciplina para conquistar um prêmio perecível, o cristão deve demonstrar dedicação ainda maior na busca da recompensa imperecível da vida eterna. Entretanto, esse empenho não constitui um meio de alcançar a salvação, mas representa a resposta de quem já foi alcançado pela graça divina.

Nessa perspectiva, o *Comentário Bíblico Adventista* ressalta que Satanás procura induzir as pessoas à violação das leis da saúde, incentivando hábitos prejudiciais relacionados à alimentação, à bebida, ao vestuário, ao repouso, ao trabalho, ao lazer e até mesmo aos pensamentos, comprometendo, assim, a integridade do corpo. Em contrapartida, Deus chama Seu povo a desenvolver consciência quanto à importância da reforma do estilo de vida e da prática da temperança em todos os aspectos que contribuem para a conservação da saúde. O verdadeiro cristão não orienta sua vida pela satisfação dos próprios desejos; ao contrário, quem ama a Cristo busca exercer domínio sobre os apetites e evita práticas nocivas ao organismo. Nesse contexto, o consumo de álcool e o uso de tabaco são apresentados como exemplo de hábitos que atentam contra os propósitos divinos para a vida humana (Nichol, 2014, v. 6, p. 810).

O versículo 26 afirma que Paulo não corria sem meta. O apóstolo sabia para onde estava indo e o que estava fazendo. Esforçava-se ao máximo para não perder sua coroa, não uma corruptível, na Terra, mas uma incorruptível, no Céu. Os corredores nos jogos gregos não tinham certeza da vitória, mas Paulo tinha certeza de que receberia a coroa juntamente com todos os vitoriosos (2Tm 4:7-8) (Nichol, 2014, v. 6, p. 810).

O verbo “luto” vem do grego *pukteuo*, “lutar com os punhos”, “boxear”, que era uma das formas de entretenimento nas antigas competições de atletismo. Paulo introduz uma mudança de metáfora, passando da imagem de um corredor à de um pugilista no ringue. Paulo não dava golpes no ar, o que significa que os esforços dele não eram em vão. Paulo não perdia tempo lutando com sua sombra; cada golpe era certo. Os desejos corruptos da carne deviam ser suprimidos e todo o seu ser devia ser posto em sujeição a Deus por meio de Cristo. Paulo buscava o aperfeiçoamento do corpo, não sua destruição (Nichol, 2014, v. 6, p. 811).

O versículo 27 enfatiza que Paulo esmurrava (do grego *hupopiazō*), significando literalmente golpear debaixo do olho, esmurrar o olho de alguém. As luvas de boxe usadas pelos lutadores daquela época eram de tiras de couro de boi e, às vezes, reforçadas com bronze. O termo *hupopizō* retrata de forma vívida o rigor e a dureza com que o genuíno cristão deve lidar com a natureza pecaminosa. Paulo sugere “a disciplina rígida e a abnegação a serem exercidas a fim de se obter a vitória sobre todas as paixões corruptas das tendências humanas” (Nichol, 2014, v. 6, p. 811).

Continuando o versículo, a expressão “e o reduzo a escravidão” indica que, para Paulo, não havia meio-termo. Ele sabia que deveria lutar até o final, sem se importar com o sofrimento e a angústia da natureza terrena. As inclinações e os desejos naturais devem ser banidos. Isso só é possível quando a vontade é submetida a Cristo.

Na expressão “para que, tendo pregado a outros, não venha eu mesmo a ser desqualificado”, Paulo revela que se sentia um arauto que chamava os corredores à prova. Ao mesmo tempo, ele também era um competidor. O termo “desqualificado” vem do grego *adokimos*, “reprovado no teste”, “rejeitado no teste”. Paulo anunciava as regras e, como competidor, deveria cumpri-las com mais rigor do que os outros. Líderes cristãos, que defendem perante o mundo as regras para a vitória na corrida rumo à vida eterna, devem cuidar da própria condição espiritual a fim de não falharem em nenhum aspecto. “Se todos os que são chamados para o ministério fossem tão fiéis e firmes em trabalhar pelas pessoas como Paulo, o reavivamento e a reforma pelos quais a igreja anseia tanto seriam apresentados e Cristo voltaria em breve” (Nichol, 2014, v. 6, p. 812).

Em síntese, 1 Coríntios ensina que disciplina física e integridade espiritual estão intrinsecamente ligadas, de modo que o controle do próprio corpo não é um aspecto opcional, mas fundamental para manter a integridade espiritual. Assim como atletas se submetem a rigorosos treinamentos para alcançar objetivos passageiros, a busca pela recompensa eterna exige um nível ainda maior de autodomínio. Nesse contexto, a saúde física não deve ser encarada como um fim em si mesma, mas como um meio essencial para sustentar as capacidades mentais, morais e espirituais necessárias para o serviço a Deus. A falta de disciplina, manifestada por meio de excessos, má nutrição ou hábitos prejudiciais, representa uma ameaça real, pois apetites físicos não controlados tendem a obscurecer a clareza mental e a sensibilidade espiritual, colocando em risco a própria qualificação espiritual. Portanto, o compromisso com uma vida saudável é um requisito para a fidelidade, exigindo que o indivíduo alinhe as suas condições físicas às suas convicções espirituais, garantindo que o corpo funcione como um instrumento apto para cumprir as exigências divinas (Nichol, 2014, v. 6, p. 809-812).

White (2007c, p. 28-29) destaca os bons resultados do domínio próprio e de hábitos equilibrados. Ela menciona que a abstenção de alimentos suntuosos e bebida alcoólica promove o vigor físico, resistência e firmeza. Acrescenta que todos os nossos hábitos, gostos e inclinações devem ser educados em harmonia com as leis da vida e da saúde. Dessa forma, podemos garantir as melhores condições físicas e ter clareza mental para discernir entre o mau e o bom.

White (2005b, p. 145) adverte também que todos podem ganhar o prêmio, desde que se decidam a exercer a temperança em tudo. A autora acrescenta que

se os cristãos guardarem seu corpo em sujeição, e puserem todos os seus apetites e paixões sob o domínio de uma consciência esclarecida, considerando seu dever para com Deus e o próximo obedecer às leis que regem a saúde e a vida, terão a bênção do vigor físico e mental. Terão força moral para empenhar-se na guerra contra Satanás; e em nome Daquele que venceu o apetite em favor deles, serão mais que vencedores em seu próprio benefício. Esta luta é aberta a todos quantos nela se quiserem empenhar (White, 2005b, p. 145).

Segundo White (2008, p. 163), “subjugar o corpo e o reduzir à servidão” significa que devemos nos revestir de toda a armadura de Deus para estarmos firmes no dia mau. A autora acrescenta que o inimigo está trabalhando diligentemente para ver quem ele poderá acrescentar às fileiras da apostasia, mas o Senhor logo virá. Devemos, portanto, aguardar e vigiar, não simplesmente esperar em uma posição neutra. Todos devem representar a Cristo num esforço ativo e sincero para salvar almas que perecem.

3.3. 1 Coríntios 10:31

Em 1 Coríntios 10:31, lemos: “Portanto, quer comais, quer bebais ou façais outra coisa qualquer, fazei tudo para a glória de Deus.”

Esse versículo se inicia com o termo “portanto”, que retoma o princípio desenvolvido na seção anterior, em que Paulo defende que, assim como Deus enviou juízos contra o antigo Israel, assim também os cristãos na nova aliança estão sujeitos à aplicação de juízos divinos. Desse modo, os crentes devem atentar para o fato de que a vida cristã envolve disciplina e, não raro, restrições a determinados hábitos (LaRondelle; Paulien, 2014, p. 62). Paulo apresenta uma regra simples e fácil de se entender, mas profunda e abrangente: de forma consciente e determinada, o cristão deve fazer as coisas, mesmo as atividades rotineiras, de forma tal que Deus seja honrado, e não o ser humano. Essa conduta requer dedicação constante de todas as

faculdades mentais e físicas ao Senhor e a entrega diária de todo o ser ao Espírito Santo (Nichol, 2014, v. 6, p. 825).

A aplicação do conselho “quer comais, quer bebais” refere-se, em primeiro lugar, ao assunto de se comer e beber aquilo que fez parte do culto aos ídolos, mas o conselho tem uma aplicação geral a comidas e bebidas de todos os tipos. O ser humano tem o poder de escolha, mas o cristão exerce esse poder a todo o tempo de acordo com a vontade de Deus. A saúde deve ser preservada, assim como o caráter (Nichol, 2014, v. 6, p. 825).

Falando sobre a negligência na reforma de saúde, White (2005c, p. 70) afirma:

É um dever saber como preservar o corpo na melhor condição de saúde, e é dever sagrado viver à altura da luz que Deus graciosamente tem dado. [...] Tão pecado é violar as leis de nosso ser, como quebrar um dos Dez Mandamentos, pois não podemos num caso como no outro deixar de quebrantar a lei de Deus. Não podemos amar o Senhor de todo o coração, de toda a nossa alma e de todo o nosso entendimento e com todas as nossas forças (Mt 22:37) enquanto estivermos amando nosso apetite, nossos gostos, mais do que amamos o Senhor. Estamos diariamente reduzindo nossa força para glorificar a Deus, quando é certo que Ele reivindica toda a nossa força, todo o nosso entendimento.

White (2008, p. 195) acrescenta que

sem saúde ninguém pode compreender distintamente suas obrigações, ou completamente cumpri-las para consigo mesmo, seus semelhantes ou seu Criador. Portanto, a saúde deve ser tão fielmente conservada como o caráter. Um conhecimento de fisiologia e higiene deve ser a base de todo esforço educativo.

Ela continua dizendo que hoje há “uma indiferença alarmante em relação aos princípios de saúde, mesmo entre os que conhecem estes princípios, poucos há que os ponham em prática” (White, 2008, p. 195).

Segundo a autora, comida e bebida são de vital importância na preservação da vida. Muitas enfermidades que afligem a humanidade se devem a maus hábitos no comer e no beber. White (2004, p. 295) afirma:

Nosso corpo é formado pela comida que ingerimos. [...] Cada órgão do corpo requer sua parte de nutrição. O cérebro deve ser abastecido com sua porção; os ossos, os músculos e os nervos requerem a sua. Maravilhoso é o processo que transformam a comida em sangue, e se serve desse sangue para restaurar as várias partes do organismo.

White destaca que não devemos confiar no apetite, pois ele não é um guia seguro. A doença e o sofrimento que por toda parte dominam são em grande parte devidos a erros populares com referência ao regime alimentar.

White (2007c, p. 122, 123) menciona as enfermidades decorrentes das transgressões dos pais, mas afirma que a maior parte das pessoas sofre em razão do próprio procedimento errôneo. A autora afirma:

Desatendem aos princípios sanitários por seus hábitos de comer e beber, vestir e trabalhar. Sua transgressão das leis da natureza produz os infalíveis resultados; e ao sobrevir-lhes a doença, muitos não atribuem seu sofrimento à verdadeira causa, mas murmuram contra Deus por causa de suas aflições (White, 2007c, p. 122-123).

Deus requer que o cristão cuide de seu corpo e o mantenha limpo para ser templo do Espírito Santo (1Co 6:19-20). Por isso, os cristãos devem aprender a selecionar alimentos e

bebidas que, por um lado, não prejudiquem o corpo e, por outro lado, promovam a saúde física e mental (Nichol, 2014, v. 6, p. 825).

White (2007c, p. 118-119) argumenta também:

Muito embora o insulto que o homem Lhe tem feito, o amor de Deus ainda se estende à raça; e Ele permite que a luz brilhe, capacitando o homem a ver que, para que possa viver uma vida perfeita, ele precisa obedecer às leis naturais que lhes governam o ser. Quão importante é então que o homem ande nessa luz, exercitando todas as suas faculdades, tanto do corpo como da mente, para a glória de Deus! [...] As faculdades morais são enfraquecidas porque os homens e as mulheres não vivem em obediência às leis da saúde, nem fazem deste assunto um dever pessoal. [...] Toleram o depravado apetite no uso de venenos lentos, que contaminam o sangue e solapam as forças nervosas, e em consequência acarretam sobre si enfermidade e morte.

Deus assegurou aos antigos israelitas que preservaria a saúde deles se obedecessem às Suas instruções (Êx 15:26; Dt 7:12-15; 28:58-61). Ele também fará isso por Seu povo se este seguir Seu conselho e consumir apenas o que está em harmonia com Suas leis (Gn 1:29; 3:18; Lv 11:2-31; Ec 10:17; 1Co 10:6; White, 2007c, p. 121; 2004, p. 113; 2009, p. 824; 2007a, p. 168). O ideal do cristão é a dieta original provida pelo Criador no Éden (Gn 1:29) (Nichol, 2014, v. 6, p. 825).

A expressão “faça tudo” amplia o alcance da orientação apostólica para abranger todas as dimensões da existência humana, incluindo pensamentos, palavras, ações e projetos de vida. Nessa perspectiva, o cristão é chamado a não agir segundo os impulsos de sua natureza não transformada, mas a submeter cada aspecto de sua conduta à vontade de Deus, conforme revelada nas Escrituras (Nichol, 2014, v. 6, p. 825).

White (2006b, p. 482) argumenta que, para alcançar êxito, o ser humano depende inteiramente de Deus. A autora acrescenta:

Por si mesmo o esforço humano não é suficiente. Sem a ajuda do poder divino ele de nada vale. Deus age e o homem também. [...] De um lado se acham a sabedoria infinita, compaixão e poder; do outro debilidade, pecaminosidade e incapacidade absoluta. [...] Aquele que deseja construir um caráter forte e simétrico, e que deseja ser um cristão bem equilibrado, deve dar tudo a Cristo e fazer tudo por Cristo; pois o Redentor não aceitará serviço dividido (White, 2006b, p. 482).

A religião de Cristo é holística, abrangendo todas as dimensões da vida: física, mental e espiritual. A redenção oferecida por meio de Cristo é completa e se aplica a todo o ser humano (Nichol, 2014, v. 6, p. 825).

White (2007a, p. 67) afirma também:

A santificação não é apenas uma teoria, uma emoção ou uma forma de palavras, mas um princípio vivo e ativo, que faz parte da vida diária. Demanda que nossos hábitos no comer, beber e vestir sejam de molde a assegurar a preservação da saúde física, mental e moral, para que possamos apresentar ao Senhor os nossos corpos – não uma oferta corrompida por hábitos maus – mas um “sacrifício vivo, santo e agradável a Deus” (Rm 12:1). Ninguém que professe piedade considere com indiferença a saúde do corpo, e se iluda com o pensamento de que a intemperança não é pecado e não afetará sua espiritualidade. Existe uma estreita afinidade entre a natureza física e a moral. O padrão de virtude é elevado ou rebaixado por meio dos hábitos físicos. O excesso na ingestão do melhor alimento produzirá um estado mórbido dos sentimentos morais. E se o alimento não for o mais saudável, os efeitos serão ainda mais danosos. [...] Os maus hábitos no comer e beber conduzem a erros no pensamento e ação.

A expressão “para a glória de Deus” revela a o princípio que orienta a vida cristã: viver de maneira que honre o Criador. Essa motivação decorre do amor a Deus e do desejo de obedecer à Sua vontade, conforme ensinado por Jesus (Jo 14:15) e reafirmado pelo apóstolo João (1Jo 5:3). Nessa perspectiva, todos os recursos, capacidades e esforços do cristão devem ser dedicados à promoção do Reino de Deus, de modo que sua vida reflita a glória e a honra devidas ao Senhor (Nichol, 2014, v. 6, p. 825).

Abordagens contemporâneas, como o *social prescribing* (prescrição social) evidenciam que práticas espirituais e comunitárias contribuem para a promoção da saúde ao favorecer conexões sociais, senso de pertencimento e engajamento com estilos de vida saudáveis (Whitehead et al., 2025).

Esses princípios encontram respaldo em modelos atuais de saúde integral, os quais têm progressivamente incorporado a espiritualidade como dimensão essencial do bem-estar humano. Estudos recentes demonstram que a espiritualidade está associada não apenas ao significado e propósito de vida, mas também à adoção de comportamentos saudáveis, à melhora da saúde mental e ao aumento do bem-estar subjetivo (Sena et al., 2021).

4. Considerações Finais

Após análise do contexto de 1 Coríntios, observa-se que a teologia adventista da saúde apresenta uma abordagem integradora que dialoga diretamente com os paradigmas contemporâneos de promoção da saúde. Tal perspectiva reconhece a integralidade do ser humano (corpo, mente e espírito); a corresponsabilidade individual e coletiva no cuidado da saúde; a influência dos hábitos de vida sobre a experiência espiritual; a centralidade da educação em saúde desde a infância e a possibilidade de mudanças no estilo de vida.

Nesse sentido, a compreensão do apóstolo Paulo a respeito do corpo como templo do Espírito Santo (1Co 6:19-20) constitui uma base teológica sólida para a compreensão da saúde como dimensão espiritual e antecipa uma visão holística da saúde que hoje é amplamente reconhecida na literatura científica, reforçando a integração entre espiritualidade, comportamento e saúde integral.

Na perspectiva adventista, o cuidado com o corpo é parte integrante da santificação, refletindo a relação do ser humano com Deus. Os escritos de Ellen G. White aprofundam essa compreensão ao destacar que a obediência às leis naturais é uma expressão prática de fidelidade espiritual. Assim, saúde e espiritualidade não são dimensões separadas, mas aspectos interdependentes da vida cristã.

Referências

ABDALA, G. A. et al. Healthy lifestyle and common mental disorders (CMD) in the context of COVID-19. **Research, Society, and Development**, v. 12, n. 2, e23412240203, 9 fev. 2023. Disponível em <https://rsdjournal.org/rsd/article/view/40203>

BÍBLIA SAGRADA. Almeida Revista e Atualizada 2ª edição. Barueri, São Paulo: Sociedade Bíblica do Brasil, 2009.

DEDEREN, R. (ed.). **Handbook of Seventh-Day Adventist Theology**. Hagerstown, MD: Review and Herald, 2001.

HERRERA, M. et al. The influence of a Christian, Seventh-day Adventist Lifestyle based on religious principles to the risk of developing type 2 Diabetes Mellitus. **Healthcare**, v. 13, 2044, 2025. Disponível em <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12386069/pdf/healthcare-13-02044.pdf>

KOENIG, H. G. Religion, spirituality, and health: a review and update. **Advances in Mind-Body Medicine**, v. 29, n. 3, p. 19-26, 2015.

KRUK, J.; ABOUL-ENEIN, B. Religion and health: a systematic review of lifestyle behaviors and well-being. **Journal of Religion and Health**, 2024.

LARONDELLE, Hans K. **How to understand the end-time prophecies of the Bible**: a biblical-contextual approach. Bradenton, FL: First Impressions, 2007.

NICHOL, F. D. (ed.). **Comentário bíblico adventista do sétimo dia**. Tatuí, SP: Casa Publicadora Brasileira, 2014.

SENA, M. A. B. et al. Defining spirituality in healthcare: a systematic review and conceptual framework. **Frontiers in Psychology**, v. 12, 756080, 2021. doi: 10.3389/fpsyg.2021.756080. Disponível em: https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2021.756080/full?utm_source=chatgpt.com

VELOSO, M. The doctrine of the sanctuary and the atonement as reflected in the book of Revelation. In: WALLENKAMPF, A. V.; LESHER, W. R. (ed.). **The sanctuary and the atonement**: biblical, historical, and theological studies. Washington, DC: Review and Herald, 1981.

WHITE, E. G. **A ciência do bom viver**. Tatuí, SP: Casa Publicadora Brasileira, 2004.

WHITE, E. G. **O grande conflito**. Tatuí, SP: Casa Publicadora Brasileira, 2005a.

WHITE, E. G. **Temperança**. Tatuí, SP: Casa Publicadora Brasileira, 2005b.

WHITE, E. G. **Testemunhos para a igreja**. Tatuí, SP: Casa Publicadora Brasileira, 2005c. v. 2.

White, Ellen G. **Testemunhos para a igreja**. Tatuí, SP: Casa Publicadora Brasileira, 2006a. v. 9.

White, Ellen G. **Atos dos apóstolos**. Tatuí, SP: Casa Publicadora Brasileira, 2006b.

WHITE, E. G. **Conselhos sobre saúde**. Tatuí, SP: Casa Publicadora Brasileira, 2007a.

WHITE, E. G. **Fundamentos da educação cristã**. Tatuí, SP: Casa Publicadora Brasileira, 2007b.

WHITE, E. G. **Conselho sobre o regime alimentar**. Tatuí, SP: Casa Publicadora Brasileira, 2007c.

WHITE, E. G. **Educação**. Tatuí, SP: Casa Publicadora Brasileira, 2008.

WHITE, E. G. **Testemunhos para ministros**. Tatuí, SP: Casa Publicadora Brasileira, 2008.

WHITE, E. G. **O desejado de todas as nações**. Tatuí, SP: Casa Publicadora Brasileira, 2009.

WHITEHEAD, I.O., O'Donnell, A. & Hanratty, B. What is "spiritual health"? A survey of social prescribers in the United Kingdom. **Journal of Religion and Health**, v. 65, p. 2572-2572, 2025. Disponível em <https://doi.org/10.1007/s10943-025-02488-z>