



Escolhendo de
.....
viver o melhor da vida

Mark A. Finley

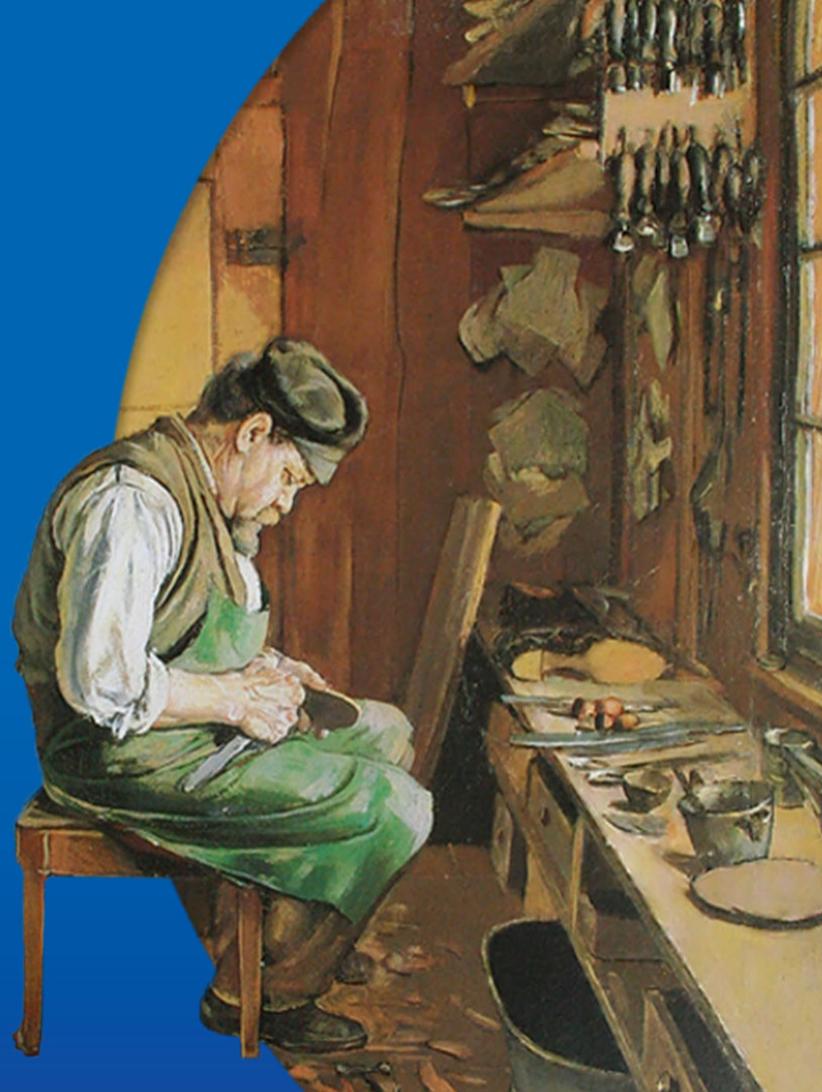
Creation
H B A L T H

**Ex-presidente
Ronald Reagan**



“Aprendi naquele momento: Se você não tomar suas próprias decisões, outra pessoa o fará.”

—Ronald Reagan



**A capacidade de escolher foi conectada a
nosso cérebro por um Criador amoroso.**



Lobo Frontal:

7%



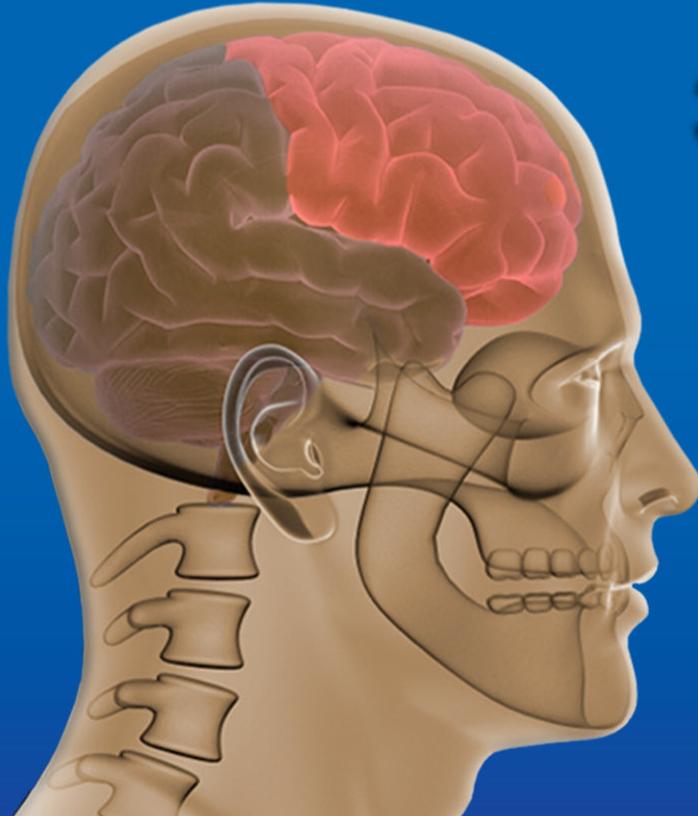
17%



3,5%

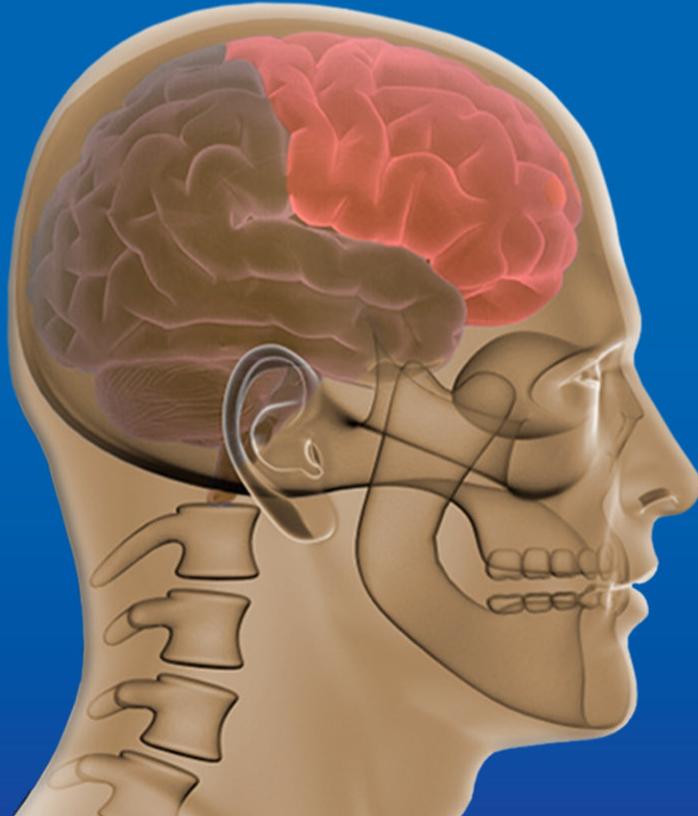


Lobo Frontal:



33-38%

Lobo Frontal: Centro de Comando



- Consciência
- Razão
- Discernimento



ESCOLHA

ESCOLHA: Um dom concedido
por Deus na Criação.



A close-up photograph of a young girl with dark, curly hair kissing a woman on the cheek. The woman has her eyes closed and a joyful, open-mouthed smile. The girl is wearing a grey sleeveless top with a yellow patterned scarf. The background is a soft, out-of-focus natural setting.

Amor—

—nunca pode ser coagido ou forçado.





**“Adão e Eva comeram as primeiras
vitaminas, incluindo a embalagem”.**

**—E.R. Squibb, Squibb Corporação
farmacêutica**

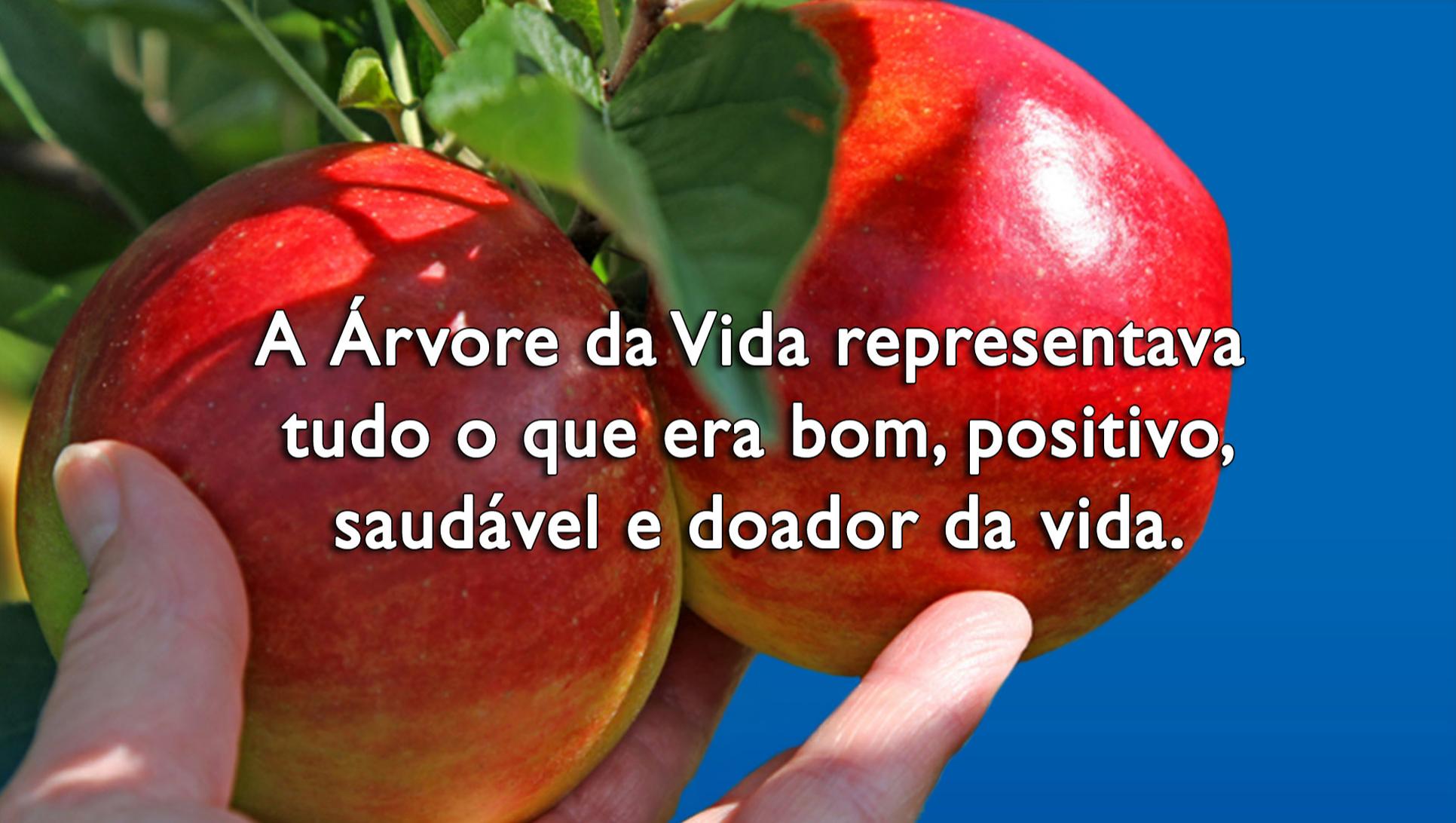




UMA ESCOLHA no jardim

Gênesis 2:16, 17

“Ordenou o Senhor Deus ao homem, dizendo: De toda árvore do jardim podes comer livremente; mas da árvore do conhecimento do bem e do mal, dessa não comerás; porque no dia em que dela comeres, certamente morrerás.”

A close-up photograph of two hands holding two ripe, red apples. The apples are the central focus, with one held in the left hand and the other in the right. They have a vibrant red color with some yellow-green at the base. The background is a solid, bright blue. The text is overlaid on the apples in a white, bold, sans-serif font.

**A Árvore da Vida representava
tudo o que era bom, positivo,
saudável e doador da vida.**



A Árvore do Conhecimento do Bem e do Mal representava a soma das más escolhas com suas práticas negativas, insalubres e destruidoras da vida.

Romanos 6:23

“O salário do pecado é a morte.”





**Todos os mandamentos
de Deus foram dados
em amor para preservar
nossa saúde e garantir
nossa felicidade.**

Deuteronômio 4:40

“E guardarás os seus estatutos e os seus mandamentos, que eu te ordeno hoje, para que te vá bem a ti, e a teus filhos depois de ti, e para que prolongues os dias na terra que o Senhor teu Deus te dá, para todo o sempre.”



I
Thou shalt have no other gods before me.

II
Thou shalt not make unto thee any graven image, or any likeness of any thing that is in heaven above, or that is in the earth beneath, or that is in the water under the earth. Thou shalt not bow down thyself to them, nor serve them: for I the LORD thy God am a jealous God, visiting the iniquity of the fathers upon the children unto the third and fourth generation of them that hate me, and showing mercy unto thousands of them that love me, and keep my commandments.

III
Thou shalt not take the name of the LORD thy God in vain; for the LORD will not hold him guiltless that taketh his name in vain.

IV
Remember the sabbath day, to keep it holy: for six days hath the LORD made heaven and earth, the sea, and all that in them is, and rested the seventh day: wherefore the LORD blessed the sabbath day, and hallowed it.

V
Honor thy father and thy mother: for this is the first and greatest commandment, which is the love of the LORD thy God: which is the first and greatest commandment, and the second, which is the love of thyself: these two commandments hang together, and without them thou canst not love me, nor keep my commandments.

VI
Thou shalt not kill.

VII
Thou shalt not commit adultery.

VIII
Thou shalt not steal.

IX
Thou shalt not bear false witness against thy neighbor.

X
Thou shalt not covet thy neighbor's house, thou shalt not covet thy neighbor's wife, nor his manservant, nor his maid, nor his ox, nor his ass, nor any thing that is thy neighbor's.

Os mandamentos de Deus não são arbitrários, eles dão vida.

João 10:10

“O ladrão não vem senão para roubar, matar e destruir; eu vim para que tenham vida e a tenham em abundância.”





**O plano de Deus
não é simplesmente
acrescentar
anos à nossa vida,
mas acrescentar
vida aos nossos
anos.**



An illustration featuring a woman with long, dark, wavy hair and blue eyes, looking towards the right. In the foreground, a man's profile is visible on the right side, holding a large, bright red fruit, possibly an apple. The background is a soft, blended gradient of purple and blue. The text is centered in the upper right quadrant.

**Nossas
escolhas têm
consequências
eternas.**

Gênesis 3:6

“Então, vendo a mulher que aquela árvore era boa para se comer, e agradável aos olhos, e árvore desejável para dar entendimento, tomou do seu fruto, comeu, e deu a seu marido, e ele também comeu.”



Gênesis 3:7

“Então foram abertos os olhos de ambos, e conheceram que estavam nus; pelo que coseram folhas de figueira, e fizeram para si aventais.”



- Culpa
- Acusação
- Doença
- Dor
- Preocupação
- Ansiedade





The image depicts Jesus Christ with long brown hair and a beard, wearing a light blue robe. He is shown from the waist up, looking down with a somber expression at a globe of the Earth. The Earth is partially obscured by dark, billowing clouds and is surrounded by a bright orange and red glow, suggesting fire or destruction. The background is a deep blue space filled with numerous white stars and a large, pale, circular celestial body in the upper left. The overall scene conveys a sense of divine judgment or concern for the planet.

**Nosso
planeta está
em rebelião.**

**Ao longo dos séculos, homens
e mulheres seguem as pegadas
de nossos primeiros pais.**

Isaías 53:6

“Todos nós andávamos desgarrados como ovelhas, cada um se desviava pelo seu caminho; mas o Senhor fez cair sobre ele a iniquidade de todos nós.”





Ira descontrolada



**Lascívia
descontrolada**



**Desejo
descontrolado**





Daniel 1:8

“Daniel, porém, propôs no seu coração não se contaminar com a porção das iguarias do rei, nem com o vinho que ele bebia; [...]”



As escolhas
levam à
mudança.



SAÚDE: uma Questão de SORTE ou de ESCOLHA?



**“A genética defeituosa carrega a arma;
o estilo de vida aperta o gatilho.”**

**—Dr. Lamont Murdoch,
Faculdade de Medicina
Universidade de Loma Linda**





**Escolhas de
Estilo de Vida**



Genética

20-30%



**Escolhas de
Estilo de Vida**







Estudo do município de Alameda







As escolhas do Estilo de Vida

desempenham papel fundamental
na determinação da qualidade e
da duração de nossa vida.



**Professores Barbara Deming-Adams e
William Adams, Univ. de CO, Boulder**

**“A dieta de uma
pessoa pode ser mais
poderosa do que os
remédios.”**



“Se tivermos dietas mais enriquecidas com os devidos vegetais, provavelmente viveremos mais e, o mais importante, com uma qualidade de vida melhor na velhice.”

**Universidade do Colorado
-Deming-Adams**





“Estudos recentes revelaram que os genes podem não ser tão importantes na determinação de quanto alguém irá viver e se a pessoa terá alguma doença – salvo, talvez, em famílias com expectativa de vida excepcionalmente longa. Isso significa que, de forma geral, é impossível prever quanto uma pessoa viverá, com base na longevidade de seus parentes.”

New York Times 2006

A woman with her hair in a ponytail, wearing a light green sweater, dark blue shorts, and red rubber boots, is kneeling on a green lawn. She is tending to a raised garden bed filled with various green leafy vegetables. To her right, a wooden basket is filled with harvested carrots and other vegetables. The scene is set in a lush garden with various plants and a wooden border for the garden bed.

A CIÊNCIA CONFIRMA VALIDADE DOS OITO REMÉDIOS NATURAIS

O
Estudo do
Município de Alameda

Os médicos Nedra Belloc e
Lester Breslow acompanharam
6.928 participantes
no estudo de 1965.



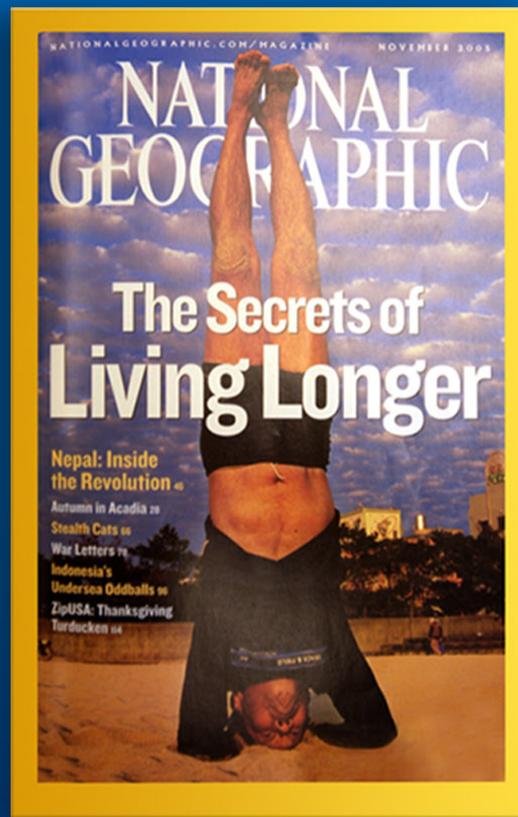
7

Fatores associados à saúde precária

- Consumo de Álcool
- Uso de cigarros
- Obesidade
- Dormir < 7 ou > 8 horas/noite
- Pouquíssima atividade física
- Comer entre as refeições
- Não tomar o desjejum

National Geographic

Os Segredos da Longevidade



“Uma existência longa e saudável não acontece por acaso. Pesquisadores admitem que, se você tiver bons genes e adotar um estilo de vida correto, tem chances de viver até dez anos mais.”

—National Geographic

Live Longer, Better

ABOUT

LIVE LONGER

BE HAPPIER

PROGRAMS

BLOG

PRESS



WELCOME TO BLUE ZONES

Blue Zones helps people live longer, better — We study the world's longest lived and happiest people and tell you their secrets.

[Find Out More](#)

Bem-vindo às Zonas Azuis





Zonas Azuis



Zonas Azuis

1. Família
2. Não fumar
3. Dieta com base nos vegetais
4. Atividade física moderada e constante





“A filosofia de uma pessoa não é melhor expressa em palavras; ela é expressa pelas escolhas que a pessoa faz. A longo prazo, moldamos nossa vida e moldamos a nós mesmos.



O processo nunca termina até que morramos. E, as escolhas que fizemos, no fim das contas, determinarão nosso futuro.”

—Eleanor Roosevelt

A young girl with blonde braids, wearing a red bonnet and denim overalls, smiles broadly while holding a large wicker basket filled with fresh vegetables like carrots, bell peppers, and tomatoes. She stands in a lush garden with various plants. In the background, there is a white house with a hammock, a stone bridge over a stream, and a white church with a steeple under a clear blue sky.

**AS PESSOAS MAIS
SAUDÁVEIS DA AMÉRICA**



- > [Adventist Health Studies Home](#)
- > [History of AHS](#)
- > [About AHS-2](#)
- > [Frequently Asked Questions](#)
- > [Findings for AHS-2](#)
- > [Findings for Past Studies](#)
- > [Scientific Publications](#)
- > [Fact Sheets](#)
- > [Research Team](#)
- > [Newsletter Archive](#)
- > [Videos and Media Reports](#)
- > [Contact](#)

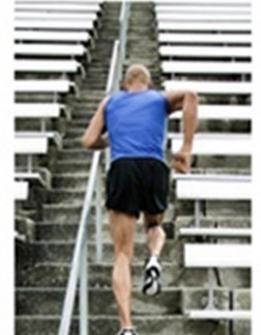
[Public Health](#) > [Centers](#) > [Adventist Health Studies](#) > [About AHS-2](#)



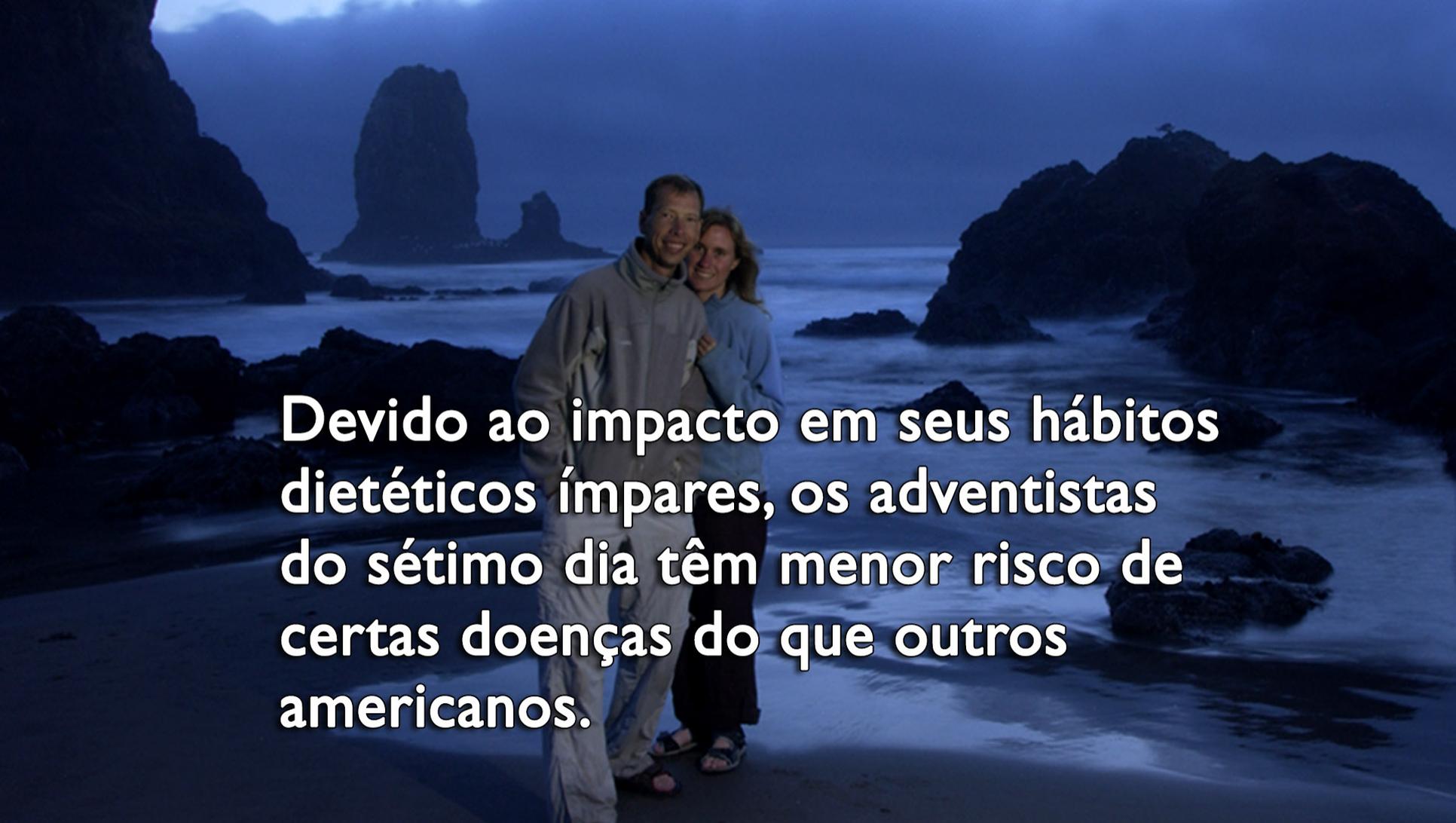
About Adventist Health Study-2

Adventist Health Study-2 (AHS-2) is a health research study of [96,000 Seventh-day Adventists](#) in the U.S. and Canada. Adventists, due in part to their unique dietary habits, have a lower risk than other Americans of heart disease, several cancers, and probably high blood pressure, arthritis, and diabetes. This, along with their wide variety of dietary habits, provides a special opportunity for careful research to answer a host of scientific questions about how diet (and other health habits) may change the risk of suffering from many chronic diseases.

Two previous studies of Adventist health involving 24,000 and 37,000 Californian Adventists have been directed from Loma Linda University over the last 40 years. These have been among the first to raise scientific awareness of the close relationship between diet and health. This



Estudo de Saúde Adventista - 2

A man and a woman are standing on a sandy beach at dusk. The man is wearing a light-colored jacket and pants, and the woman is wearing a light blue jacket and dark pants. They are both smiling and looking towards the camera. The background features a dark, rocky coastline with several prominent rock formations, including a large, pointed rock in the distance. The sky is a deep blue, and the water is dark with some white foam from waves breaking on the shore.

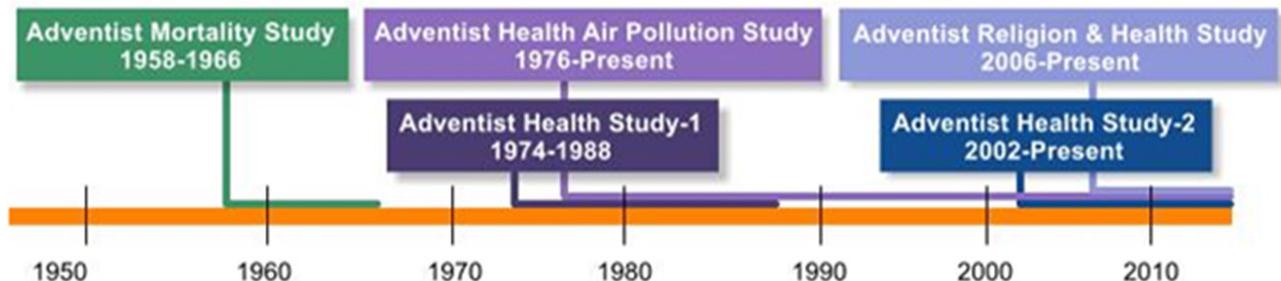
Devido ao impacto em seus hábitos dietéticos ímpares, os adventistas do sétimo dia têm menor risco de certas doenças do que outros americanos.

[About LLU](#)[Schools & Programs](#)[Libraries](#)[Research](#)[Outreach](#)[Spiritual Life](#)[Jobs](#)

- > [Adventist Health Studies Home](#)
- > [History of AHS](#)
- > [About AHS-2](#)
- > [Frequently Asked Questions](#)
- > [Findings for AHS-2](#)
- > [Findings for Past Studies](#)
- > [Scientific Publications](#)
- > [Fact Sheets](#)
- > [Research Team](#)
- > [Newsletter Archive](#)
- > [Videos and Media Reports](#)
- > [Contact](#)

[Public Health](#) > [Centers](#) > [Adventist Health Studies](#) > [About AHS-2](#)

History of Adventist Health Studies



Studying Seventh-day Adventists

Seventh-day Adventists (Adventists) have increasingly become the objects of epidemiologic studies, both because they tend to be

- > [History of AHS](#)
- > [About AHS-2](#)
- > [Frequently Asked Questions](#)
- > [Findings for AHS-2](#)
- > [Findings for Past Studies](#)
- > [Scientific Publications](#)
- > [Fact Sheets](#)
- > [Research Team](#)
- > [Newsletter Archive](#)
- > [Videos and Media Reports](#)
- > [Contact](#)



*better
health for
everyone!*

Adventist Lifestyle in the Media

ABC News: World News Tonight



Good Morning America



CNN's Anderson Cooper 360°



Estudo da Mortalidade Adventista

22.940 adventistas na Califórnia

“... [O] Estudo da Mortalidade Adventista (1960-1965) indicou que os homens adventistas viviam 6,2 anos mais do que os não adventistas no Estudo da Sociedade Americana de Câncer, e que as mulheres adventistas tinham 3,7 anos de vantagem sobre suas contrapartes. Essas estatísticas se basearam na análise da tabela da vida.”

Estudo da Mortalidade Adventista

- A taxa de morte, decorrentes de todos os tipos de câncer, era 60% menor para os homens adventistas e 76% menor para as mulheres adventistas.
- Câncer de pulmão 21% menor
- Câncer de colorretal 62% menor
- Câncer de mamas 85% menor
- Doenças coronárias 66% menor para homens adventistas, 98% menor para mulheres adventistas.

Estudo de Saúde Adventista - I

**34.000 adventistas na Califórnia
acima dos 25 anos.
(1974–1988)**

Em média, os homens adventistas neste estudo viviam 7,3 anos mais e as mulheres adventistas viviam 4,4 anos mais em relação aos demais californianos.

Estudo de Saúde Adventista - I

1. Não fumar.



2. Comer uma dieta baseada em vegetais



3. Comer nozes várias vezes por semana.

4. Exercitar-se regularmente.



5. Manutenção do peso normal.



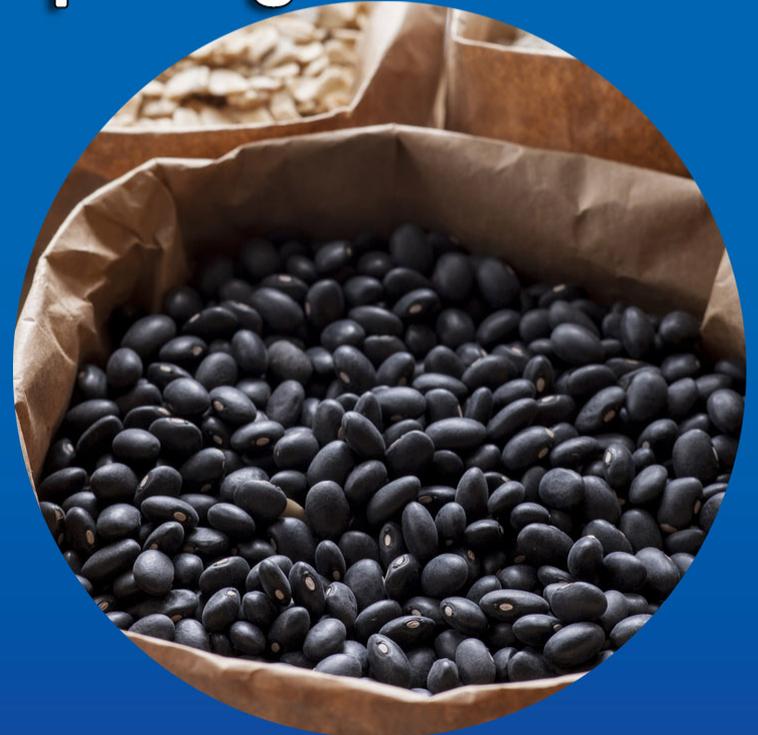
Estudo de Saúde Adventista - I

- O aumento do consumo de carne vermelha e branca foi associado ao aumento do câncer de cólon.



Estudo de Saúde Adventista - I

- A ingestão de legumes protegeu contra o câncer de cólon



Estudo de Saúde Adventista - I

- O consumo de nozes várias vezes na semana reduz o risco de ataque cardíaco em 50%



Estudo de Saúde Adventista - I

- Comer pão integral em vez de pão branco reduz o risco de ataque cardíaco em 45%



Estudo de Saúde Adventista - I

- Beber cinco ou mais copos de água por dia pode reduzir as doenças cardíacas em 50%.



Estudo de Saúde Adventista - I

- Os homens que consumiam muitos tomates, reduziram seu risco de câncer de próstata em 40%.



Estudo de Saúde Adventista - I

- Consumir leite de soja mais de uma vez por dia pode reduzir o câncer de próstata em 70%.



“As escolhas são os gonzos do destino.”

—Edwin Markham

A photograph of a garden path covered in reddish-brown mulch. The path is bordered by various green plants, including hostas with variegated leaves and other leafy shrubs. A tree trunk is visible on the left side. The text "Os objetivos fazem a diferença." is overlaid in the center of the image in a yellow-green font with a black outline.

**Os objetivos
fazem a diferença.**

4 Passos para Fazer Escolhas Positivas

I. **Admita** que seu corpo é criação ímpar de Deus.

Isaías 43:7

*“A todo aquele que é chamado
pelo meu nome, e que criei
para minha glória,
e que formei
e fiz.”*



I Coríntios 6:19, 20

“Ou não sabeis que o vosso corpo é santuário do Espírito Santo, que habita em vós, o qual possuís da parte de Deus, e que não sois de vós mesmos? Porque fostes comprados por preço; glorificai pois a Deus no vosso corpo.”

4 Passos para Fazer Escolhas Positivas

1. **Admita** que seu corpo é criação ímpar de Deus.
2. **Admita** que você é incapaz de fazer mudanças duradouras em sua vida sem o poder sobrenatural de Deus.

Filipenses 4:13

“Posso todas as coisas naquele que me fortalece.”



4 Passos para Fazer Escolhas Positivas

1. **Admita** que seu corpo é criação ímpar de Deus.
2. **Admita** que você é incapaz de fazer mudanças duradouras em sua vida sem o poder sobrenatural de Deus.
3. **Aceite** a realidade de que não há nada que é muito difícil para Deus.

Mateus 19:26

“Aos homens é isso impossível, mas a Deus tudo é possível.”



4 Passos para Fazer Escolhas Positivas

1. **Admita** que seu corpo é criação ímpar de Deus.
2. **Admita** que você é incapaz de fazer mudanças duradouras em sua vida sem o poder sobrenatural de Deus.
3. **Aceite** a realidade de que não há nada que é muito difícil para Deus.
4. **Ajuste** algumas áreas específicas de sua vida.





**A mudança
ocorre quando
assumimos a
responsabilidade
por nossas ações e
comportamento.**





Cirurgia plástica

Transplante de coração





Lentes corretivas



**Querido Senhor,
Chegamos à Tua presença com profundo
senso de gratidão. Obrigado por estar mais
interessado em nossa saúde física, mental e
espiritual do que jamais poderíamos imaginar.
Louvamos-Te porque mesmo neste mundo
arruinado pelo sofrimento e pesar, Tu tens um
plano para assegurar nossa alegria eterna.**

Ao seguirmos descobrindo os princípios de uma vida saudável, oramos para que o Senhor nos dê poder para fazer essas escolhas, a fim de vivermos a vida abundante que Tu planejaste para nós.

Em nome de Jesus. Amém.