

OS BENEFÍCIOS DO DESCANSO SABÁTICO COMO UMA NECESSIDADE INERENTE DO SER HUMANO

ADENILSON BATISTA DE JESUS¹
TIAGO DIAS DE SOUZA²

Resumo: Vivemos em um mundo cansado, estressado, depressivo e sobrecarregado. As pessoas estão cada vez mais doentes, e grande parte disso se deve à falta de descanso. A Bíblia adverte o ser humano sobre a importância do descanso, e até os mais céticos devem concordar, visto as comprovações científicas sobre o tema. Deus, em sua infinita sabedoria, instituiu o sábado, não somente para um povo, mas para todo ser humano (Mc 2:27), para que este possa usufruir as bênçãos do descanso sabático. Este artigo visa mostrar a importância do sábado como dia de descanso e quais as intenções de Deus ao instituí-lo. Um dos objetivos do descanso sabático é proporcionar um descanso físico, mental e espiritual. Qualquer pessoa que observe esse dia será agraciada com as bênçãos prometidas para tal descanso. Isso fica evidenciado na vida dos estrangeiros que se uniram a Israel. Deus tem por objetivo abençoar toda a raça humana com o descanso do sábado e, assim, aliviar o ser humano de suas cargas.

Palavras-chave: Descanso Físico. Sábado. Saúde Mental. Benefícios Espirituais.

THE BENEFITS OF THE SABBATH REST AS AN INHERENT NEED FOR THE HUMAN BEING

Abstract: We live in a tired, stressed, depressed and overwhelmed world. People are getting sicker and sicker and a large part of this is due to a lack of rest. The Bible warns human beings about the importance of rest and even the most skeptical must agree, given the scientific

¹ Bacharel em Teologia (FAAMA - Faculdade Adventista da Amazônia).

² Doutor em Teologia (Faculdades EST). Professor de Teologia (Seminário Adventista Latino-Americano de Teologia. FAAMA - Faculdade Adventista da Amazônia). Contato: pr.tiagodias@hotmail.com.

evidence on the subject. God, in his infinite wisdom, instituted the Sabbath day, not only for a people, but for all humankind (Mk 2:27), so that they can enjoy the blessings of Sabbath rest. This work aims to show the importance of the Sabbath as a day of rest and what God's intentions were in establishing it. One of the objectives of Sabbath rest is to provide physical, mental and spiritual rest. Whoever observes this day will be graced with the blessings promised for such rest. This is evident in the lives of foreigners who joined Israel. God aims to bless the entire human race with Sabbath rest and thus relieve human beings of their burdens.

Keywords: Physical Rest. Sabbath. Mental Health. Spiritual Benefits.

1. Introdução

Atualmente fala-se muito em qualidade de vida. A mídia tem propagado muito sobre ter um estilo de vida saudável. Em razão disso nota-se um aumento no número de pessoas que estão procurando se exercitar e melhorar a alimentação, dentre outras coisas. Mesmo com esse incentivo, alguns aspectos de uma boa qualidade de vida ainda são ignorados por muitos, como, por exemplo, o descanso nas horas certas – dormir com qualidade.

A busca frenética pelas coisas materiais faz com que o ser humano contemporâneo passe horas e dias trabalhando sem intervalo, sem mesmo ter um dia exclusivo para repousar das tarefas diárias. O corpo e a mente ficam sobrecarregados de tal maneira a ponto de surgirem doenças em razão dessa rotina em que não há interrupção do trabalho. Tudo quanto prejudica a saúde, não somente diminui o vigor físico, como tende a enfraquecer as faculdades mentais e morais (White, 2004, p. 128)

Deus descansou, não porque estava cansado, mas porque sabia que a raça humana iria chegar a um ponto em que necessitaria de um dia para repousar de todas as suas atividades. O descanso de Deus, que “nem se cansa nem se fatiga” (Is 40:28), proveu para os seres humanos o modelo do descanso semanal. Sendo que Adão e Eva foram criados no sexto dia (Gn 1:26-28), e Deus descansou no sétimo (Gn 2:2,3), é evidente que, para aquele casal, o sábado foi o primeiro dia completo de existência, no qual participaram, pela graça de Deus, do descanso sabático (Timm, 2010, p. 23).

O amor ao *shabat* é o amor da humanidade pelo que ela e Deus têm em comum. O nosso ato de guardar o dia do *shabat* é uma paráfrase de sua santificação do sétimo dia (Heschel, 2009, p. 29).

Diante da temática acima, surgem as seguintes perguntas: quais são os benefícios do descanso sabático que a Bíblia apresenta? Por que são tão importantes esses benefícios para a humanidade? Qual o plano de Deus ao separar um dia da semana para o ser humano descansar? Existem bênçãos exclusivas do sábado bíblico que não podem ser transferidas para outros dias? De que maneira o sábado fortalece o relacionamento entre Deus e o seu povo?

2. Os Benefícios do Descanso Sabático

O sábado, de acordo com Êxodo 20, foi criado por Deus e dado de presente à humanidade. Trata-se de um dia para passar na companhia do Senhor Jesus. “O sábado é nada mais, nada menos, que uma preciosa oportunidade para o crente, de uma maneira divina, desfrutar da presença do Criador e, ao mesmo tempo, receber as graças da salvação” (Stina, 2007, p. 225).

Deus, em sua sabedoria, criou um dia para o ser humano descansar de suas atividades. Ele sabia que a raça caída chegaria a um ponto de trabalho excessivo que não teria tempo nem mesmo para si. Por essa razão, o Senhor estabeleceu um dia para que toda a humanidade pudesse ter uma pausa e obter alívio da pesada rotina. Dedicar um dia totalmente ao Criador, dessa maneira, teria condições de prosseguir o ritmo no restante da semana, evitando qualquer sobrecarga e doenças que possivelmente pudesse adquirir pelo excesso de trabalho.

3. Uso da Palavra *Shabat* no Antigo Testamento

A raiz hebraica da qual se deriva "sábado" é *shabt*, cujo significado primário é "cessar" ou "desistir" de atividade prévia. A forma nominal é *shabt*, e o verbo é *shabat*. Versões portuguesas modernas geralmente traduzem o substantivo por "sábado", e o verbo por "descansar" (ou, às vezes, "guardar o sábado"). O termo *shabat* se refere ao sábado, o sétimo dia da semana (Dederen, 2011, p. 549).

O *Dicionário Bíblico Internacional do Antigo Testamento* também cita a raiz do verbo (*shabat*) como cessar, desistir, descansar. Deve-se observar que *shabat* tem o sentido de "parar de trabalhar" somente quando empregado num contexto sabático (e isso se restringe ao grau *qal*, em 13 das 37 ocorrências). A ideia básica do verbo, quando usado transitivamente, é a de "interromper" "dar cabo de" e, quando usada intransitivamente, é a de "deixar de", "chegar ao fim". É bem possível que isso indique o sábado como o dia que "põe termo à" semana de trabalho (Harris; Archer; Waltke, 2012, p. 1521).

O termo hebraico *shabat*, que significa "descanso", aparece pela primeira vez no AT em Êxodo 16:23, que diz: "Respondeu-lhe ele: Isto é o que diz o SENHOR: Amanhã é repouso, o santo sábado do SENHOR; o que quiserdes cozer no forno, cozei-o, e o que quiserdes cozer em água, cozei-o; e tudo o que sobrar separe-o, guardando para a manhã seguinte." Esse trecho refere-se ao maná, alimento providenciado por Deus aos israelitas durante a peregrinação no deserto. Diariamente o povo recolhia o maná para se alimentarem; porém, na sexta-feira, recolhiam em dobro, pois no sábado o maná não caía, por ser o dia de descanso.

Ao voltar um pouco na história, quando Deus terminou sua obra de criação, ele abençoou o sétimo dia e o santificou, porque nele descansou de toda a obra que, como Criador, fizera (Gn 2:3). Sobre isso, Timm (2010, p. 25) destaca:

Descansando no sábado, Deus proveu um exemplo para suas criaturas. Abençoando esse dia, ele o transformou em um canal de bênçãos para elas. E, santificando o sábado, ele o separou para uso sagrado. Esse tríplice ato confirma que Deus instituiu o sábado para benefício da humanidade.

Bacchiocchi (1980, p. 67) afirma que "o quarto mandamento nos faz recordar que, se Deus nos colocou como modelo, seu trabalho criativo em seis dias e seu descanso no sétimo é porque os seres humanos precisam participar da mesma experiência" (Êx 20:8-11).

3.1. Festas e o Ano Sabático

No livro de Levítico, são registradas as festas e as santas convocações ordenadas pelo Senhor (Lv 23). Segundo Andreasen (1983, p. 172), três delas são as grandes festas do ano: a primeira é a Páscoa, celebrada junto à dos Pães Ázimos ou Asmos; a segunda é a Festa das Colheitas ou Semanas, que, a partir do domínio grego, recebeu o nome de Pentecostes; e, finalmente, a festa dos Tabernáculos ou das Cabanas.

Essas três festas (Ázimos, Semanas e Colheitas) aparecem também no livro de Êxodo, capítulo 23, juntamente com o ano sabático e o sábado do sétimo dia, mostrando a ligação entre esses eventos. Seguindo a sequência do capítulo, o primeiro tema é o ano de descanso. O provento de alimentos vinha quase que em sua totalidade da agricultura. Deus então ordena que se plantasse durante seis anos e que no sétimo ano a terra fosse poupada. A intenção está clara no texto “para que os pobres do teu povo achem o que comer, e do sobejo comam os animais do campo” (Êx 23:11). Além de prover alimentos para os mais pobres e animais, a principal razão para o ano de descanso, nesse ano servia para aumentar a fertilidade da terra, ainda mais em tempos em que não havia as tecnologias de cultivo hoje existentes. R. Alan Cole (2011, p. 172). diz que “o único propósito declarado do ano sabático, entretanto, é que os pobres possam comer, e depois deles, animais do campo. Deixar o solo sem cultivo a cada sete anos é boa agricultura, e aumenta a fertilidade da terra (especialmente quando há pouco fertilizante disponível)”.

O tema seguinte de Êxodo 23 é o sábado do sétimo dia. Aqui Deus mais uma vez reforça a importância de observar o sábado, porém o texto parece visar o bem-estar dos animais, dos servos e dos forasteiros. A parte do texto que se refere ao descanso dos israelitas é *shabat*. Quando se refere ao descanso dos animais, o termo hebraico é *nuah*. Quando trata do descanso dos servos e forasteiros, o original emprega o imperfeito nifal de *naphash*, “tomar alento”. Essa palavra hebraica não implica necessariamente recuperação de cansaço, embora esse elemento possa estar incluso. Sugere mais propriamente melhoria na qualidade de vida ou prazer decorrente do repouso de uma obra bem concluída” (Dederen, 2011, p. 553).

A sequência apresenta as três festas. Essas festas reuniam judeus de vários lugares e tinham por objetivo demonstrar que Deus é Salvador ou Libertador. R. Alan Cole (2011, p. 173) observa que “estavam associadas [as festas] também aos atos redentores de Deus na história, demonstrados na libertação de Israel”. Eles guardavam as festas porque Deus é Redentor. Esse é exatamente o motivo que Moisés dá para a guarda do sábado, o sétimo dia, em Deuteronômio 5:12-15.

Notemos que não é por acaso que Êxodo apresenta o ano de descanso, o sábado e as três festas juntos. Ao observar as festas, por exemplo, o estrangeiro e o servo estariam cientes de que aquilo apontava para um Deus que é libertador. Ao guardar o sábado semanal, eles sentiriam prazer e bem-estar ao guardar o dia de um Deus criador. Fica evidente a intencionalidade de Deus ao se apresentar como Deus não apenas dos israelitas, mas, através deles, se apresentar às demais nações. “O sábado não se destinava meramente a Israel, mas ao mundo todo” (White, 2014, p. 283).

4. Importância do Descanso Físico e a Ciência

Após uma semana de trabalho, o corpo humano sente a necessidade de repouso; necessita de se abster das atividades cotidianas. “Descansar de nosso trabalho traz renovação física” (Graffius, 2006, p. 66). O mundo atual, com seus atrativos, exige que o ser humano esteja sempre correndo atrás de ganhos e poder. A estabilidade financeira é uma das conquistas que a humanidade busca, e, para isso, o trabalho se torna muitas vezes o centro da vida, às vezes, esquecendo-se até de si mesmo. “Deus estava ciente da vulnerabilidade humana à ambição do lucro. Por essa razão, tentando nos proteger da tolice do trabalho constante, ele nos deu o mandamento do sábado, ordenando-nos a descansar” (Bacchiocchi, 1980, p. 90).

Deus demonstra seu amor em cada detalhe; ele se preocupa com seus filhos e não os deixa fora de seus cuidados. Um exemplo disso foi o maná providenciado pelo Pai amoroso, através do qual sustentou durante todo o tempo em que os israelitas peregrinaram pelo

deserto. Graffius (2006, p. 55) enfatiza esse período de cuidado ao dizer que “o maná foi uma lição de fé ensinada por Deus, concernente ao seu dia. Exercitamos nossa confiança ao crermos que cada necessidade será suprida por seis dias de trabalho e por um dia abstendo-se dele”.

O descanso físico é uma necessidade do ser humano. Conforme Alves (2015, p. 18), pesquisas afirmam a existência de um ciclo circaceptano, um ritmo endógeno que exige um descanso a cada sete dias. Ao mesmo tempo que existem ritmos diários (circadiano) e semanais (circaceptanos) para determinadas funções biológicas nos seres vivos, também existem ritmos para o descanso. Pesquisas indicam uma associação positiva entre o descanso no sétimo dia da semana e a longevidade humana.

Ainda sobre a necessidade de um descanso físico semanal, Campos, (2013) nos alerta contra um dos males que mais tem tirado a vida de pessoas: o câncer. Observamos, por exemplo, que o excesso de trabalho está interligado com o aumento de células cancerígenas.

Nosso organismo possui um conjunto de células de defesa chamadas linfócitos T-3. São responsáveis por combater células cancerígenas que diariamente são lançadas em nosso organismo. Entretanto, esses linfócitos T-3 só entram em ação quando há repouso e quando há a interrupção de atividades rotineiras e estressantes do dia a dia. Foi confirmado por dosagens hormonais que seis dias de trabalho com um dia de descanso no sábado mantém estabilizados hormônios, que em excesso, trariam terríveis problemas de saúde, principalmente a adrenalina. Na jornada de trabalho, no primeiro dia da semana os níveis de adrenalina começam a se alterar. Assim ocorre no segundo, terceiro, quarto, quinto e sexto dia. Quando você cessa as atividades rotineiras e estressantes decorrentes do trabalho no dia de sábado, os níveis de adrenalina na corrente sanguínea voltam ao normal, o que revitaliza e prepara o organismo para a nova jornada na semana seguinte e assim sucessivamente.³

Como foi exposto por Campos, o ser humano precisa de um dia para se desligar da pesada rotina e das atividades estressantes. Após um dia de descanso, o organismo agradece e o indivíduo estará apto a recomeçar seus afazeres.

4.1. Os Benefícios Mentais do Descanso Sabático

A rotina do dia a dia está cada vez mais intensa, fazendo com que o ser humano ultrapasse as horas de trabalho. Isso gera cada vez mais desgaste físico e principalmente mental. Horas de sono são perdidas em busca de ganho, estabilidade financeira e status social. Por essa razão são publicados vários artigos e materiais sobre os benefícios de ter uma boa saúde mental. Segundo Melgosa (2009 p. 82), “a paz mental é incompatível com o estresse”. Uma consciência tranquila pode ser obtida por meio da fé e da oração.

Nota-se que a humanidade cada vez mais vive de maneira exclusivista, pensado mais nos seus próprios interesses, nunca está satisfeita com o que tem e está sempre querendo mais. Isaías 58:13-14 diz:

Se desviares o teu pé de profanar o sábado, e de cuidar dos teus próprios interesses no meu santo dia; se chamares ao sábado deleitoso, e santo dia do SENHOR, digno de honra, e o honrares não seguindo os teus caminhos, não pretendendo fazer a tua própria vontade, nem falando palavras vãs, então, te deleitarás no SENHOR. Eu te farei cavalgar sobre os altos da terra e te sustentarei com a herança de Jacó, teu pai, porque a boca do senhor o disse.

³ Disponível em: < <https://naturopatianews.wordpress.com/2013/10/26/os-8-segredos-da-saude/> > Acessado em: 02 Nov 2018.

Segundo Graffius (2006, p. 103), “a mensagem central é que devemos rejeitar nossos próprios caminhos, de nosso curso, de nossas vontades e intenções”. Em essência, “o sábado é um momento no qual devemos nos concentrar em buscar a agenda de Deus, ao invés da nossa”.

4.2. A Importância Bíblica do Descanso

Em uma rotina onde se acorda, trabalha e dorme, nunca se tem um momento de descanso, apenas uma recomposição de energias físicas para mais um dia. Assim, Deus estabeleceu um dia em que poderíamos experimentar não somente um descanso físico, mas também um descanso mental (Harris; Archer; Waltke, 2012, p. 1572-1573).

A tradição judaica se utiliza de um termo hebraico conhecido como *shalom* para saudar os judeus no *shabat*. Claro que a palavra *shalom* tem um significado de paz, porém essa saudação (*shabat shalom*) vai além; quando trabalhamos a raiz de tal palavra, temos o termo *shalem*, que significa “inteireza”, “integridade”. O Dicionário do Antigo Testamento diz que “o significado básico por trás da raiz *shlm* é terminar ou completar algo”. Assim, essa saudação é mais do que desejar paz, é entender o real significado do *shabat*: É ter um descanso completo, integral, não só físico, mas também mental (Harris; Archer; Waltke, 2012, p. 1572-1573).

O Salmo 92 traz um cântico para o dia de sábado. No verso 10, diz: “Porém tu exaltas o meu poder como o do boi selvagem; derramas sobre mim o óleo fresco.” A palavra hebraica para se referir a força é “*qarni*”. Esse termo aparece três vezes no AT se referindo a força (1Sm 2:1; Sl 75:11; 92:10). Nos textos de 1 Samuel 2:1 e Salmo 75:11 não se trata de uma força física, mas mental. É de se esperar, então, que o Salmo 92:10 também se refira a um descanso mental. Por essa razão, quando guardamos esse dia, conforme a vontade de Deus, o Senhor restaura nossa força, comparada à força de um boi selvagem. Essa é a promessa de Deus, de um descanso pleno e verdadeiro.

4.3. O Descanso Mental e a Ciência

Ter um estilo de vida saudável vai além de uma boa alimentação e praticar exercícios físicos regularmente. Vários aspectos são considerados, e dentre eles está o descanso mental, como, por exemplo, uma boa noite de sono, algo raro hoje em dia. Cada vez mais as pessoas estão dormindo menos e trabalhando mais.

Alves (2018, p. 8-13) destaca a importância do sono, dizendo: “O sono é importante para o processo de informações e experiências a fim de formar memórias, otimizar o metabolismo e, assim, regular o peso corporal.” Temos visto, na prática, pessoas que vão à igreja completamente exaustas e não conseguem absorver nada das mensagens; não conseguem processar as informações, experiências e formar memórias daquilo que é tratado, pois estão cansadas. Ele explica que também é importante para manter um sistema imunológico saudável, saúde mental e redução do risco de doenças crônicas. Ellen G. White (2013, p. 170) diz: “A Bíblia define o sábado como dia de ‘repouso solene’ (Êx 31:15), e não como dia de recuperar o sono atrasado da semana. Ricas bênçãos advirão de levantar-se cedo no sábado, dedicando esse dia ao serviço do Senhor.”

Segundo Alves (2018), uma pesquisa foi desenvolvida por uma equipe de cientistas da Universidade de Chicago (EUA) com 11 pessoas com idades entre 18 e 27 anos que foram impedidas de dormir por mais de quatro horas durante seis dias. Os resultados surpreenderam os pesquisadores. No final do experimento, o funcionamento do organismo daquelas pessoas

podia ser comparado ao de um idoso de 60 anos de idade e os níveis de insulina eram semelhantes ao de portadores de diabetes tipo 2.

De acordo com Alves, sentimentos e emoções estão relacionados ao sistema imunológico e ao padrão do sono. O autor explica que o sono é um processo de restauração necessário para manter nossa defesa contra o estresse e a ansiedade. Ao mesmo tempo, o estresse e a ansiedade podem nos impedir de obter o sono necessário.

Para Mota (2010), dormir bem é de suma importância para a saúde. Ela enfatiza a relevância de se ter um sono de qualidade: “A diminuição do sono pode desempenhar um papel significativo na etiologia das doenças associada com a síndrome metabólica, como obesidade, diabetes e hipertensão” (Mota, 2010). Estudos experimentais em humanos mostraram, segundo a autora, que a privação do sono aumenta a pressão sanguínea e a atividade do sistema nervoso simpático. O sábado pode proporcionar um período de descanso maior durante a semana. Esse dia é como um oásis no deserto das atividades corriqueiras, quando falta até tempo para dormir.

5. Os Benefícios Espirituais do Descanso Sabático

O descanso sabático traz bênçãos em todos os aspectos; físico, mental e espiritual. Neste tópico, o destaque é para os benefícios espirituais. Não fosse o pecado, esse seria o único descanso que experimentaríamos. Devido ao pecado e suas consequências naturais, o ser humano necessita do sábado também como descanso físico e mental. Após experimentar as consequências do pecado, a humanidade almeja entrar outra vez no descanso de Deus, descanso este que vai além do físico e mental, mas inclui um descanso espiritual e completo.

Os compromissos seculares diários são colocados, não raras vezes, em primeiro lugar, ocupando o espaço que seria do Senhor. Em Mateus 6:33, Cristo nos adverte que o primeiro lugar em nossas vidas deve ser de Deus, e as demais coisas nos serão acrescentadas.

Bullón (2002, p.77) destaca que, ao pararmos uma vez por semana, a vida será um remanso de paz, apesar das dificuldades que a própria existência apresenta. Ter paz de espírito é o que muitos desejam, porém não sabem como encontrar. É preciso saber onde encontrar a tão sonhada paz e desfrutar desses momentos que são concedidos gratuitamente ao ser humano a cada sete dias.

Timm (2010, p. 110) enfatiza que o sábado rompe com a frenética rotina da vida, permitindo que o ser humano disponha de tempo para a comunhão com Deus, o convívio com a família e os amigos, bem como para ajudar os necessitados. O autor destaca alguns benefícios de guardar o sétimo dia, tais como: revelar o caráter amoroso de Deus; reafirmar nossa origem; gerar maior sensibilidade para com a natureza criada por Deus; libertar-nos do espírito competitivo; reforçar o amor e o serviço altruísta. Desta forma, “o sábado é um sinal distintivo de lealdade a Deus, e um canal especial através do qual Deus comunica suas bênçãos aos seres humanos”.

Observar o sétimo dia, conforme o mandamento, requer organização e priorizá-lo como algo de grande importância.

A guarda do sábado é um termômetro acurado medidor de nossa maturidade espiritual. Para santificá-lo, precisamos priorizar nosso tempo. Devemos separar um período específico e dedicá-lo, exclusivamente, a Deus. Isso quer dizer passar um dia da semana em descanso, em adoração e em comunhão espiritual (Graffius, 2006, p. 38).

Desfrutar das bênçãos sabáticas é um privilégio concedido por Deus a toda criatura humana. Segundo Graffius (2006, p. 66), “repousar das ansiedades que nos sobrecarregam traz alívio para as almas”, e “a folga espiritual é uma das bênçãos desejadas por Deus ao sermos fiéis no sábado”.

Bacchiocchi (1980, p. 119) relata que por sua função de manter a relação espiritual entre Deus e a humanidade, um dos benefícios é que o sábado é uma poderosa proteção contra a idolatria.

5.1. Adoração

Deus, em sua Palavra, proclama bênçãos àqueles que dedicarem o sétimo dia, como expresso em Êxodo 20, para ter total comunhão com ele. No livro de Isaías 66:22-23, é dito o seguinte:

Porque, como os novos céus e a nova terra, que hei de fazer, estarão diante de mim, diz o SENHOR, assim há de estar a vossa posteridade e o vosso nome. E será que, de uma festa da lua nova à outra e de um sábado a outro, virá toda a carne a adorar perante mim, diz o SENHOR.

Estabelecido na criação para o ser humano, observado por Cristo e seus discípulos enquanto viveram aqui na Terra, o sábado continuará sendo celebrado por toda a eternidade. Essa é uma das promessas deixadas por Cristo, e assim, “o sábado, portanto, é uma reminiscência do paraíso perdido que aponta para o paraíso restaurado” (Timm, 2010, p. 59).

A característica fundamental desse dia é o fato de ser um dia santo, pois Deus o fez assim. O sábado é santo, e em contextos bíblicos que tratam da guarda dos mandamentos, a Bíblia se refere aos guardadores dos mandamentos como santos. Como disse MacPherson (2012, p. 39), “o sábado é o mandamento-sinal da aliança e, por isso, está situado no centro do Decálogo”.

Uma vez que o sábado é o descanso de Deus para seu povo, aqueles que não o aceitam, não terão participação nesse descanso. Apocalipse 13 fala das bestas e de suas ações. O capítulo 14 relata as três mensagens angélicas, em que o primeiro anjo faz um chamado à verdadeira adoração. Esse chamado remete ao mandamento do sábado ao declarar que a adoração deve ser dada ao Deus criador: “[...] e adorai aquele que fez o céu, e a terra, e o mar, e as fontes das águas” (Ap 14:7). “O foco central em todo culto de adoração deve ser o que Deus fez por nós através de Jesus Cristo. O sábado celebra a redenção. A participação nos cultos de adoração nunca deve suscitar qualquer pensamento por mérito” (Kubo, 1978, p. 60).

Ao se referir aos adoradores da besta, ou seja, aqueles que não são do povo de Deus, logo, não são santos, a Bíblia diz que “[...] não têm descanso [...]” (Ap 14:11). No versículo 12 é dito: “Aqui está a perseverança dos santos, os que guardam os mandamentos de Deus e a fé em Jesus.” Notemos que chama-se de santo aquele que guarda os mandamentos. Esse título está associado à santidade de Deus imposta no dia de sábado. Sobre esses, o texto bíblico declara: “Sim, diz o Espírito, para que descansem das suas fadigas, pois suas obras os acompanham” (Ap 14:13). O versículo 13 se refere aos que descansam no Senhor, ou seja, já morreram, mas aguardam Jesus.

Celebrar o sábado neste mundo já é muito especial, e poder participar dele eternamente ao lado de Cristo não tem preço, ou melhor, esse preço já foi pago na cruz. Schlessinger (2001, p. 136) diz que “o *shabat* é uma prova do sabor da santidade no ‘mundo que virá’”. Esse é o verdadeiro descanso, que só será completo quando Jesus voltar.

5.2. Reflexões Teológicas

Ao Deus concluir sua obra, o relato bíblico afirma que ele contemplou sua criação. Kidner (2011, p. 50) diz: “Faz parte da história da criação o fato de que Deus contemplou sua obra e a defrontou como uma totalidade completa.” Deus cria e contempla aquilo que antes era sem forma e vazia, agora tinha forma e estava preenchida. Se o próprio Deus, ao concluir sua obra, dedicou tempo em contemplá-la, qual deveria ser a atitude do ser humano, criado à imagem e semelhança de Deus? (Gn 1:26-27).

Não foi por acaso que Deus dedicou tempo para contemplar a criação. O relato de Gênesis 1:1-2, diz: “No princípio, criou Deus os céus e a terra. A terra, porém, estava sem forma e vazia; havia trevas sobre a face do abismo, e o Espírito de Deus pairava por sobre as águas.” A palavra “porém”, no versículo 2, evidencia uma ideia contrária entre o primeiro e o segundo verso. Esse paralelismo antitético entre ambos os versos pode ser explicado pelo uso da palavra *tohu* (sem forma). A palavra *tohu* poderia ser traduzida como “caos” (Harris; Archer; Waltke, 2012, p. 1630). Deus criou, porém havia um caos, em uma Terra não formada ou não preenchida. Desta forma, o uso da palavra “porém” faz mais sentido. Observa-se que mediante a palavra de Deus, aquilo que era sem forma, se transforma, a cada dia, em algo bom e após ter concluído toda a sua obra, já no sétimo dia Deus contempla tudo o que fizera e eis que era “muito bom” (Gn 1:31), digno da contemplação do seu próprio Criador. O fato de Deus ter contemplado exalta ainda mais as obras de suas mãos.

O Salmo 19:1-4 fala um pouco sobre essa obra maravilhosa:

Os céus proclamam a glória de Deus, e o firmamento anuncia as obras das suas mãos. Um dia discursa a outro dia, e uma noite revela conhecimento a outra noite. Não há linguagem, nem há palavras, e deles não se ouve nenhum som; no entanto, por toda a terra se faz ouvir a sua voz, e as suas palavras, até aos confins do mundo.

Ellen G. White (2008, p. 192) também comenta:

O sábado chama para a natureza nossos pensamentos, e põe-nos em comunhão com o Criador. No canto do pássaro, no sussurro das árvores e na música do mar, podemos ouvir ainda sua voz, a voz que falava com Adão no Éden, pela viração do dia.

O sábado deveria ser um dia de reflexão, reflexão esta que levasse a humanidade para mais perto de Deus. O Salmo 92 é um cântico para o dia de sábado, e o versículo 4 diz: “Pois me alegraste, SENHOR, com os teus feitos; exultarei nas obras das tuas mãos.” Esse texto está no contexto que fala do sábado, quando o salmista diz que vai exultar nas obras das mãos de Deus. Em que dia ele faria isso?

Seguindo o exemplo do Criador, deveria o homem repousar neste santo dia, a fim de que, ao olhar para o céu e para a terra, pudesse refletir na grande obra da criação de Deus; e para que, contemplando as provas da sabedoria e bondade de Deus, pudesse seu coração encher-se de amor e reverência para com o Criador (White, 2006, p. 47).

5.3. Fazer o Bem

O sábado, além de ser um dia de adoração e comunhão, é um dia para fazer o bem ao próximo. Ajudar a suprir as necessidades e aliviar o sofrimento das pessoas era o que Jesus sempre fazia e é o que podemos fazer hoje também. Em Mateus 12:12, Cristo disse que “é lícito

fazer o bem no sábado”. “Nosso Salvador declarou que socorrer os que sofrem é uma obra de misericórdia e não constitui violação do sábado” (White, 2012a, p. 539).

Os evangelhos mencionam pelo menos sete milagres que Cristo operou no dia de sábado: (1) a cura do paralítico de Betesda (Jo 5:1-15); (2) a cura de um endemoninhado em Cafarnaum (Mc 1:21-28); (3) a cura da sogra de Pedro (Mc 1:29-31); (4) a cura do homem da mão ressecada (Mc 3:1-6); (5) a cura de um cego de nascença (Jo 9:1-41); (6) a cura da mulher encurvada (Lc 13:10-17) e (7) a cura de um hidrópico (Lc 14:1-6). Essas curas foram feitas, em geral, por iniciativa do próprio Cristo, e não dos doentes ou dos familiares destes (Timm, 2013, p. 57).

Segundo White (2012b, p. 77), “as obras de misericórdia e beneficência estavam em harmonia com o propósito do Senhor. Elas não deviam ser limitadas a tempo ou lugar. Aliviar os aflitos, confortar os tristes, é um trabalho de amor que faz honra ao dia de Deus”.

De acordo com Timm (2013, p. 59), os milagres que Cristo operou no sábado iam além de aliviar as necessidades físicas das pessoas. “Eram sinais que anunciavam a vinda do reino de Deus (Mt 12:28; Jo 20:30, 31) e prenúncios de que o mundo voltará à sua condição edênica”. Schlessinger (2001, p. 146), afirma que “a cada *shabat* somos lembrados de nosso potencial de praticar o bem. E é nossa recreação em cada *shabat* que nos ajuda a reconhecer o papel que nos cabe, o de trazer o bem ao mundo”.

A autora ainda continua dizendo que “o *shabat* proporciona uma oportunidade de manifestar mais virtuosidade na maneira como falamos e agimos com os outros”. Ela destaca também que “quando participamos de conversas virtuosas, debates sobre Deus, melhorar o mundo e falarmos com bondade sobre o próximo, podemos aumentar a virtuosidade do dia” (Schlessinger, 2001, p. 164).

O maior exemplo de fazer o bem foi o próprio Jesus. De acordo com White (2010, p. 52), “Deus não deseja que suas criaturas sofram horas de dor e amargura que podem ser aliviadas no dia de sábado ou em qualquer outro dia”. A vontade de Deus é que o sábado seja um dia de deleite. Um dia para aliviar a carga dos que estão ao nosso redor. Segundo Graffius (2006, p. 33), “Deus quer que passemos esse tempo santo, fazendo o bem, não o mal, ajudando, ministrando e servindo aos outros; curando, ensinando e libertando uns aos outros de um peso”. Jesus operou muitos milagres e curas, sendo que vários deles foram no sábado, deixando assim o exemplo de que o sábado é um dia para praticar boas ações em prol do próximo. Trazer alívio físico, mental e principalmente espiritual para si e para as pessoas ao nosso redor.

6. Considerações Finais

Deus deu à humanidade o dia de sábado como um descanso físico. Esse descanso foi exemplificado por ele no sétimo dia da semana; Deus, que não se cansa (Is 40:28), descansou. Tal descanso se destinava a todo ser humano, pois o sábado foi criado por causa do homem (Mc 2:27). A benção do descanso físico do sábado não se destinava somente a Israel, pois Deus tinha por intenção fazer descansar também os estrangeiros que conviviam com seu povo (Êx 23:12). Essa ideia de cessar as atividades e descansar fica mais evidente com o estudo da palavra *shabat*. De acordo com o que foi apresentado anteriormente, a raiz do verbo (*shabat*), como cessar, desistir, descansar, indica que o ser humano, após uma semana de trabalho, deve cessar suas atividades e, assim, descansar fisicamente. A ciência também concorda com a importância de um descanso, e através de estudos chega-se a afirmar que o ser humano necessita de um descanso semanal. Conforme foi relatado, pesquisas afirmam a existência de um ciclo circaceptano, um ritmo endógeno que exige um descanso a cada sete dias. Então o descanso

semanal, previsto por Deus, é um benefício que está disponível a todos e que todos deveriam experimentar.

Conforme apresentado, o sábado visa não somente um descanso físico, mas também mental. O descanso físico proporcionado por uma noite de sono geralmente repõe as energias para mais um dia de trabalho, mas isso não é o suficiente para descansar a mente. Pensando nisso, Deus estabeleceu o sábado para que a mente também pudesse descansar. Como foi visto, esse descanso, que visa o todo, é expresso pelos judeus como *shabat shalom*, que significa ter um descanso completo, integral, não só físico, mas também mental. Esse descanso é muito bem retratado no Salmo 92, visto que a palavra hebraica para força (*qarni*) é utilizada também em outros contextos como se tratando de força mental. Então, no Salmo 92, essa palavra também traz tal sentido. Sendo o sábado do sétimo dia um dia de alento para toda a humanidade, judeus e estrangeiros sentiriam o descanso mental.

A ênfase foi para a importância do descanso espiritual no sábado do sétimo dia. Esse descanso foi dividido em três esferas: adoração, reflexão e fazer o bem. Todas essas experiências devem fazer parte do sábado para que se possa usufruir de tal descanso espiritual. Foi apresentado que a adoração é um convite que Deus faz ao seu povo no tempo do fim e que, nesse mesmo contexto (Ap 14:6-7), vemos uma convocação para observar o sábado. Através deste estudo, observou-se que o sábado deve ser um dia de reflexão, durante o qual meditamos em Deus, na sua criação e no plano da salvação. Deve ser um dia especial para se fazer o bem, cuidar das pessoas, fazendo por elas o que Cristo faria. Desta forma, o sábado terá um sentido completo e real na vida do observador.

Ao analisar essa temática, é possível verificar a importância do sábado na vida do ser humano. Deus, em sua infinita sabedoria, providenciou um descanso no qual a humanidade poderia, em um único dia, usufruir um descanso físico, mental e espiritual. Quando se deixa de lado qualquer um desses pontos, isso resultará num descanso débil e aquém daquilo que Deus planejou.

Como qualquer assunto bíblico, o sábado é muito abrangente, talvez um dos assuntos mais abrangentes encontrados na Palavra de Deus. São vários aspectos ainda a explorar. Portanto, este artigo não visa encerrar o assunto, nem mesmo naquilo que abordamos, mas mostrar a importância do sábado para pessoas que fisiologicamente, mentalmente e espiritualmente necessitam de um dia de repouso. É evidente que somente através do relato bíblico já deveríamos atentar para a importância desse descanso, porém, até os mais céticos, dentro de uma neutralidade religiosa, podem compreender a importância de um descanso através das informações que a ciência proporciona. Juntando ciência com o relato bíblico, pode-se concluir que o ser humano necessita desse descanso que Deus proporcionou para deleite, aqui, e, também para a eternidade.

Referências

ALVES, E. F. A cronobiologia e o ciclo semanal. **Vida e Saúde**, Tatuí, p. 16-18, set. 2015.

ALVES, E. F. Descanso e saúde andam de mãos dadas. **Vida e Saúde**, Tatuí, p. 8-13, dez. 2018.

ANDREASEN, M. L. **O Ritual do Santuário**. Santo André: Casa Publicadora Brasileira, 1983.

BACCHIOCCHI, S. **Reposo Divino para la Inquietud Humana**: estudio teológico sobre la actualidad del mensaje del sábado. Roma: Universidad Pontificia Gregoriana, 1980.

BULLÓN, A. **Passaporte para a vida**. Tatuí: Casa Publicadora Brasileira, 2002.

CAMPOS, G. Os 8 segredos da saúde. **Naturopatia News**, 26 out. 2013. Disponível em: <<https://naturopatianews.wordpress.com/2013/10/26/os-8-segredos-da-saude/>> Acesso em 02 nov. 2018.

CHRISTIAN, E. **Doutrina do Sábado**: implicações. Engenheiro Coelho: Unaspress, 2012.

COLE, R. A. **Êxodo**: introdução e comentário. São Paulo: Vida Nova, 2011.

GIL, A. C. **Métodos e Técnicas de Pesquisa Social**. 6.ed. São Paulo: Atlas, 2016.

GRAFFIUS, L. **Fiel ao Sábado Fiel ao Nosso Deus**: lições práticas para a guarda do sábado. Curitiba: Conferência Batista do Sétimo Dia Brasileira, 2006.

HARRIS, R. L.; ARCHER, JR, G; WALTKE, B. K. **Dicionário Internacional de Teologia do Antigo Testamento**. São Paulo: Vida Nova, 2012.

HESCHEL, Abraham Joshua. **O Schabat**: seu significado para o homem moderno. São Paulo: Perspectiva, 2009.

ISAÍAS. In: **Bíblia de Estudo Andrews**. BÍBLIA sagrada. 2.ed. Tatuí: Casa Publicadora Brasileira, 1993. Cap. 66, ver. 22-23, p. 941.

JUNIOR, J. M. **Como escrever trabalhos de conclusão de curso**: instruções para planejar e montar, desenvolver, concluir, redigir e apresentar trabalhos monográficos e artigos. 8.ed. Petrópolis: Vozes, 2014.

KIDNER, D. **Gênesis**: introdução e comentário. São Paulo: Vida Nova, 2011.

KUBO, S. **God meets man**: a theology of the sabbath and second advent. Nashville: Southern Publishing Association, 1978.

MACPHERSON, A. **Doutrina do Sábado**: implicações. Engenheiro Coelho: Unaspress, 2012.

MEDEIROS, J. B. **Redação Científica**: A prática de fichamentos, resumos, resenhas. 12. ed. São Paulo: Atlas, 2014.

MELGOSA, D. J. **Mente Positiva**: como desenvolver um estilo de vida saudável. Tatuí: Casa Publicadora Brasileira, 2012.

MOTA, D. P. N. **Importância dos ritmos circadianos na nutrição e metabolismo**. 2010. 57 f. 2010. Monografia (Especialização em Nutrição) – Universidade Federal da Bahia, Salvador, BA, 2010.

NICHOL, F. D. (Ed.). **Comentário Bíblico Adventista do Sétimo Dia**. Tatuí: Casa Publicadora Brasileira, 2012. v. 1.

SCHLESSINGER, L.; VOGEL, S. **Os Dez Mandamentos**: A importância das leis de Deus no dia-a-dia. Rio de Janeiro: Record, 2001.

STÍNA, N. **Estacione aqui**: Deus convida você para descansar. São Paulo: Scortecci, 2007.

STRAND, K. A. O sábado. **Tratado de Teologia Adventista do Sétimo Dia**. Tatuí: Casa Publicadora Brasileira, 2011.

TIMM, A. R. **O Sábado na Bíblia**: por que Deus faz questão de um dia. Tatuí: Casa Publicadora Brasileira, 2010.

WHITE, E. G. **A Ciência do Bom Viver**. São Paulo: Casa Publicadora Brasileira, 2004.

WHITE, E. G. **Patriarcas e Profetas**. Tatuí: Casa Publicadora Brasileira, 2006.

WHITE, E. G. **O Desejado de Todas as Nações**. Tatuí: Casa Publicadora Brasileira, 2008.

WHITE, E. G. **Vida de Jesus**. Tatuí: Casa Publicadora Brasileira, 2010.

WHITE, E. G. **Testemunhos para a Igreja**. Tatuí: Casa Publicadora Brasileira, 2012a. v. 4.

WHITE, E. G. **Beneficência Social**. Tatuí: Casa Publicadora Brasileira, 2012b.

WHITE, E. G. **Conselhos sobre a Escola Sabatina**. Tatuí: Casa Publicadora Brasileira, 2013.

WHITE, E. G. **O Desejado de Todas as Nações**. Tatuí: Casa Publicadora Brasileira, 2014.