

FACULDADES EST
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM TEOLOGIA

KARLA JOSNAINA SOARES CAMPELO

A INFLUÊNCIA DA RELIGIÃO NA FORMAÇÃO DOS HÁBITOS
ALIMENTARES:

ESTUDO DO ADVENTISMO DO SÉTIMO DIA

São Leopoldo

2014

KARLA JOSNAINA SOARES CAMPELO

A INFLUÊNCIA DA RELIGIÃO NA FORMAÇÃO DOS HÁBITOS
ALIMENTARES:

ESTUDO DO ADVENTISMO DO SÉTIMO DIA

Trabalho Final de
Mestrado Profissional
Para obtenção do grau de
Mestre em Teologia
Faculdades EST
Programa de Pós-Graduação
Linha de pesquisa: Dimensões do
Cuidado e Práticas Sociais

Orientador: Oneide Bobsin

São Leopoldo

2014

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

C193i Campelo, Karla Jasnaina Soares
A influência da religião na formação dos hábitos alimentares:
estudo do adventismo do Sétimo Dia / Karla Jasnaina Soares
Campelo ; orientador Oneide Bobsin. – São Leopoldo : EST/PPG,
2014.
79 p. ; 30 cm

Dissertação (mestrado) – Faculdades EST. Programa de Pós-
Graduação. Mestrado em Teologia. São Leopoldo, 2014.

1. Igreja Adventista do Sétimo Dia – História. 2. Igreja
Adventista do Sétimo Dia – Doutrinas. 3. Nutrição – Aspectos
religiosos. I. Bobsin, Oneide. II. Título.

Ficha elaborada pela Biblioteca da EST

KARLA JOSNAINA SOARES CAMPELO

A INFLUÊNCIA DA RELIGIÃO NA FORMAÇÃO DOS HÁBITOS
ALIMENTARES:

ESTUDO DO ADVENTISMO DO SÉTIMO DIA

Trabalho Final de
Mestrado Profissional
Para obtenção do grau de
Mestre em Teologia
Faculdades EST
Programa de Pós-Graduação
Linha de pesquisa: Dimensões do
Cuidado e Práticas Sociais

Data:

Oneide Bobsin – Doutor em Ciências Sociais – Faculdades EST

Rodolfo Gaede Neto – Doutor em Teologia – Faculdades EST

*Se eu pudesse, daria um globo terrestre a
cada criança...*

*Se possível, até um globo luminoso, na
esperança de alargar ao máximo a visão
infantil e de ir despertando interesse e amor
por todas as raças, todas as línguas, todas
as religiões!*

(D. Helder Câmara, Mil razões para viver)

Dedico esta dissertação, a todos aqueles que, como eu, têm como missão a Ciência da Nutrição, aos meus mestres, aos meus amados alunos, amigos de profissão, que com muita sabedoria, discernimento, bom senso e dedicação, estão sempre a meu lado nessa vivência de amor e paixão, encorajando-me nas horas difíceis e me aplaudindo nos momentos de glória.

AGRADECIMENTOS

Ao Professor Dr. Oneide Bobsin, orientador desta dissertação, por todo empenho, sabedoria e compreensão. Gostaria de ratificar a minha admiração por sua competência, pela forma habilidosa e generosa que direcionou nossas discussões e fizeram com que concluíssemos este trabalho;

Ao professor Dr. Rodolfo Gaede por sua ajuda, interesse, avaliação e sábias ideias durante o projeto, seu apoio e estímulo, nas primeiras disciplinas, impossível não lembrar da doçura e profundidade de seus ensinamentos;

A minha chefe e amiga Marlinda Pessoa, uma inspiração e exemplo a ser seguido, que me proporcionou condições de me ausentar nos momentos que precisei;

Aos meus amigos coordenadores e professores que durante todo esse ano foram meu suporte com seu ombro amigo e ouvido atento, incentivando-me a seguir em frente;

A minha NUMS, amiga de todas horas, Denise Linhares, minha irmã de alma, que sempre me incentivou e acreditou em mim;

Aos meus familiares, irmãos, sobrinhos, cunhada, especialmente a meus pais: Clidenor e Socorro, que sempre me deram amor, força e são o alicerce da minha vida, meus ídolos;

Ao meu grande amor, Clidenor Neto, meu presente, nada na vida teria sentido sem tua presença, obrigada amor meu, pelo filho, pai e amigo maravilhoso que você é prá mim;

Às minhas estagiárias queridas, especialmente ao MABE, com quem divido o que mais gosta de fazer: Nutrição;

Aos meus amados alunos que carregam a semente da minha esperança em um mundo mais saudável;

A todos os meus amigos e amigas que sempre estiveram presentes me incentivando com carinho e dedicação;

E a todas as pessoas que, direta ou indiretamente, contribuíram para a execução dessa Dissertação de Mestrado.

RESUMO

A presente pesquisa analisa a influência da religião na formação dos hábitos alimentares. Para este objetivo, centramos a atenção nos hábitos alimentares dos Adventistas do Sétimo Dia. A Igreja Adventista do Sétimo Dia prega hábitos alimentares saudáveis, considerando-os um requisito importante para a manutenção do corpo – o templo de Deus – em um estado de pureza. A preocupação com uma alimentação saudável está relacionada a uma obrigação religiosa mantida pelos fiéis. Inicialmente, apresentamos um panorama histórico da Igreja Adventista do Sétimo Dia, enfocando a vida e o ensino de William Miller e Ellen G. White. Em seguida, apresentamos a relação entre religião e alimentação, destacando os hábitos alimentares propostos por Ellen G. White e a Igreja Adventista do Sétimo Dia. Por fim, verificamos a proposta alimentar dos adventistas a partir da literatura científica da área da nutrição.

Palavras-chave: Alimentação saudável. Hábitos alimentares. Igreja Adventista do Sétimo Dia. Religião e nutrição.

ABSTRACT

This research analyzes the influence of religion in the formation of eating habits. For this purpose, we focus attention on the eating habits of Seventh-day Adventists. Seventh-day Adventist Church preaches healthy eating habits, considering them an important requirement for maintaining the body - the temple of God - in a state of purity. The concern with healthy eating is related to a religious obligation held by the faithful. Initially, we present a historical overview of the Seventh-day Adventist Church, focusing on the life and teaching of William Miller and Ellen G. White. We then present the relationship between religion and eating, highlighting the diet proposed by Ellen G. White and the Seventh-day Adventist Church. Finally, we verify the food proposal of Adventists from the scientific literature in the field of nutrition.

Keywords: Healthy eating. Food habits. Seventh-day Adventist Church. Religion and nutrition.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	11
1 ASPECTOS HISTÓRICOS DA IGREJA ADVENTISTA DO SÉTIMO DIA	15
1.1 William Miller e o movimento milerista: os precursores da Igreja Adventista do Sétimo Dia	15
1.2 Ellen G. White: a principal personagem da formação da Igreja Adventista do Sétimo Dia	22
2 A IGREJA ADVENTISTA DO SÉTIMO DIA E A FORMAÇÃO DOS HÁBITOS ALIMENTARES	31
2.1 A religião e a alimentação.....	31
2.2 Ellen G. White e os hábitos alimentares	35
2.2.1 <i>Os alimentos: o que devemos comer e como comer</i>	35
2.2.2 <i>Os alimentos: o que não devemos comer e como preparar os alimentos</i> .	41
2.2.3 <i>Outros conselhos sobre saúde e alimentação</i>	45
2.3 A Igreja Adventista do Sétimo Dia e os Hábitos Alimentares.....	46
2.4 Conclusão do capítulo.....	48
3 APROXIMAÇÕES ENTRE A PROPOSTA DE ELLEN G. WHITE E A NUTRIÇÃO	51
3.1 Nutrição, alimento e saúde	51
3.2 Tipos de alimentos e suas funções	54
3.2.1 <i>A alimentação onívora</i>	60
3.2.2 <i>A alimentação vegetariana ou ovo-lacto-vegetariana</i>	63
3.3 A origem da proposta alimentar de Ellen G. White e a Igreja Adventista do Sétimo Dia	66
3.4 A proposta alimentar de Ellen G. White e a ciência da nutrição	68
CONCLUSÃO.....	71
REFERÊNCIAS.....	75

INTRODUÇÃO

A presente pesquisa tem por objetivo analisar a influência da religião sobre a formação de hábitos alimentares saudáveis. Pode parecer estranho à primeira vista, mas os seres humanos não se alimentam simplesmente para saciar a fome, uma das necessidades fundamentais de todos os seres vivos. A alimentação, na verdade, encontra-se relacionada a um amplo universo simbólico de significados, entre os quais se destaca o universo das religiões e das religiosidades.

Por isso, em muitas religiões e religiosidades, a alimentação tem um papel fundamental no cotidiano de seus adeptos: permissões, proibições e jejuns são regulações religiosas simbólicas constantemente exercidas. Algumas práticas religiosas eminentes da cultura brasileira exercem grande influência nos costumes alimentares da população, por exemplo: durante o período da Quaresma, os católicos têm preferência em consumir peixe em detrimento da carne, fazem jejum; no candomblé, existe a preferência por determinados alimentos de origem africana; já os budistas têm preferências por alimentos naturais.¹

Nesse universo de tantas religiões e religiosidades, encontramos a Igreja Adventista do Sétimo Dia, que prega hábitos alimentares saudáveis, considerando-os um requisito importante para a manutenção do corpo – o templo de Deus – em um estado de pureza. A preocupação com uma alimentação saudável está relacionada a uma obrigação religiosa mantida pelos fiéis. Por isso, o objeto central da presente pesquisa é a relação entre a prática religiosa da Igreja Adventista do Sétimo Dia e a formação de hábitos alimentares saudáveis.

Nestes termos, perguntaremos se os hábitos alimentares propostos pela Igreja Adventista do Sétimo Dia podem contribuir para uma alimentação saudável, levando em conta que a alimentação é fundamental para a vida das pessoas e que a formação de hábitos alimentares saudáveis tem importância na promoção da saúde humana. Para alcançar este objetivo, avaliaremos a prática alimentar dos membros da Igreja Adventista do Sétimo Dia à luz da ciência da nutrição.

¹ NADALINI, Ana. Paula. *Mitologia e práticas alimentares do povo santo e Orixás*. p. 1-2. Disponível em: <http://www.capoeiravadiacao.com/attachments/379_Mitologia%20e%20Pr%C3%A1ticas%20Alimentares%20do%20Povo%20de%20Santo%20e%20Orix%C3%A1s%20-%20Ana%20Paula%20Nadalin.pdf>. Acesso em: 10 nov. 2014.

Procuraremos analisar a história da Igreja Adventista do Sétimo Dia à luz dos seus desdobramentos históricos iniciais, enfocando o movimento escatológico de William Miller e a importância de Ellen G. White, uma das principais personagens da organização da Igreja Adventista do Sétimo Dia. Através da visão e dos ensinamentos de White, a questão alimentar receberá grande destaque na prática religiosa adventista e será uma das marcas identitárias dessa confessionalidade.

Destacaremos os ensinamentos de White sobre os hábitos alimentares a partir dos seus principais escritos, apresentando igualmente as orientações atuais da Igreja Adventista do Sétimo Dia. Veremos que os adventistas propõem uma dieta vegetariana ou ovo-lacto-vegetariana, fundamentando-se nas prescrições dietéticas do Antigo Testamento, interpretadas a partir dos escritos de White. Por isso, a alimentação é vista como um elemento fundamental da relação entre Deus e os seres humanos.

Por fim, veremos o que a ciência da nutrição apresenta como determinação para uma vida saudável. Para isso, apresentaremos os dois tipos de dietas comumente utilizadas: a alimentação onívora e a alimentação vegetariana ou ovo-lacto-vegetariana. A partir destes dados, avaliaremos a prática alimentar proposta por White e a Igreja Adventista do Sétimo Dia.

A presente pesquisa encontra-se estruturada em três capítulos. O primeiro capítulo apresenta um breve histórico do surgimento da Igreja Adventista do Sétimo Dia, enfocando dois personagens fundamentais. Inicialmente falamos sobre William Miller e suas perspectivas escatológicas, pois é de um dos grupos de seguidores de Miller que a Igreja Adventista do Sétimo Dia nascerá. Em seguida, apresentamos a vida e o ensino de Ellen G. White, considerada a principal personagem da formação da Igreja Adventista do Sétimo Dia.

No segundo capítulo, apresentamos primeiramente uma breve exposição da relação entre religião e alimentação. Em seguida adentramos no pensamento de Ellen G. White referente às questões alimentares, descrevendo as suas orientações alimentares. Posteriormente, discorreremos sucintamente sobre os ensinamentos atuais da Igreja Adventista do Sétimo Dia sobre os hábitos alimentares.

No terceiro e último capítulo, analisamos os hábitos alimentares propostos por Ellen G. White e a Igreja Adventista do Sétimo Dia a partir da literatura científica

da aérea da nutrição. Inicialmente, definimos nutrição e alimento, ressaltando a importância da alimentação para uma vida saudável. Em seguida, apresentamos os tipos de alimentos e os seus respectivos nutrientes, definindo “alimentação saudável”. Posteriormente, apresentamos a alimentação onívora e a alimentação vegetariana ou ovo-lacto-vegetariana, caracterizando-as a partir dos alimentos consumidos. Por fim, abordamos a origem de a proposta alimentar de Ellen G. White e a Igreja Adventista do Sétimo Dia, avaliando-as a partir da ciência da nutrição.

1 ASPECTOS HISTÓRICOS DA IGREJA ADVENTISTA DO SÉTIMO DIA

Neste capítulo, apresentamos um breve panorama da história da Igreja Adventista, enfocando dois personagens centrais para o nascimento do sabbatismo. Inicialmente expomos a vida e o ensino do batista William Miller e o movimento profético que decorreu das suas perspectivas escatológicas. Será de um dos ramos do movimento milerista que nascerá a Igreja Adventista do Sétimo Dia. Em seguida, apresentamos a vida e os ensinamentos de Ellen G. White, considerada a principal personagem da formação da Igreja Adventista do Sétimo Dia.

Nossa intenção não é a de apresentar uma história exaustiva da Igreja Adventista do Sétimo Dia. Tendo isso em mente, destacaremos os elementos que ponderamos centrais na trajetória da Igreja Adventista do Sétimo Dia em seu período formativo e nas suas primeiras décadas. Ao final do capítulo, apresentamos alguns dados da inserção dos adventistas no Brasil.

Como veremos, a alimentação tornou-se um dos elementos que distinguem a Igreja Adventista do Sétimo Dia, tornando-se um elemento característico da sua identidade religiosa. Ellen G. White, a partir de sua visão e escritos, propôs hábitos alimentares que, segundo ela, representavam a vontade de Deus para os seres humanos. No segundo item, destacaremos a intrínseca relação entre religião e alimentação, enfocando os hábitos alimentares determinados por White e a Igreja Adventista do Sétimo Dia.

1.1 William Miller e o movimento milerista: os precursores da Igreja Adventista do Sétimo Dia

A história da Igreja Adventista do Sétimo Dia tem a sua origem no movimento iniciado por William Miller (1782-1849) no século XIX. Miller nasceu num lar batista em Low Hampton, estado de Nova Iorque, no dia 15 de fevereiro de 1782, sendo o primeiro filho do casal Miller. Na infância e adolescência, Miller frequentava a igreja batista local e tinha o costume de estudar a Bíblia, preocupando-se constantemente com sua condição espiritual. Neste período de sua vida, Miller recebeu influência de sua mãe, religiosa e piedosa.²

² DARIUS, Fábio Augusto. *Passos para Cristo: a construção do conceito de 'santificação'* na obra de Ellen White legada à Igreja Adventista do Sétimo Dia. São Leopoldo, 2010. 119 f. Dissertação

Em 1803, aos 22 anos, contraiu matrimônio com Luci P. Smith e mudou-se para o vilarejo de Poultney, Vermont, onde trabalhou como agricultor em uma pequena fazenda. Nesta nova fase de sua vida, Miller passou por uma mudança radical. Miller era um leitor voraz. Rapidamente ele leu diversas obras da biblioteca local, o que serviu para aguçar significativamente a sua curiosidade intelectual. Ele se identificou especialmente com os deístas ingleses, destacando-se David Hume, Voltaire e o político Thomas Paine. É possível que neste período se possa “pressupor em sua atitude certa influência paterna, talvez menor que a religiosa, mas não menos latejante”.³

Neste período, Miller foi influenciado também pelas obras de Tomas Jefferson e Benjamin Franklin, o que o levou a atuar na política e servir como delegado de polícia e juiz de paz em Poultney. C. Mervyn Maxwell escreveu que “não o cristianismo, mas um americanismo decente e subordinado à lei e à ordem produziria o melhor do homem, concluía Miller”.⁴ A casa de Miller tornou-se um lugar de reuniões regulares para os patriotas irreligiosos de sua comunidade.⁵

Em 1810, “convencido de que o amor pelo país, antes que o amor por Cristo, era a grande esperança da humanidade”,⁶ Miller se apresentou como voluntário para servir na Guerra Anglo-Americana, que eclodiu em 1812. Rapidamente Miller foi promovido a capitão, participando da decisiva batalha de Plattsburg, às margens do Lago Champlaim, não muito longe da casa onde Miller crescera.⁷ A guerra terminou em 1815, e duas experiências neste período serviram para que Miller retomasse as questões religiosas.

Conforme Maxwell, as posturas deístas de Miller foram agitadas pelos seguintes acontecimentos: o primeiro foi a vitória dos Estados Unidos sobre a Inglaterra, uma vez que os exércitos ingleses eram maiores e mais bem treinados; e segundo, uma bomba explodiu perto ao local que Miller estava, mas ele permaneceu

(Mestrado em Teologia) - Programa de Pós-Graduação, Escola Superior de Teologia, São Leopoldo, 2010. p. 13-14.

³ DARIUS, 2010, p. 14.

⁴ MAXWELL, C. Mervyn. *História do adventismo*. São Paulo: Casa Publicadora Brasileira, 1982. p. 10.

⁵ MAXWELL, 1982, p. 10.

⁶ MAXWELL, 1982, p. 10.

⁷ DARIUS, 2010, p. 14; MAXWELL, 1982, p. 10.

incólume.⁸ Haller Schünemann comenta que tais eventos fizeram Miller “ter certas dúvidas sobre o significado da vida e o que o aguardava após a morte”.⁹

Depois do falecimento do seu pai, Miller saiu do exército e retornou para Low Hampton, instalando-se numa propriedade de 80 hectares, próxima à casa de sua mãe. Miller passou a frequentar a igreja batista local quando o seu tio, que era pastor, realizava o sermão, às vezes também acompanhava a sua esposa à igreja. No entanto, ele mantinha distância da igreja, devido a determinadas dúvidas quanto às questões religiosas. Neste período, segundo Maxwell, as dúvidas de Miller sobre o “deísmo se aprofundaram”.¹⁰

No dia 11 de setembro de 1816 comemorou-se o segundo aniversário da vitória na batalha de Plattsburg. Foi organizado um culto e um baile. Contudo, um grande reavivamento começou e o baile foi suspenso. Miller retornou no domingo seguinte e foi encarregado de ler um dos sermões do pastor reformado Alexander Proudfit. “Dominado pela emoção no meio da leitura, ele não conseguiu completá-la”.¹¹ Miller desesperou-se por seus pecados, e percebeu que necessitava de um salvador.¹²

A partir deste momento, Miller passou a se dedicar ao estudo intenso e minucioso da Bíblia, afastando-se de suas atividades na fazenda, as quais foram relegadas a sua esposa.¹³ Em sua investigação pessoal da Bíblia, Miller desejava resolver as diferentes contradições bíblicas que quando era deísta costumava mencionar. Maxwell comenta que

deixando de parte de todos os livros, exceto a própria Bíblia e a Concordância Bíblica de Cruden, ele começou pelo primeiro verso de Gênesis 1 e não avançava mais depressa do que podia tratar dos problemas que as passagens levantavam. Usando a margem e a concordância, ele permitiu que a Bíblia se interpretasse a si própria. Uma por uma, a maior parte de suas aparentemente insolúveis contradições desapareceram.¹⁴

⁸ MAXWELL, 1982, p. 10-11.

⁹ SCHÜNEMANN, Haller Elinar Stach. *O tempo do fim: uma história social da Igreja Adventista do Sétimo Dia no Brasil*. São Bernardo do Campo: Universidade Metodista de São Paulo, 2002. p. 10.

¹⁰ MAXWELL, 1982, p. 12; SCHÜNEMANN, 2002, p. 10.

¹¹ MAXWELL, 1982, p. 12.

¹² MAXWELL, 1982, p. 12.

¹³ DARIUS, 2010, p. 16.

¹⁴ MAXWELL, 1982, p. 12-13.

Durante dois anos, Miller dedicou-se ao estudo incessante da Bíblia, com especial ênfase na profecia bíblica. Neste tempo de “pesquisa” bíblica, Miller deparou-se com Daniel 8.14 – *Até duas mil e trezentas tardes e manhãs; e o santuário será purificado* –, texto que iria marcá-lo por toda a sua vida. A partir de Ezequiel 4.6-7 e outros textos, Miller chegou à conclusão de que os 2300 dias referiam a 2300 anos, que teriam se iniciado em 457 a.C. e que a purificação do santuário referia-se à segunda vinda de Cristo e ao fim do mundo.¹⁵

Para Miller, o retorno de Cristo se daria então no ano de 1843 ou 1844, dentro de 25 anos de sua “descoberta”, em 1818. Durante treze anos, Miller não falou para ninguém da sua interpretação da profecia bíblica. Durante este período ele desempenhou um papel cada vez mais ativo na igreja batista local, preocupando-se constantemente com a evangelização. Em 1826, Miller teve um sonho onde Deus lhe indicava que a pregação da mensagem da vinda de Cristo era algo que lhe cabia. Ele interpretou o sonho como um sinal.¹⁶

No entanto, Miller protelou por mais alguns anos a incumbência divina. Até que, em agosto de 1831, foi convidado para substituir um pastor batista na cidade de Dresden, estado de Nova Iorque. A pregação de Miller sobre a vinda de Cristo gerou grande interesse entre os ouvintes. Rapidamente Miller passou a pregar em várias igrejas da região rural da Nova Inglaterra e Nova Iorque, de modo que se espalhou ligeiramente a notícia de que Cristo retornaria em 1843 ou 1844.¹⁷

O sucesso da pregação de Miller lhe garantiu as credenciais de pregador batista, de modo que, a partir de 1833, ele se dedicou exclusivamente à pregação da segunda vinda de Cristo. Dois anos depois, Miller recebeu um certificado assinado por diversos pastores batistas e pastores de outras denominações que o recomendava como conferencista de profecias bíblicas. A pregação de Miller gerou neste período centenas de conversões e comumente ocorriam reavivamentos.¹⁸

No ano de 1839, Miller conheceu o pastor Joshua V. Himes (185-1895), da famosa comunidade de Chardon Street, que havia ficado impressionado com a mensagem da segunda vinda de Cristo. Himes convidou Miller para pregar em sua igreja na cidade de Boston, estado de Massachusetts. Em pouco tempo, Himes

¹⁵ MAXWELL, 1982, p. 13.

¹⁶ SCHÜNEMANN, 2002, p. 13.

¹⁷ SCHÜNEMANN, 2002, p. 13.

¹⁸ MAXWELL, 1982, p. 16.

cumpriu a sua palavra e Miller estava diante de uma comunidade com acentos para aproximadamente 500 pessoas. Desde então, “seu nome ficou famoso em toda a nação”.¹⁹ Schünemann destaca que Himes não muito tempo depois deste episódio, “abraçou a causa do Segundo Advento conforme ensinado por Miller e na primavera de 1840, fundou a revista *Signs of the Times*, o primeiro periódico do millerismo, que dentro de sete meses, possuía cerca de mil assinantes”.²⁰

O pastor Joshua Himes foi um dos grandes divulgadores da concepção escatológica de Miller, seja através da literatura ou da pregação. Ele também abriu portas para o ensino de Miller nas igrejas de sua denominação. Um dos pastores que recebeu Miller neste período foi Lorenzo Dow Fleming, de Portland, estado de Maine. Entre as pessoas alcançadas por Miller com sua mensagem do segundo advento estava a família de Robert e Eunice Harmon. A filha do casal Harmon, a jovem Ellen G. Harmon foi contagiada pela esperança do segundo advento e, posteriormente, ela seria uma das fundadoras da Igreja Adventista do Sétimo Dia.²¹

Após a estada de Miller em Boston com Himes, diversos pastores de diferentes denominações começaram a ajudar Miller. Além de Joshua Himes, destacaram-se o pastor metodista Josiah Litch (1809-1886), o pastor congregacional Charles Fitch (1805-1844), que havia sido auxiliar do conhecido evangelista Charles Finney. Destaca-se o metodista Apollos Hale (1807–1898), que criou um gráfico que esquematizava a interpretação milerista, que ficou conhecido como o *Gráfico 1843*. Este gráfico seria utilizado por todos os pregadores mileristas.²² Deve-se mencionar ainda James White (1821-1881), da comunidade Conexão Cristã, que em 1846 contraiu matrimônio com Ellen G. Harmon, e Joseph Bates (1792-1872), que posteriormente foi um dos primeiros mileristas a guardar o sábado como dia de descanso.²³

O número de cooperadores de Miller em meados de 1840, segundo estimativas contemporâneas, variava de 700 a 2000 pessoas. Segundo Maxwell, de 174 ministros “evangélicos conhecidos, cerca da metade era constituída por

¹⁹ MAXWELL, 1982, p. 16.

²⁰ SCHÜNEMANN, 2002, p. 13. A revista *Signs of the Times* existe até os dias de hoje. Ela pode ser acessada em: <<http://signstimes.com>>.

²¹ MAXWELL, 1982, p. 18.

²² DARIUS, Fábio Augusto. O Reavivamento Millerista (1831-1844): Esperando Cristo voltar... *Protestantismo em Revista*, São Leopoldo, RS, v. 18, jan./abr. 2009. p. 56-65. p. 61,63.

²³ SCHWARZ, Richard; GREENLEAF, Floyd. *Portadores de Luz: história da Igreja Adventista do Sétimo Dia*. São Paulo: UNASPRESS, 2009. p. 57.

metodistas, um quarto por batistas e o restante incluía congregacionais, presbiterianos, episcopais, luteranos, reformados holandeses, quacres e vários outros”.²⁴

O ano de 1843 passou e a segunda vinda de Cristo não aconteceu. Miller não havia sido exato em sua datação do retorno de Cristo, de modo que o ano de 1844 adentrou e muitos aguardavam a *parusia* para o referido ano. Coube ao pastor Samuel Snow (1806-1870) dar nova teorização e expectativa à escatologia milerista. Ele e outros mileristas revisaram a cronologia inicial de Miller e chegaram à conclusão que Cristo retornaria no dia 22 de outubro de 1844.²⁵

O dia 22 de outubro chegou e sobreveio o dia seguinte e Cristo não retornou. Richard Schwarz e Floyd Greenleaf afirmam que cerca de cem mil pessoas aguardavam a vinda de Cristo para este dia.²⁶ De acordo com Fábio Darius, “grande foi o desapontamento e a opressão. A incredulidade tomou conta. [...]. Finalmente o milerismo parecia agora morto e já sepultado”.²⁷ Ele acrescenta:

restava agora, para simples consolo pessoal, tentar saber o que de fato havia acontecido no dia do desapontamento, afinal de contas, a profecia, como toda a Palavra de Deus, é perfeita e, sem dúvida que não estava errada. O que provavelmente acontecera era, novamente um problema com relação à interpretação e ao cálculo.²⁸

A “grande decepção”, como se tornou conhecido o dia 22 de outubro de 1844, gerou um efeito desorganizador no movimento milerista, que foi reforçado pelo seu caráter interdenominacional. De maneira inevitável, surgiram diversos grupos dissidentes.²⁹ Depois da grande decepção, Miller chegou a afirmar que Cristo retornaria até a primavera de 1845, o que de fato não ocorreu. Mileristas como H. H. Gross e Joseph Marsh asseveraram que Cristo regressaria no ano 1846 e depois em 1847, o que novamente não se cumpriu. O próprio Miller chegou à conclusão que não se deveria mais procurar datar a vinda de Cristo e passou a desaconselhar tal prática.³⁰

²⁴ MAXWELL, 1982, p. 19.

²⁵ SCHWARZ; GREENLEAF, 2009, p. 48.

²⁶ SCHWARZ; GREENLEAF, 2009, p. 49.

²⁷ DARIUS, 2010, p. 32.

²⁸ DARIUS, 2010, p. 32.

²⁹ SCHÜNEMANN, 2002, p. 29.

³⁰ SCHWARZ; GREENLEAF, 2009, p. 52.

Neste contexto, o milerista Hiram Edson (1806–1882), que havia consolado muitos cristãos desanimados durante a grande decepção, renunciou o que seria uma das doutrinas mais preciosas para o adventismo do sétimo dia: a doutrina do santuário.³¹ Edson e O. R. L. Crosier, depois de uma semana de oração, passavam por um milharal; então, Edson experimentou algo como uma visão, onde os céus se abriram e ele compreendeu que Miller e Snow estavam certos quanto ao ano de 1844, mas errados quando ao que acontecera.³²

Edson entendeu que 22 de outubro de 1844 não estava relacionado à vinda de Cristo à Terra, mas à saída de Cristo do lugar Santo para o Santo dos Santos no Santuário Celestial, onde Cristo começou o “juízo investigativo” de todos os mortos, para então, ocorrer o segundo advento, onde Ele instaurará o Juízo Final sobre os vivos.³³ A visão de Edson, segundo Maxwell, seria concedida por Deus para mais duas pessoas, “a José Turner (aparentemente) na tranquilidade de seu escritório, e a Ellen Harmon em visão profética”.³⁴

Nem todos os mileristas concordaram com as ideias de Edson e pequenos grupos começaram a se formar. Herbert Douglass elucida que no final da década de 1840, os mileristas dividiram-se em grupos principais, separados com base nas suas crenças sobre o que havia acontecido em 1844:

1. Aqueles que continuavam a esperar a iminente volta de Jesus, afirmando que o erro estava na determinação de uma data errada para o segundo advento. Este grupo compreendia importantes líderes mileristas;
2. Aqueles que afirmaram que Cristo na realidade viera em 1844, mas não de forma física, mas como um acontecimento “espiritual”. Por isto, este grupo foi rotulado de “espiritualizado”;
3. Aqueles que asseveraram que a data estava correta, mas que se referia a um acontecimento no céu que indicava o início da atuação de Cristo como sumo sacerdote no “Santo dos Santos”. Deste grupo, surgiu a Igreja Adventista do Sétimo Dia.³⁵

Em 1849, Miller faleceu afirmando que Cristo voltaria em breve. Por toda a sua vida, ele permaneceu membro da igreja batista de Low Hamptom. Ele foi

³¹ DARIUS, 2010, p. 32.

³² DARIUS, 2010, p. 35.

³³ DARIUS, 2009, p. 64. Para uma exposição mais detalhada da doutrina do santuário, cf. SCHWARZ; GREENLEAF, 2009, p. 60.

³⁴ MAXWELL, 1982, p. 57.

³⁵ DOUGLASS, Herbert E. *Mensagem do Senhor: o ministério profético de Ellen G. White*. São Paulo: Casa Publicadora Brasileira, 2003. p. 134.

sepultado na sua cidade natal e em sua lápide encontram-se as citações dos seguintes textos em ordem: Daniel 8:14, 7:12 e 12:13. A Igreja Adventista do Sétimo Dia se tornaria uma das herdeiras do legado milerista. A seguir, adentramos na vida e ensinamentos de Ellen White, a principal personagem na formação da Igreja Adventista do Sétimo Dia.

1.2 Ellen G. White: a principal personagem da formação da Igreja Adventista do Sétimo Dia

O casal Robert e Eunice Harmon era, nas palavras de sua filha, Ellen White, “membros fervorosos e dedicados da Igreja Metodista Episcopal”.³⁶ Eles tinham alegria em ver todos os seus oito filhos “convertidos e reunidos no aprisco de Cristo”.³⁷ Ellen G. Harmon (posteriormente receberia o sobrenome White, ao casar com James White) nasceu em 26 de novembro de 1827 em Portland, Maine. Criada num lar cristão, White teve uma infância difícil.

Aos 9 anos de idade White foi acidentalmente atingida por uma pedra na face, que fora lançada por uma menina mais velha. Inicialmente ela esteve entre a vida e a morte, mas lentamente foi recuperando a saúde. No entanto, este acontecimento gerou um permanente problema em seu aparelho respiratório e implicações motoras, além de deixar o seu rosto marcado para sempre.³⁸ Neste contexto de enfermidade, ela desejou tornar-se cristã. White escreveu que orou ao Senhor “fervorosamente pelo perdão de meus pecados”, então, prossegue ela, “senti a paz de espírito que disso provinha, e amava a todos, sentindo-me desejosa de que todos estivessem com seus pecados perdoados e amassem a Jesus como eu o fazia”.³⁹ A jovem White ouviu William Miller em 1840, aos 12 anos de idade em sua terra natal. Ela e sua família foram contagiadas com a pregação do segundo advento de Miller. Nas palavras de White:

em companhia de minhas amigas, assisti a essas reuniões. O Sr. Miller apresentou as profecias com uma precisão que convencia o coração. Detinha-se a tratar dos períodos proféticos, e apresentava muitas provas para confirmar a sua opinião. Seus apelos e avisos solenes e poderosos,

³⁶ WHITE, Ellen Gould Harmon. *Vida e Ensinamentos*. Tatuí: Casa Publicadora Brasileira, 2007. p. 9.

³⁷ WHITE, 2007, p. 9.

³⁸ WHITE, 2007, p. 9-10.

³⁹ WHITE, 2007, p. 10.

feitos àqueles que não se achavam preparados, deixavam assustada a multidão.⁴⁰

No ano de 1842, Miller retornou a Portland para uma nova série de pregações sobre o segundo advento. White diz que sua fé foi reavivada com as pregações de Miller. Neste período, entre 1842 e 1844, White teve o seu primeiro sonho, “o sonho do templo e do cordeiro”, com ela própria se referiu ao sonho.⁴¹ White descreve este sonho com vívidas palavras. Segundo ela, havia um templo com muitas pessoas reunidas, sendo que as pessoas de fora zombavam das que entravam. Ela prossegue dizendo que “apenas os que se refugiassem naquele templo seriam salvos quando terminasse o tempo; todos os que ficassem fora estariam para sempre perdidos”.⁴²

Em seguida, White tem um segundo sonho onde uma pessoa a conduz até Jesus, vendo-o face a face. Ela contou o sonho para sua mãe que a aconselhou a ir conversar com o pastor metodista Levi Stockman, que também era um pregador do segundo advento. Conforme White, o pastor Stockman lhe disse: “Ellen, tu és tão criança! Tua experiência é muitíssimo singular, numa idade tenra como a tua. Jesus deve estar te preparando para algum trabalho especial”.⁴³ Esse encontro deixou White animada e confortada.

“Com sua convicção de que somente pouco restava antes da segunda vinda”, escreve Maxwell, “Ellen aplicou-se até o limite para ganhar almas para Deus, e ganhou a maior parte daqueles com quem trabalhou”.⁴⁴ Além de participar da igreja metodista local, White e sua família participavam de grupos particulares de estudo sobre o segundo advento. Entretanto, devido à doutrina milerista, a família Harmon foi excluída da igreja metodista:

Nossa família toda estava profundamente interessada na doutrina da próxima vinda do Senhor. Meu pai fora uma das colunas da igreja metodista. Atuara como exortador e como dirigente das reuniões nas casas situadas a certa distância da cidade. Contudo, o ministro metodista fez-nos uma visita especial, e aproveitou a ocasião para nos informar de que a nossa fé e o metodismo não poderiam andar de mãos dadas. Ele não indagava as razões por que críamos, tal como fazíamos, nem recorria à

⁴⁰ WHITE, 2007, p. 11.

⁴¹ WHITE, 2007, p. 18.

⁴² WHITE, 2007, p. 18.

⁴³ WHITE, 2007, p. 18.

⁴⁴ MAXWELL, 1982, p. 58.

Bíblia a fim de nos convencer de erro; declarava, porém, que adotáramos uma nova e estranha crença que a igreja metodista não poderia aprovar.⁴⁵

Após a Grande Decepção, White esteve bastante doente. Sentada numa cadeira de rodas, ela foi visitar uma amiga, a senhora Haines, que também havia participado do movimento milerista. White e Haines e mais duas mulheres tiraram um momento de oração. Foi durante este tempo de preces que White sentiu o poder de Deus vindo sobre si como nunca antes. Neste momento, com 17 anos, White recebeu a sua primeira visão.⁴⁶ Ao longo de sua vida, White teria mais de duas mil visões.⁴⁷

A jovem White compartilhou inicialmente a sua visão com as mulheres que orava. Ela compreendeu que a proclamação milerista do advento em 22 de outubro de 1844 era uma “genuína luz”.⁴⁸ White compreendeu que o “povo do advento” estava no caminho estreito que conduzia à “Cidade Celestial”. No início do caminho, havia uma luz brilhante, que iluminava todo o caminho. Um anjo disse que a luz era o “clamor da meia-noite”.⁴⁹ White compreendeu que o clamor da meia-noite era mensagem milerista do advento.⁵⁰ Ela prossegue dizendo:

Relatei esta visão aos crentes em Portland, que creram plenamente provir de Deus. Todos achavam que Deus escolhera esse meio, depois do grande desapontamento de outubro, para consolar e fortalecer o Seu povo. O Espírito do Senhor acompanhava o testemunho e éramos impressionados com a transcendência da eternidade. Enchia-me um temor indizível de que, tão jovem e fraca, houvesse sido escolhida como instrumento pelo qual Deus outorgaria luz a Seu povo. Enquanto me achava sob o poder do Senhor, eu estava cheia de alegria, parecendo estar rodeada de santos anjos nas cortes gloriosas do Céu, onde tudo é paz e contentamento. Triste e amarga mudança foi o despertar-me para as realidades da vida mortal.⁵¹

Em seguida, White teve outra visão onde Jesus a ordenava contar a todas as pessoas as visões que recebera.⁵² Dias depois, White participou de uma reunião de oração e teve oportunidade de falar de suas visões aos mileristas de Portland,

⁴⁵ WHITE, 2007, p. 32.

⁴⁶ MAXWELL, 1982, p. 59; SCHWARZ; GREENLEAF, 2009, p. 61.

⁴⁷ DARIUS, Fábio Augusto. *A afirmação da teologia adventista do sétimo dia a partir dos sonhos e visões de Ellen White*. p. 5. Disponível em: < <http://pt.scribd.com/doc/57782231/A-afirmacao-da-teologia-adventista-do-setimo-dia-a-partir-dos-sonhos-e-visoes-de-Ellen-White>>. Acesso: 26 jul. 2014.

⁴⁸ MAXWELL, 1982, p. 59

⁴⁹ Cf. WHITE, 2007, p. 43-46.

⁵⁰ MAXWELL, 1982, p. 59

⁵¹ WHITE, 2007, p. 46.

⁵² WHITE, 2007, p. 49.

muitos dos quais estavam desanimados após a Grande Decepção. Cerca de 60 pessoas falaram que tinham renunciado ao clamor da meia-noite, mas agora, diante do testemunho de White, estavam persuadidas novamente de que a mensagem tinha sua origem em Deus.⁵³

A partir deste acontecimento em Portland, White passou a divulgar suas visões em outros lugares próximos à referida cidade, alcançando posteriormente a costa do estado de Maine. As suas visões não pararam, em Exeter, Maine, ela teve outra visão que foi muito importante para o movimento milerista. White viu Jesus “Se erguendo de Seu trono mediatório e dirigindo-Se para o santíssimo como Noivo para receber Seu reino”.⁵⁴ Segundo Doulgass,

Esta visão foi bastante oportuna, pois ajudou alguns ex-mileritas a enxergar além de sua “espiritualização” do acontecimento de 22 de outubro de 1844, ou seja, a Segunda Vinda não era a chegada de Jesus ao coração deles e, portanto, suas experiências religiosas (fanatismo) não eram o testemunho que confirmava a Segunda Vinda. Esses pequenos grupos foram aconselhados a não alegorizar ou espiritualizar as grandes verdades bíblicas. Foi-lhes dito que Deus e o Céu eram reais, que “o mais santo de todos” não estava no coração deles, mas no Céu, onde Jesus agora oficiava como Sumo Sacerdote e de onde voltaria com Seus anjos numa Segunda Vinda de verdade.⁵⁵

Em 1846, em New Bedford, Massachusetts, White conheceu Joseph Bates. Bates guardava o sábado como dia de descanso. White inicialmente não entendeu o porquê de Bates guardar o sábado, privilegiando-o em relação aos demais mandamentos. No entanto, em uma visão, White viu o santuário celestial e a arca da aliança no Santo dos Santos. Ela assim descreve a visão:

Jesus levantou a cobertura da arca, e contemplei as tábuas de pedra em que os Dez Mandamentos estavam escritos. Fiquei atemorizada quando vi o quarto mandamento mesmo no centro dos dez preceitos, com uma suave auréola de luz rodeando-o. Disse o anjo: “É o único dos dez que define o Deus vivo que criou os Céus e a Terra e todas as coisas que neles há”.⁵⁶

A partir da desta visão White compreendeu “somos chamados para reparar a brecha na lei de Deus e defender o sábado profanado”.⁵⁷ White seguiu proclamando, então, as suas visões e a guarda do sábado. Em 1845, White havia conhecido o

⁵³ MAXWELL, 1982, p. 60.

⁵⁴ WHITE, 2007, p. 51. Cf. MAXWELL, 1982, p. 60-61.

⁵⁵ DOUGLASS, 2003, p. 473.

⁵⁶ WHITE, 2007, p. 66.

⁵⁷ WHITE, 2007, p. 66.

pastor James White em sua visita a Portland. Após quase um ano, em 30 de agosto de 1846, eles casaram. A grande contribuição de James White ao adventismo deu-se através das publicações.⁵⁸

No verão de 1848, aconteceram diversas “Conferências Sabáticas” em lugares da Nova Inglaterra, delas participando Hiran Edson, que iniciara a elaboração da doutrina do santuário; Joseph Bates, pioneiro no ensino do descanso no sábado (como observamos); e Ellen White, que recebera o “Espírito de Profecia”.⁵⁹ A importância das “Conferências Sabáticas” reside no fato de que estas reuniões estabeleceram um corpo doutrinário básico:⁶⁰

1. O segundo advento iminente, pessoal e pré-milenial;
2. As maiores linhas proféticas e tempos proféticos de Daniel e Apocalipse incluem a purificação do santuário;
3. A imortalidade condicional do homem;
4. O santuário celestial e o duplo ministério de Cristo;
5. O Espírito de Profecia;
6. Interpretação das Três Mensagens Angélicas.⁶¹

As “Conferências Sabáticas” serviram também para determinar a independência da antiga liderança milerista, estabelecendo, agora, um novo movimento, de modo que eles passaram a reivindicar o entendimento correto do porquê haviam sido decepcionados anteriormente e estabeleceram que a sua missão fosse a de proclamar a volta de Cristo à luz das novas compreensões bíblicas. Em decorrência disso, surgiu a revista *Present Truth*,⁶² onde as visões de

⁵⁸ Cf. SCHÜNEMANN, 2002, p. 59-60.

⁵⁹ DOUGLASS, 2003, p. 7.

⁶⁰ SCHÜNEMANN, 2002, p. 73.

⁶¹ A expressão “três mensagens angélicas” refere-se à interpretação sabatista de Apocalipse 14. A primeira mensagem angélica estaria relacionada aos 2300 anos da profecia e o consequente juízo investigativo no santuário celestial. A segunda mensagem angélica refere-se à queda da Babilônia, que incluía as igrejas protestantes que rejeitavam a compreensão doutrinária sabatista, incluindo a Igreja Católica. Posteriormente interpretou-se como uma designação da cristandade que se afastava da verdade bíblica e que procura o apoio do Estado para conseguir poder e influência. A terceira mensagem angélica, a marca da besta e o sinal do povo de Deus, era inicialmente relacionada à observância do sábado e do domingo. O primeiro seria o sinal do povo de Deus e o segundo a marca da besta. Posteriormente esta posição foi alterada para um evento escatológico, quando o domingo seria estabelecido à força com dia de descanso, em contrapartida, os que se mantivessem fiéis à guarda do sábado teriam o sinal do povo de Deus. Cf. SCHÜNEMANN, 2002, p. 77-78.

⁶² A revista *Present Truth* existe até os dias de hoje. Ela pode ser acessada em: <<http://www.presenttruthmag.com/>>.

White e as doutrinas da purificação do santuário e da guarda do sábado passaram a ser divulgadas de modo privilegiado.⁶³

O movimento sabatista, que inicialmente ficara restrito à Nova Inglaterra e ao estado de Nova Iorque, redutos originários do milerismo, começou a expandir-se para o oeste, Michigan, com alguns incursos no norte de Ohio, seguindo para Wisconsin e Iowa, para posteriormente seguir para o norte, Minnesota, e levemente para o sul, Missouri. Bates foi o responsável por esta expansão para o oeste. Inicialmente a “missão” sabatista foi prejudicada pela ideia da Porta Fechada.

A teoria da Porta Fechada havia sido desenvolvida pelos mileristas Apolos Hale e Joseph Turner em 1845. Segundo eles, em 22 de outubro de 1844 a porta da salvação havia sido fechada, de modo que somente os que haviam crido antes desta data poderiam ser salvos. Inicialmente a própria White estivera convencida que as portas da salvação estavam fechadas. No entanto, novas pessoas passaram a aceitar a mensagem do retorno iminente de Cristo, do santuário celestial e do sábado, o que levou White, em 1854, a falar que a porta estaria fechada somente para as pessoas que tivessem rejeitado pessoalmente as três mensagens angélicas.⁶⁴

Em meados de 1848, aproximadamente 200 pessoas se encontravam sob a liderança do casal White e Bates. No entanto, a organização formal da Igreja Adventista do Sétimo Dia só ocorreu em 1863, quando era composta de aproximadamente 3 mil pessoas. O século XIX testemunhou um rápido crescimento da Igreja Adventista, chegando a quase 77 mil pessoas em 1900.⁶⁵ Em 1874, começou a expansão missionária. No entanto, foi somente na última década do século XIX que os esforços missionários se intensificaram.⁶⁶

Um dos meios usados pelos adventistas para a expansão foi o ramo das publicações. Em 1861, surge a revista *The Advent Review and Sabbath Herald*, publicada pela editora *Battle Creek*, na cidade de mesmo nome em Michigan, que se

⁶³ SCHÜNEMANN, 2002, p. 73-74.

⁶⁴ SCHWARZ; GREENLEAF, 2009, p. 53,57-58.

⁶⁵ Disponível em: <<http://www.adventistas.org/pt/evangelismo/sobre-nos/historia-do-evangelismo-da-igreja-adventista/>>. Acesso em: 10 nov. 2014.

⁶⁶ SCHÜNEMANN, Haller Elinar Stach. A inserção do Adventismo no Brasil através da comunidade alemã. *Revista de Estudos da Religião*, n. 1, 2003, p. 27-40. p. 28. Disponível em: <http://www.pucsp.br/rever/rv1_2003/p_schune.pdf>. Acesso em: 27 jul. 2014. Dados de 2013 apontam que os adventistas compreendem 17 milhões de pessoas. Cf. <<http://docs.adventistarchives.org/docs/ASR/ASR2013.pdf>>

tornaria o órgão oficial dos adventistas. Rapidamente começaram a surgir outras editoras: a *Pacific Publishing Association*, em Oakland, Califórnia, em 1901, a *Southern Publishing Association*, no sul. Posteriormente foi constituído o Departamento de Publicações, que em 1970 a possuía 2.379 funcionários, 279 publicações e 46 casas publicadoras.⁶⁷

Devemos retornar a Ellen White neste ponto. Uma das bandeiras mais conhecidas do sabbatismo diz respeito aos hábitos alimentares para uma vida saudável. Inicialmente Bates, preocupado com a saúde das pessoas, insistiu na prática de uma vida alimentar saudável. No entanto, foi White que levantou com força esta bandeira. Em 1863, White teve uma visão sobre os hábitos alimentares e questões de saúde. Douglass apresenta os seguintes pontos desta visão.⁶⁸

- Os que não controlam o apetite alimentar são culpados de intemperança.
- A carne de porco não deve ser comida em nenhuma circunstância.
- O fumo, em qualquer de suas formas, é um veneno lento.
- A estrita limpeza do corpo e da casa e seus arredores é importante.
- À semelhança do fumo, chá e café são venenos lentos.
- Bolos, tortas e pudins muito substanciosos são prejudiciais.
- Comer entre as refeições prejudica o estômago e o processo digestivo.
- Deve-se estabelecer horários adequados entre as refeições, dando ao estômago tempo para descansar.
- Se houver uma terceira refeição, esta deve ser leve e várias horas antes de dormir.
- As pessoas acostumadas a comer carne, molho de carne e pastelarias não sentem prazer imediato em um regime alimentar simples e integral.
- O apetite glutônico contribui para a condescendência com as paixões corruptas.
- Adotar um regime alimentar simples e nutritivo pode superar um dano físico provocado por um regime alimentar errado.
- Reformas alimentares poupam gastos e trabalho.
- Crianças que comem alimento cárneo e comidas picantes apresentam forte tendência para a condescendência sexual.
- As drogas venenosas prescritas pelo médico matam mais pessoas do que todas as outras causas de morte combinadas.
- A água pura deve ser usada abundantemente na conservação da saúde e cura de doenças.
- Somente a Natureza tem poderes curativos.
- Os remédios mais comuns, como a estriçnina, o ópio, o calomelano, o mercúrio e a quinina, são venenos.
- Os pais transmitem suas debilidades para os filhos; as influências pré-natais são enormes.

⁶⁷ OLIVEIRA FILHO, José Jeremias de. Formação histórica do movimento adventista. *Estudos Avançados*, v. 18, n. 52, 2004, p. 157-179. p. 165. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/ea/v18n52/a12v1852.pdf>>. Acesso em: 27 jul. 2014. Os adventistas do sétimo dia “consideram a obra de publicações como uma das maiores fontes de sucesso da igreja, bem como uma evidência da inspiração divina dada a Ellen White, em 1848”. Cf. FUCKNER, Ismael. *Igreja Adventista: um movimento da modernidade*. p. 4. Disponível em: <<http://www.abhr.org.br/plura/ojs/index.php/anais/article/viewFile/626/525>>. Acesso em: 27 jul. 2014.

⁶⁸ DOUGLASS, 2003, p. 283-284.

- Obedecer às leis de saúde prevenirá muitas enfermidades.
- Deus é com demasiada frequência acusado de mortes provocadas pela violação das leis naturais.
- Precisa-se de luz solar e ar puro, principalmente nos quartos de dormir.
- O banho, mesmo o banho de esponja, será benéfico no início da manhã.
- Deus não realizará milagres em favor daqueles que vivem violando as leis de saúde.
- Muitos doentes não apresentam causa orgânica para sua enfermidade; seu problema é uma imaginação doentia.
- O trabalho físico, feito com alegria, ajudará a criar uma disposição saudável e jovial.
- A força de vontade tem muito que ver com a resistência à doença e é calmante dos nervos.
- O exercício feito ao ar livre é importantíssimo para a saúde física e mental.
- O excesso de trabalho provoca colapso tanto na mente como no corpo; é necessário um repouso da rotina diária.
- Muitos morrem de doença provocada inteiramente pelo comer alimento cárneo.
- Cuidar da saúde é uma questão espiritual, e reflete o comprometimento da pessoa com Deus.
- Um corpo e mente saudáveis afetam diretamente a moral e a capacidade de discernir a verdade.
- Todas as promessas de Deus são feitas sob condição de obediência.

Os princípios da visão de White vieram a caracterizar o que ficou conhecido mundialmente como “o estilo de vida adventista do sétimo dia”.⁶⁹ White ainda ampliaria mais estes princípios, sendo o livro *A ciência do bom viver*, publicado originalmente em 1905, a expressão mais ampla das concepções de White. Mais duas publicações, *Conselhos sobre o Regime Alimentar* e *Conselho sobre Saúde*, lançados depois da morte de White, abordariam tais questões.⁷⁰ No próximo capítulo, aprofundaremos a questão da prática religiosa e a formação dos hábitos alimentares dos Adventistas do Sétimo Dia.

Ellen White foi, sem dúvida, “a personagem principal do Adventismo do Sétimo Dia”.⁷¹ Com suas visões e ensinamentos, ela moldou a jovem igreja, ditando-lhe os caminhos a serem seguidos, caminhos tais que até os dias de hoje são orientadores e determinantes. Quando morreu, em 16 de julho de 1915, White deixou aproximadamente 100 mil páginas escritas: 24 livros em circulação; dois manuscritos de livros prontos para publicação; 5.000 artigos em periódicos da igreja; mais de 200 tratados e panfletos; aproximadamente 35.000 páginas datilografadas

⁶⁹ DOUGLASS, 2003, p. 284.

⁷⁰ SCHÜNEMANN, Haller Elinar Stach. *Interfaces entre Religião e Ciência no Discurso de Saúde no Adventismo*. p. 3. Disponível em: <http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos_teses/ENSINORELIGIOSO/artigos/9interfaces.pdf>. Acesso em: 28 jul. 2014. Todas as obras referidas neste parágrafo e outros escritos de White podem ser acessados online no Centro de Pesquisas Ellen G. White – UNASP. Disponível em: <<https://egw writings.org/>>. Acesso em: 28 jul. 2014.

⁷¹ SCHÜNEMANN, 2002, p. 60.

de documentos e cartas manuscritas; 2.000 cartas escritas à mão e diários, que resultaram, quando copiados, em outras 15.000 páginas datilografadas. As compilações dos escritos de White feitas após a sua morte totalizam um número de livros em circulação de mais de 130.⁷²

A grande expansão da Igreja Adventista do Sétimo Dia deu-se no final do século XIX, com a ampliação das publicações e o envio de missionários para todos os continentes. Os primeiros missionários adventistas que vieram dos Estados Unidos para o Brasil comunicavam suas ideias através de folhetos e revistas. Eles ingressaram inicialmente nas colônias de imigrantes alemães e austríacos, nos estados de São Paulo, Santa Catarina e Espírito Santo.⁷³

Em 1893, chegou o primeiro missionário adventista ao Brasil. Trata-se do colportor Albert Stauffer, que vendia livros publicados em inglês e alemão. Dois anos depois, em 1895, a Igreja Adventista do Sétimo Dia foi oficialmente fundada. Em 1907, foi fundada a primeira editora adventista no Brasil, a Sociedade de Tratados do Brasil, em São Bernardo do Campo, São Paulo. Em 1920, ela teve seu nome mudado para Casa Publicadora Brasileira, transferindo-se posteriormente para Tatuí, São Paulo.⁷⁴ Desde então, a Igreja Adventista do Sétimo dia se expandiu por todo o Brasil. Segundo dados oficiais, em 2004, a Igreja Adventista do Sétimo Dia possuía 1.329.662 membros em solo brasileiro, tornando o Brasil o país com maior número de adventistas em todo o mundo.⁷⁵

⁷² Referências do Centro de Pesquisas Ellen G. White – UNASP. Disponível em: <<http://centrowhite.org.br/perguntas/perguntas-sobre-ellen-g-white/os-escritos-de-ellen-g-white/>>. Acesso em: 28 jul. 2014.

⁷³ Para uma análise detalhada da inserção da Igreja Adventista no Brasil, cf. SCHÜNEMANN, 2002, p. 154ss.

⁷⁴ FUCKNER, 2014, nota 66.

⁷⁵ DARIUS, 2010, p. 89.

2 A IGREJA ADVENTISTA DO SÉTIMO DIA E A FORMAÇÃO DOS HÁBITOS ALIMENTARES

Neste capítulo, apresentamos inicialmente uma breve exposição da relação entre religião e alimentação. Em seguida adentramos no pensamento de Ellen G. White referente às questões alimentares. Por fim, discorreremos sobre os ensinamentos referentes aos hábitos alimentares da Igreja Adventista do Sétimo Dia na atualidade.

2.1 A religião e a alimentação

A alimentação é, após a respiração e a ingestão de água, a mais fundamental das necessidades humanas. Além de ser uma necessidade biológica, a alimentação “é um complexo sistema simbólico de significados sociais, sexuais, políticos, religiosos, éticos, estéticos”.⁷⁶ Por isso, a alimentação não serve apenas para saciar a fome biológica, mas é um espaço privilegiado em que se manifestam as particularidades culturais, as reivindicações identitárias nacionais e as tendências religiosas.⁷⁷ Nas palavras de John Wilkinson,

O alimento, portanto, faz parte igualmente do mundo simbólico, e os padrões de consumo refletem posições perante o mundo e entre a sociedade. Assim, mudar o regime alimentar pode implicar mudanças na organização social e nas relações com o mundo. Mais ainda: o alimento toca na identidade social do homem e intermedeia as suas relações com o sagrado.⁷⁸

A relação entre religião e alimentação remonta às primeiras civilizações, onde comportaram diversas funções simbólicas como, por exemplo, as oferendas aos deuses, os banquetes culturais,⁷⁹ as prescrições dietéticas (regras alimentares),

⁷⁶ CARNEIRO, Henrique. *Comida e sociedade: uma história da alimentação*. 3. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2003. p. 1

⁷⁷ LIMA, Cláudia. *Tachos e panelas: historiografia da alimentação brasileira*. 2. ed. Recife: Aurora, 1999. p. 53.

⁷⁸ WILKINSON, John. Alimentos: entre o funcional, o simbólico e as necessidades básicas. *Tempo e Presença*, n. 266, p. 21-22, 1992. p. 21.

⁷⁹ Lieselotte H. Ornelas comenta que “as oferendas, os sacrifícios votivos e os holocaustos existiram na cultura de assírios, babilônicos, hititas, persas, hebreus, fenícios, cartagineses, gregos e romanos, através do sacrifício de cordeiros, bodes, ovelhas e outros animais. A própria essência do cristianismo repousa no sacrifício supremo do Filho de Deus, que deu o sangue (simbolizado no vinho) e o corpo (simbolizado no pão), para redimir quantos n’Ele crêem”. Cf. ORNELLAS, Lieselotte H. *A alimentação através dos tempos*. 3. ed. Florianópolis: UFSC, 2003. p. 277.

que determinavam o que podia ou não ser comido.⁸⁰ Ulpiano de Meneses e Henrique Carneiro dizem que “a importância seminal da alimentação para a manutenção da vida, abre espaço para que ela imbrique intimamente o domínio religioso. A própria expressão do religioso se faz comumente por intermédio dos fenômenos alimentares”.⁸¹

O antropólogo Igor de Garine, por exemplo, aponta para os evangelhos como exemplo de manifestação do religioso através de vocábulos e metáforas que decorrem da alimentação e seus contextos. Os evangelhos falam, por exemplo, do “pão da vida”, do “pão que desceu do céu”, “eu vos farei pescadores de homens”, “o reino dos céus é semelhante ao semeador”, dentre outras figuras de linguagem.⁸² O Cristianismo ainda se utilizaria simbolicamente na ceia do Senhor e na unção sagrada dos elementos básicos da alimentação no mundo greco-romano: pão, vinho e óleo.⁸³

Para os cristãos, o calendário litúrgico define o ciclo da alimentação, com determinações, positivas e negativas, fazendo referência especial à prática de jejuns.⁸⁴ Como comenta Jean Soler, a própria condição humana no pecado é expressa na Bíblia como um “ato alimentar” – a ingestão indevida da árvore do bem e do mal.⁸⁵ Como veremos posteriormente, Ellen G. White se utilizará do paradigma da queda para afirmar que a saúde da humanidade tem sido sacrificada no “altar do apetite”.

O historiador medieval e da alimentação Massimo Montanari conta-nos uma história que ilustra muito bem a relação entre religião e alimentação. Segundo ele, o

⁸⁰ Cf. JOANÈS, Francis. A função social do banquete nas primeiras civilizações. In: FLANDRIN, Jean-Louis; MONTANARI, Massimo. *História da alimentação*. 6. ed. São Paulo: Estação Liberdade, 2009. p. 54-67.

⁸¹ MENESES, Ulpiano. T. Bezerra de; CARNEIRO, Henrique. História da alimentação: balizas historiográficas. ANAIS DO MUSEU PAULISTA. *História e Cultura Material*, São Paulo, v. 5, p. 9-91, jan./dez. 1997. p. 43. Disponível em: < <http://www.scielo.br/pdf/anaismp/v5n1/02.pdf>>. Acesso em: 25 ago. 2014.

⁸² GARINE, Igor de. The diet and nutrition of human populations. In: INGOLD, Tim (Org.). *Companion Encyclopedia of Anthropology: humanity, culture and social life*. London: Routledge, 1994. p. 226-264. p. 245. Heinrich E. Jacob comenta que “com raríssimas exceções [...], as parábolas de Jesus não tomam por base a atividade da carpintaria ou da mercenária, mas sim atividades como a lavra, a semeadura e a ceifa, a economia pecuária, o pastoreio, as vindimas e a preparação do pão”. Cf. JACOB, Heinrich Eduard. *Seis mil anos de pão: a civilização humana através de seu principal alimento*. São Paulo: Alexandria, 2003. p. 149.

⁸³ CARNEIRO, 2003, p. 112.

⁸⁴ MENESES; CARNEIRO, 1997, p. 43.

⁸⁵ SOLER, Jean. As razões da Bíblia: regras alimentares hebraicas. In: FLANDRIN, Jean-Louis; MONTANARI, Massimo. *História da alimentação*. 6. ed. São Paulo: Estação Liberdade, 2009. p. 80-91. p. 90.

príncipe Vladimir I, de Kiev, no ano de 986, decidiu abandonar o paganismo e abraçar uma nova fé. Ele chamou representantes de quatro confissões religiosas para conversar: os cristãos de Roma e Bizâncio, os muçulmanos e os judeus. Entre as questões discutidas por Vladimir I com os representantes das referidas religiões estavam as questões alimentares.

A proibição muçulmana e judaica de comer carne de porco não agradou Vladimir I. Ele também não se agradou da abstinência muçulmana de vinho, pois segundo ele os russos gostavam de beber. Vladimir I também não se amimou dos jejuns de purificação dos cristãos de Roma, pois tais práticas não agradariam os seus antepassados. Por fim, ele acabou convencido pelos cristãos gregos ortodoxos que apresentavam uma dietética mais próxima à dos russos. Montanari explica que esta história “deixa muito claro o valor do comportamento alimentar como sinal de identidade religiosa, étnica e cultural”.⁸⁶

Acerca das regras alimentares, que representam um elemento importante da relação entre religião e alimentação, Cristina Carapeto comenta que “a alimentação está intimamente associada a crenças e práticas religiosas, sob a forma de regras, restrições ou proibições”.⁸⁷ Henrique de Carneiro elucida que

as regras alimentares servem como rituais instauradores de disciplinas, de técnicas de autocontrole que vigiam a mais insidiosa, diuturna e permanente tentação. Domá-la é domar a si mesmo, daí a importância da técnica religiosa dos jejuns, cujo resultado também permite a obtenção de estados de consciência alterada propícios ao êxtase. As regras disciplinares sobre alimentação podem ser anti-hedonistas, evitando o prazer produzido pelo alimento tornando-o o mais insípido possível, ou podem ser pragmáticas, ao evitar alimentos que sejam demasiadamente “quentes” ou “passionais”. Os herbários medievais identificavam em diversos alimentos, tais como as cenouras ou alcachofras, fontes de excitação sexual. As regras budistas eliminam até mesmo a cebola, a cebolinha e o alho, por considerarem que essas inflamam as paixões.⁸⁸

Entre as religiões que possuem livros que orientam a prática alimentar, encontramos o judaísmo e o islamismo. Os judeus possuem a *Kashrut* e os muçulmanos a *Halal*. Na *Kashrut*, por exemplo, o consumo de carne de porco, camarão, lagosta, carnes com sangue e a miscelânea de carne e leite são

⁸⁶ MONTANARI, Massimo. Modelos alimentares e identidades culturais. FLANDRIN, Jean-Louis; MONTANARI, Massimo. *História da alimentação*. 6. ed. São Paulo: Estação Liberdade, 2009. p. 312-317. p. 312.

⁸⁷ CARAPETO, Cristina. *Ambiente, Higiene Alimentar e Saúde*. Disponível em: <<http://books.google.com.br/>>. Acesso em: 15 maio 2014.

⁸⁸ CARNEIRO, 2003, p. 119.

expressamente proibidas. O consumo de carne de animais que não foram sacrificados segundo as normas também é proibido.⁸⁹

A *Kashrut* judaica baseia-se essencialmente no livro de Levíticos. Breno Lerner comenta que embora muitos pensem que as regras alimentares judaicas tenham cunho sanitário e profilático, estudos recentes tendem a interpretar tais hábitos alimentares “como uma forma de diferenciar os hábitos do povo judeu dos costumes pagãos”.⁹⁰ Lieselotte H. Ornelas comenta que não é estranho

que fatores religiosos hajam influído profundamente em certos hábitos alimentares, transcendendo a qualquer explicação lógica dentro do raciocínio humano, principalmente para os adeptos de crenças religiosas antagônicas. As razões que levam um hindu a abster-se de carne não são as mesmas que impedem o israelita de ingerir carne de porco, ou o católico de comer carne na Sexta-Feira Santa.⁹¹

Nesta perspectiva, podemos perceber que as regras alimentares desempenham um papel fundamental para a identidade religiosa, pois servem de demarcação identitária em relação ao entorno sociorreligioso em que se está inserido. Por isso, quando alguém diz: o fulano não come carne de porco, as

⁸⁹ NADALINI, Ana Paula. *Comida de Santo na cozinha dos homens: um estudo da ponte entre alimentação e religião*. Dissertação de Mestrado, Universidade Federal do Paraná. 2009. p. 47. Disponível em: <<http://dspace.c3sl.ufpr.br/dspace/bitstream/handle/1884/18795/dissertacao%20entrega%201.pdf?sequence=1>>. Acesso em: 25 ago. 2014. Geraldo Romanelli escreve que “as grandes religiões monoteístas sempre se preocuparam em seus livros sagrados em estabelecer tabus alimentares delimitando o que os fiéis podem ou não comer. Regras dietéticas estão presentes na Bíblia, no Levítico e no Deuteronômio, classificando os animais em puros e impuros, permitidos ou proibidos para consumo. Assim, pode-se comer animais que têm unha fendida dividida em duas e que ruminam, como boi, ovelha, cabra; mas são impuros e impróprios para o consumo aqueles que só apresentam uma dessas características, como camelo, lebre, porco, com unha fendida, mas que não são ruminantes. Dos que vivem na água são comestíveis aqueles com barbatanas e escamas, mas são imundos os que não têm essas duas características”. Cf. ROMANELLI, Geraldo. O significado da alimentação na família: uma visão antropológica. *Medicina*, Ribeirão Preto. Simpósio: TRANSTORNOS ALIMENTARES: ANOREXIA E BULIMIA NERVOSAS, v. 39, n. 3, 2006. p. 335. Disponível em: <<http://www.revistas.usp.br/rmrp/article/view/388/389>>. Acesso em 31 ago. 2014.

⁹⁰ LERNER, Breno. *A cozinha judaica*. São Paulo: Melhoramentos, 2001. p. 5. Em relação às normas alimentares judaicas, Breno Lerner comenta que “um corte de vaca, por exemplo, que é um animal permitido, para ser ‘kasher’ ou seja, de acordo com a Kashrut, tem de seguir um longo caminho: o animal deve ser morto sem violência ou sofrimento, e sua carne deve ser enxague e livre de nervos e gorduras. Existem profissionais conhecidos como ‘shoichets’ que são especialistas no abate e tratamento da carne dos animais permitidos. Só após todo esse cuidado um rabino vai apor o carimbo com a palavra ‘kasher’, tornando o alimento próprio para o consumo. Essa inspeção do rabino é necessária para todo e qualquer alimento, inclusive os industrializados. Por exemplo, até os refrigerantes e sucos têm sua fábrica inspecionada e sua fórmula analisada para receber o carimbo rabínico”. Cf. LERNER, 2001, p. 5.

⁹¹ ORNELLAS, 2008, p. 277-278.

peças logo podem indagar: ele é judeu ou é adventista? Geraldo Romanelli comenta que

a análise das regras dietéticas judaicas, bem como de normas alimentares de outras religiões, revela que seu fundamento não se encontra no materialismo médico, mas essas regras constituem um sistema simbólico dedicado a estabelecer padrões normativos que tomam a comida como categoria relevante para estabelecer as identidades sociais de seus consumidores.⁹²

A partir de tal pressuposto – as regras alimentares como demarcação identitária sociorreligiosa – podemos perceber alguns aspectos problemáticos que surgiram no cristianismo primitivo em relação à missão aos gentios. Os judeus cristãos queriam impor a sua identidade religiosa (circuncisão, sábado e regras alimentares) aos cristãos gentios. A missão paulina aos gentios, por sua vez, compreendia que tais elementos “judaicos” não se relacionavam aos cristãos gentios, mas somente aos cristãos judeus.⁹³ Parece estar claro que religião e alimentação estão intrinsecamente relacionadas. A seguir, adentramos no pensamento de Ellen G. White referente aos hábitos alimentares.

2.2 Ellen G. White e os hábitos alimentares

No primeiro capítulo, observamos brevemente que Ellen G. White teve uma visão sobre os hábitos alimentares e questões de saúde. A visão de White foi desenvolvida no livro *A ciência do bom viver* (1905). Mais dois livros publicados postumamente abordariam tais questões: *Conselhos sobre o Regime Alimentar* e *Conselhos sobre Saúde*. A seguir, apresentamos os ensinamentos de White sobre os hábitos alimentares.

2.2.1 Os alimentos: o que devemos comer e como comer

No escrito *A ciência do bom viver*, White apresenta um capítulo sobre o *regime alimentar e a saúde*. Ela afirma inicialmente que “nosso corpo é formado pela

⁹² ROMANELLI, 2006, p. 336.

⁹³ MEEKS, Wayne A. *Os primeiros cristãos urbanos: o mundo social do apóstolo Paulo*. São Paulo: Paulinas, 1992. p. 88.

comida que ingerimos”.⁹⁴ White, na sequência, destaca a importância da alimentação para uma vida saudável.

Há constante desgaste dos tecidos do corpo; todo movimento de qualquer órgão implica um desgaste, o qual é reparado por meio do alimento. 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 transforma a comida em sangue, e se serve deste sangue para restaurar as várias partes do organismo; mas esse processo está prosseguindo continuamente, suprimindo a vida e a força a cada nervo, cada músculo e tecido.⁹⁵

Por isso, devem-se escolher os alimentos que melhor forneçam os elementos necessários para a edificação do organismo dos seres humanos. White deixa claro que para este objetivo o apetite não é um guia seguro, pois mediante hábitos errôneos o “apetite se tornou pervertido”.⁹⁶ Ela acrescenta que não podemos com segurança nos orientar pelos hábitos alimentares da sociedade, pois “a doença e o sofrimento que por toda a parte dominam, são em grande parte devidos a erros populares com referência ao regime alimentar”.⁹⁷ Então como saber quais os melhores alimentos para o ser humano?

A fim de saber quais são os melhores alimentos, cumpre-nos estudar o plano original de Deus para o regime do homem. Aquele que criou o homem e lhe compreende as necessidades designou a Adão o que devia comer: “Eis que vos tenho dado toda erva que dá semente... e toda árvore em que há fruto de árvore que dá semente; ser-vos-ão para mantimento.” Gênesis 1:29. Ao deixar o Éden para ganhar a subsistência lavrando a terra sob a maldição do pecado, o homem recebeu também permissão para comer a “erva do campo”. Gênesis 3:18. Cereais, frutas, nozes e verduras constituem o regime dietético escolhido por nosso Criador. Esses alimentos, preparados da maneira mais simples e natural possível, são os mais saudáveis e nutritivos. Proporcionam uma força, uma resistência e vigor intelectual que não são promovidos por uma alimentação mais complexa e estimulante.⁹⁸

Para White, os hábitos alimentares relacionam-se diretamente à espiritualidade. Por isso, ela relaciona a intemperança alimentar ao pecado: “ninguém que professe piedade considere com indiferença a saúde do corpo,

⁹⁴ WHITE, Ellen G. *A ciência do bom viver*. Tatuí: Casa Publicadora Brasileira, 2013a. p. 208. Disponível em: <<http://centrowhite.org.br/files/ebooks/egw/A%20Ci%C3%Aancia%20do%20Bom%20Viver.pdf>>. Acesso em: 30 ago. 2014.

⁹⁵ WHITE, 2013a, p. 208.

⁹⁶ WHITE, 2013a, p. 208.

⁹⁷ WHITE, 2013a, p. 208.

⁹⁸ WHITE, 2013, p. 208-209.

iludindo-se com o pensamento de que a intemperança não é pecado e não afeta a espiritualidade”, acrescentando que há uma “íntima correspondência entre a natureza física e a natureza moral”.⁹⁹ O corpo humano é o templo do Espírito de Deus.

Nosso corpo é adquirida propriedade de Cristo, e não devemos sentir-nos em liberdade de fazer com ele o que nos apraz. Os homens têm procedido assim; têm tratado o seu corpo como se suas leis não previssem penalidade. Por meio do pervertido apetite seus órgãos e faculdades têm-se tornado debilitados, enfermos e inutilizados. E esses resultados que Satanás tem acarretado por suas próprias especiosas tentações, ele usa para escarnecer de Deus. Ele apresenta diante de Deus o corpo humano que Cristo adquiriu como Sua propriedade; e que deformada representação de seu Criador é o homem! Porque pecou contra o corpo, e corrompeu seus caminhos, Deus é desonrado. Quando homens e mulheres são verdadeiramente convertidos, conscienciosamente consideram as leis da vida que Deus estabeleceu em seu ser, buscando assim evitar debilidade física, mental e moral. A obediência a essas leis deve ser feita matéria de dever pessoal. Nós mesmos havemos de sofrer os danos da lei violada. Temos de responder perante Deus por nossos hábitos e práticas. Portanto, o que nos importa perguntar não é: “Que diz o mundo?” mas: “Como eu, que me declaro cristão, trato a habitação que Deus me deu? Trabalharei para o meu mais alto bem temporal e espiritual, guardando o meu corpo como um templo para a habitação do Espírito Santo, ou sacrificar-me-ei eu mesmo às práticas e idéias do mundo?”.¹⁰⁰

Ao analisar o propósito de Deus ao criar a humanidade em relação à alimentação, White observa que a queda do ser humano no pecado encontra-se intrinsecamente relacionada aos hábitos alimentares. “Desde que se rendeu pela primeira vez ao apetite, tem a humanidade aumentado cada vez mais a tolerância para consigo mesma, de maneira que a saúde tem sido sacrificada no altar do apetite”.¹⁰¹

⁹⁹ WHITE, Ellen G. *Conselhos Sobre o Regime Alimentar*. Tatuí: Casa Publicadora Brasileira, 2013b. p. 42. Disponível em: <<http://centrowhite.org.br/files/ebooks/egw/Conselhos%20sobre%20o%20Regime%20Alimentar.pdf>>. Acesso em: 30 ago 2014.

¹⁰⁰ WHITE, 2013b, p. 19. A saúde física através da alimentação é apontada também em outro lugar: “O corpo é o único agente pelo qual a mente e a alma se desenvolvem para a edificação do caráter. Daí o adversário das almas dirigir suas tentações para o enfraquecimento e degradação das faculdades físicas. Seu êxito neste ponto importa na entrega de todo o corpo ao mal. As tendências de nossa natureza física, a menos que estejam sob o domínio de um poder mais alto, hão de operar por certo ruína e morte. O corpo tem de ser posto em sujeição. As mais elevadas faculdades do ser devem dominar. As paixões devem ser regidas pela vontade, e esta deve, por sua vez, achar-se sob a direção de Deus. A régia faculdade da razão, santificada pela graça divina, deve ter o domínio em nossa vida”. Cf. WHITE, 2013b, p. 69-70.

¹⁰¹ WHITE, Ellen G. *Conselhos Sobre a Saúde*. Tatuí: Casa Publicadora Brasileira, 2013c. p. 132. Disponível em: <<http://centrowhite.org.br/files/ebooks/egw/Conselhos%20sobre%20Sa%C3%BAde.pdf>>. Acesso em: 30 ago. 2014.

Os alimentos escolhidos por Deus para os seres humanos são os cereais, as frutas, as nozes e as verduras; estes alimentos, se preparados de modo mais simples e natural possível, “são os mais saudáveis e nutritivos” e “proporcionam uma força, uma resistência e vigor intelectual, que não são promovidos por uma alimentação mais complexa e estimulante”.¹⁰² Na escolha dos alimentos, contudo, alguns pontos devem ser observados, pois

[...] nem todas as comidas saudáveis em si mesmas são igualmente adequadas a nossas necessidades em todas as circunstâncias. Deve haver cuidado na seleção do alimento. Nossa comida deve ser de acordo com a estação, o clima em que vivemos e a ocupação em que nos empregamos. Certas comidas apropriadas para uma estação ou um clima, não o são para outro. Assim, há diferentes comidas mais adequadas às pessoas segundo as várias ocupações. Muitas vezes, alimentos que podem ser usados com proveito por pessoas que se empenham em árduo labor físico não são próprios para as de trabalho sedentário, ou de intensa aplicação mental. Deus nos tem dado ampla variedade de comidas saudáveis, e cada pessoa deve escolher dentre elas aquelas que a experiência e o bom senso demonstram ser as mais convenientes às suas próprias necessidades.¹⁰³

Com o passar do tempo, White recomenda também a ingesta de alimentos preparados do arroz, trigo, milho, aveia, bem como feijões, ervilhas e lentilhas. Tais alimentos, segundo ela, “oferecem oportunidade de escolher um regime dietético completo, sem o uso de alimentos cárneos”.¹⁰⁴ Para White, as azeitonas e as nozes, quando corretamente preparadas, podem substituir a manteiga e a carne. Ela acrescenta que “o azeite, comido na oliva, é muito preferível à gordura animal”, atuando como laxativo e apresentando benefícios para tubérculos e para as pessoas com estômago inflamado ou irritado.¹⁰⁵

Conforme White, não deve haver grande variedade de alimentos em cada refeição, pois isto incitaria no excesso de nutrição e conseqüentemente uma má digestão. Ela acrescenta que “é pecado comer apenas para satisfazer o apetite, mas não se deve ser indiferente quanto à qualidade da alimentação, ou à maneira de a preparar. Se a refeição que comemos não é saborosa, o organismo não recebe tanta nutrição”. Deste modo, “o alimento deve ser cuidadosamente escolhido e preparado com inteligência e habilidade”.¹⁰⁶ Segundo White:

¹⁰² WHITE, 2013a, p. 208-209.

¹⁰³ WHITE, 2013a, p. 209.

¹⁰⁴ WHITE, 2013a, p. 210.

¹⁰⁵ WHITE, 2013a, p. 210.

¹⁰⁶ WHITE, 2013a, p. 211.

Necessitais promover a reforma de saúde em vossa vida; negar-vos a vós mesmos e comer e beber para a glória de Deus. Abstende-vos das concupiscências carnis que combatem contra a alma. Precisais praticar a temperança em todas as coisas. Aqui está uma cruz da qual tendes fugido. É vossa tarefa confinar-vos a um regime simples, que vos preserve as melhores condições de saúde. Se tivésseis vivido na luz que o Céu permite brilhar em vosso caminho, muito sofrimento teria sido evitado para vossa família. Vossa própria conduta tem trazido inevitável resultado. Enquanto continuardes nesse caminho, Deus não virá a vossa família, nem vos abençoará de maneira especial ou operará um milagre para livrar vossa família de sofrimento. Um regime simples, livre de condimentos, de alimentos cárneos e gorduras de toda espécie, se demonstraria uma bênção para vós e pouparia a vossa esposa muito sofrimento, aflições e desalento.¹⁰⁷

Em relação às frutas, White diz que “deveríamos cozinhar menos e comer mais frutas em estado natural”. Ela acrescenta: “ensinemos o povo a comer abundantemente uvas, maçãs, pêsegos, pêras, amoras e toda outra espécie de frutas que seja possível conseguir”.¹⁰⁸

O Senhor quer que os que vivem em países onde é possível obterem-se frutas frescas em grande parte do ano, se compenetrem da bênção que têm nessas frutas. Quanto maior for o uso que fizermos de frutas frescas, tais como são apanhadas da árvore, maior será a bênção.¹⁰⁹

Os ensinamentos de White também enfocam a maneira de comer. Ela diz que é fundamental a “regularidade no comer”, devendo haver um “tempo determinado para cada refeição”.¹¹⁰ White observa que “muitas pessoas comem quando o organismo não sente necessidade de alimento, em intervalos irregulares e entre as refeições, porque não têm suficiente força de vontade para resistir à inclinação”.¹¹¹ Ela condena a prática das pessoas que estão “continuamente mordicando” o que lhes chega de comer.¹¹²

O estômago precisa receber cuidadosa atenção. Não deve ser mantido em trabalho constante. Dai a esse maltratado e muito abusado órgão alguma paz, sossego e descanso. Depois de haver o estômago feito sua obra relativa a uma refeição, não abarroteis mais trabalho sobre ele antes de ter tido oportunidade de descansar e antes de ter sido pela natureza provido suficiente suprimento de suco gástrico para cuidar de mais alimento. Cinco horas, pelo menos, devem mediar entre cada refeição, e tende sempre em

¹⁰⁷ WHITE, 2013b, p. 77.

¹⁰⁸ WHITE, 2013c, p. 515.

¹⁰⁹ WHITE, 2013b, p. 88.

¹¹⁰ WHITE, 2013a, p. 213.

¹¹¹ WHITE, 2013a, p. 213.

¹¹² WHITE, 2013a, p. 213.

mente que, se quisésseis fazer uma experiência veríeis que duas refeições são preferíveis a três.¹¹³

Os alimentos devem ser comidos lentamente,¹¹⁴ pois de outro modo não se pode assegurar uma digestão saudável. “Os que quiserem evitar a dispepsia,¹¹⁵ e os que compreendem a obrigação que têm de conservar todas as suas faculdades em condições que lhes permitam prestar a Deus o melhor serviço, farão bem em se lembrar disto”.¹¹⁶ Ela ainda aconselha:

Se vosso tempo para comer é limitado, não comais apressadamente, mas comei menos, e mastigai devagar. O benefício derivado do alimento não depende tanto da quantidade de comida, quanto da digestão completada; nem a satisfação do paladar depende tanto da quantidade de alimento engolido quanto depende do tempo que o mesmo permanece na boca. Os que são excitados, ansiosos ou apressados, fariam bem em não comer até que tivessem encontrado tranquilidade ou repouso; pois as faculdades vitais, já duramente sobrecarregadas, não podem suprir os necessários fluidos digestivos.¹¹⁷

A água e outras bebidas, segundo White, devem ser evitadas durante a alimentação. Segundo ela os líquidos reduzem a produção de saliva e “quanto mais fria a água, maior o dano causado ao estômago. Limonada ou água geladas, tomadas às refeições, retardarão a digestão até que o organismo tenha provido suficiente calor ao estômago, habilitando-o a retomar o seu trabalho”.¹¹⁸ Ela acrescenta que o líquido junto à alimentação retarda a digestão do alimento, pois o organismo precisa primeiro absorver o líquido para depois o alimento.¹¹⁹

Em relação à alimentação da noite, White aconselha que não se deva comer imediatamente antes de dormir. Segundo ela, as ceias tardias têm a digestão afetada pelo repouso, de modo que a digestão não é bem realizada. Por isso, deve haver um bom espaço de tempo entre a última refeição e o repouso, para deste modo o estômago já ter realizado a sua função e poder “como os demais órgãos, fruir em repouso”.¹²⁰ White escreve que a alimentação da noite deve ser leve. Ela

¹¹³ WHITE, 2013b, p. 153.

¹¹⁴ “Mastigai devagar permitindo que a saliva se misture com o alimento”. Cf. WHITE, 2013c, p. 140.

¹¹⁵ A dispepsia é a dificuldade de digestão que pode apresentar sintomas como dor abdominal, dor estomacal, enjoo, vômito e outros.

¹¹⁶ WHITE, 2013c, p. 141-142.

¹¹⁷ WHITE, 2013c, p. 142.

¹¹⁸ WHITE, 2013c, p. 142.

¹¹⁹ WHITE, 2013c, p. 142.

¹²⁰ WHITE, 2013a, p. 213.

diz: “bolachas de sal, ou pão torrado e fruta, ou bebida de cereal, eis os alimentos mais próprios para a refeição da noite”.¹²¹

Em seus ensinamentos sobre a alimentação, White estava convicta da direção divina:

O Senhor ensinará a muitos, em toda parte do mundo, a combinar frutas, cereais e verduras numa alimentação que sustenha a vida e não produza doença. Os que nunca viram as receitas dos alimentos saudáveis que agora há a venda, procederão inteligentemente com experimentar os alimentos que a terra produz, e ser-lhes-á concedido entendimento no tocante a esses produtos. O Senhor lhes mostrará o que fazerem. Aquele que concede perícia e sabedoria ao Seu povo numa parte do mundo, concederá perícia e sabedoria ao Seu povo noutras partes do mundo. É Seu desígnio que as preciosidades alimentares de cada país sejam preparadas de forma tal que possam ser usadas nos países a que se destinam. Assim como Deus forneceu do Céu o maná para o sustento dos filhos de Israel, também dará ao Seu povo, em diferentes lugares, perícia e sabedoria para usarem os produtos desses países no preparo de alimentos que substituam a carne.¹²²

2.2.2 Os alimentos: o que não devemos comer e como preparar os alimentos

Em relação aos alimentos que devem ser evitados, White dedica especial atenção à carne. Ela afirma que “o regime indicado ao homem no princípio não compreendia alimento animal. Não foi senão depois do dilúvio, quando tudo quanto era verde na Terra havia sido destruído, que o homem recebeu permissão para comer carne”.¹²³ Segundo ela, a carne sempre foi uma concessão divina provisória e com “restrições cuidadosas que tendiam a minorar o mal”.¹²⁴ Quando Israel estava na terra de Canaã, Deus deu especificações sobre o uso da carne:

O uso da carne de porco era proibido, bem como de outros animais e aves e peixes cuja carne foi declarada imunda. Das carnes permitidas, era estritamente proibido comer a gordura e o sangue. Só se podiam usar como alimento animais em boas condições. Nenhum animal despedaçado, que morrera naturalmente, ou do qual o sangue não havia sido cuidadosamente tirado, podia servir de alimento.¹²⁵

Para White, o “regime cárneo” é uma consequência do pecado. Por isso, o ser humano precisa voltar ao propósito original de Deus. Ela afirma que “verduras, frutas e cereais, devem constituir nosso regime. Nem um grama de carne deve

¹²¹ WHITE, 2013b, p. 156.

¹²² WHITE, 2013b, p. 89.

¹²³ WHITE, 2013a, p. 219.

¹²⁴ WHITE, 2013a, p. 219.

¹²⁵ WHITE, 2013a, p. 220.

entrar em nosso estômago. O comer carne não é natural. Devemos voltar ao desígnio original de Deus ao criar o homem”.¹²⁶ White escreve em tom profético:

Se pudéssemos auferir qualquer benefício da condescendência com o desejo de alimentos cárneos, eu não vos faria este apelo. Mas sei que tal não se dá. A alimentação cárnea é prejudicial ao bem-estar físico e devemos aprender a passar sem ela. Os que estão em condições de seguir o regime vegetariano, mas atêm-se às suas preferências, comendo e bebendo o que lhes apraz, a pouco e pouco se tornarão descuidosos das instruções que o Senhor lhes deu no tocante às outras verdades e serão por fim incapazes de discernir estas, colhendo o que semearam.¹²⁷

White apresenta ainda razões práticas para o não consumo de carne. Ela afirma que se as pessoas que comem carne “pudessem ver os animais ainda vivos, e saber que espécie de carne estão comendo, iriam repelir enojados. O povo come continuamente carne cheia de germes de tuberculose e câncer. Assim são comunicadas essas e outras doenças”.¹²⁸ Comentando sobre a carne de porco, White afirma que

os porcos são limpadores públicos, e é esse o único emprego que lhes foi destinado. Nunca, sob nenhuma circunstância, devia sua carne ser ingerida por criaturas humanas. É impossível que a carne de qualquer criatura viva seja saudável, quando a imundícia é o seu elemento natural, e quando se alimenta de tudo quanto é detestável.¹²⁹

Ainda comentando a respeito da carne, White afirma que no regime cárneo os animais são expostos a uma grande crueldade, afirmando que com isto se “destrói a ternura com que devemos considerar as criaturas de Deus”.¹³⁰ Ela acrescenta que “entre os que estão aguardando a vinda do Senhor, o comer carne será afinal abandonado; a carne deixará de fazer parte de sua alimentação. Devemos ter sempre isto em vista, e esforçar-nos por trabalhar firmemente nessa direção”.¹³¹

Entre os alimentos que devem ser evitados, White apresenta uma grande variedade. Ela fala, por exemplo, dos estimulantes e narcóticos. Nestas categorias, encontram-se uma grande abundância de artigos, que quando “usados como comida

¹²⁶ WHITE, 2013b, p. 324.

¹²⁷ WHITE, 2013c, p. 149-150.

¹²⁸ WHITE, 2013a, p. 220.

¹²⁹ WHITE, 2013a, p. 220.

¹³⁰ WHITE, 2013a, p. 221.

¹³¹ WHITE, 2013b, p. 324.

ou bebida irritam o estômago, envenenam o sangue e excitam os nervos”.¹³² White menciona os condimentos, a mostarda, a pimenta, as especiarias, os pickles e outros alimentos do gênero.¹³³ Segundo White, o uso do ovo com o passar do tempo será abandonado. Ela assim diz:

Os que residem em novos países, ou em distritos pobres, onde são escassas as frutas e as nozes, não deviam ser incitados a excluir o leite e os ovos de seu regime dietético. É verdade que pessoas de físico forte e em quem as paixões são vigorosas, precisam evitar o uso de comidas estimulantes. Especialmente nas famílias de crianças dadas a hábitos sensuais, os ovos não devem ser usados. Mas no caso de pessoas cujos órgãos produtores do sangue são fracos — especialmente se não podem obter outros alimentos que forneçam os elementos necessários — leite e ovos não deviam ser de todo abandonados. Grande cuidado, no entanto, deve ser exercido para que o leite seja de vacas sãs, e da mesma maneira os ovos venham de aves sadias e bem alimentadas e cuidadas; e os ovos sejam preparados de modo a serem facilmente digeridos.¹³⁴

Em relação ao pão, White desaconselha a utilização de farinha branca (e recomenda a farinha integral) e o uso de bicarbonato ou do fermento em pó bem como o emprego de leite. Segundo ela,

o emprego do bicarbonato ou fermento em pó no pão é nocivo e desnecessário. O bicarbonato produz inflamação do estômago, envenenando muitas vezes todo o organismo. Muitas donas de casa julgam não poder fazer bom pão sem empregar o bicarbonato, mas isso é um erro. Se se derem ao incômodo de aprender melhores métodos, seu pão será mais saudável e, a um paladar natural, muito mais agradável. Ao fazer pão crescido, ou levedado, não se devia utilizar leite em lugar de água. Isso representa despesa adicional e torna o pão menos saudável. O pão que leva leite não se conserva bem tanto tempo depois de assado como o que é feito com água, e fermenta mais facilmente no estômago. O pão deve ser leve e agradável. Nem o mais leve vestígio de acidez se deve tolerar. Os pães devem ser pequenos, e tão perfeitamente assados que, o quanto possível, os germes do fermento sejam destruídos. Quando quente ou fresco, qualquer espécie de pão levedado é de difícil digestão. Nunca devia aparecer à mesa. Isso não se aplica, entretanto, ao pão sem levedar. Pão de trigo fresco, sem fermento ou levedura, e assado num forno bem quente, é ao mesmo tempo saboroso e saudável.¹³⁵

¹³² WHITE, 2013a, p. 228.

¹³³ WHITE, 2013a, p. 228.

¹³⁴ WHITE, 2013b, p. 311. White acrescenta: “deve-se fazer um esforço para os substituir com outras coisas que sejam saudáveis e pouco dispendiosas. O povo de toda parte deve ser ensinado a cozinhar sem leite e ovos, isto o quanto possível, fazendo não obstante comida sã e apetecível”. Cf. WHITE, 2013b, p. 311.

¹³⁵ WHITE, 2013a, p. 149-150.

White adverte que em geral usa-se demasiadamente açúcar nos alimentos.¹³⁶ Por isso, “bolos, pudins, massas folhadas, geléias e doces são causa ativa de má digestão. Especialmente nocivos são os cremes e pudins em que o leite, ovos e açúcar são os principais elementos. Deve-se evitar o uso abundante de leite e açúcar juntos”.¹³⁷ Ela acrescenta que

o leite que se usa deve ser perfeitamente esterilizado; com esta precaução, há menos perigo de contrair doenças por seu uso. A manteiga é menos nociva quando comida no pão do que empregada na cozinha; mas, em regra, melhor é dispensá-la inteiramente. O queijo é ainda mais objetável; é totalmente impróprio como alimento.¹³⁸

Na preparação de saladas com óleo e vinagre, White diz que quando “as saladas são preparadas com óleo e vinagre, há fermentação no estômago, e a comida não é digerida, mas decompõe-se ou apodrece; em conseqüência, o sangue não é nutrido, mas fica cheio de impurezas” o que pode gerar “perturbações hepáticas e renais”.¹³⁹ Por isso, o óleo e o vinagre deveria ser evitados.

Em relação às bebidas, o chá e o café são rejeitados. White diz que estas bebidas “não nutrem o organismo” e geram estimulação no sistema nervoso (“excitação nervosa”).¹⁴⁰ Do mesmo modo, as bebidas intoxicantes como o vinho, a cerveja, a sidra e outras bebidas fortes não devem ser consumidas.¹⁴¹ Comentando o milagre de Caná, White escreve que “em parte alguma sanciona a Bíblia o uso de vinho intoxicante. O vinho feito por Cristo da água, nas bodas de Caná, foi o puro suco da uva”.¹⁴² Ela assim adverte:

Quanto ao chá, ao café, fumo e bebidas alcoólicas, a única atitude segura é não tocar, não provar, não manusear. A tendência do chá, café e bebidas semelhantes é no mesmo sentido que as bebidas alcoólicas e o fumo, e em alguns casos o hábito é tão difícil de vencer como é para um bêbado o abandonar os intoxicantes. Os que tentam deixar esses estimulantes sentirão por algum tempo sua falta, e sofrerão sem eles. Com persistência, porém, vencerão o forte desejo, e a falta deixará de se fazer sentir. A

¹³⁶ O sal em demasia também é desaconselhado por White: “não useis sal em quantidade”. Cf. WHITE, 2013a, p. 214.

¹³⁷ WHITE, 2013a, p. 212.

¹³⁸ WHITE, 2013a, p. 212. A edição impressa em nota de rodapé indica que a referência ao queijo “não inclui a ricota (coalhada escorrida) ou alimentos parecidos que sempre foram conhecidos pela autora como saudáveis”. Cf. WHITE, Ellen Gould Harmon. *A ciência do bom viver*. 8. ed. Tatuí: Casa Publicadora Brasileira, 1997. p. 302.

¹³⁹ WHITE, 2013b, p. 296.

¹⁴⁰ WHITE, 2013a, p. 228-229.

¹⁴¹ WHITE, 2013a, p. 231-235.

¹⁴² WHITE, 2013a, p. 233.

natureza talvez exija algum tempo até se recuperar do mau trato sofrido; dai-lhe, no entanto, uma oportunidade, e ela se reanimará, realizando nobremente e bem a sua tarefa.¹⁴³

2.2.3 Outros conselhos sobre saúde e alimentação

Ao longo dos seus escritos, percebe-se que White tem grande preocupação com a saúde. Ainda em relação a uma alimentação saudável, ela escreve que

quanto menos condimentos e sobremesas forem postos em nossas mesas, melhor será para todos que participam do alimento. Todo alimento misturado e complicado é prejudicial à saúde do ser humano. Os mudos animais jamais comeriam misturas como as que muitas vezes são levadas ao estômago humano. Alimentos requintados e complicadas misturas são destruidores da saúde.¹⁴⁴

Em relação à comida em excesso, White escreve que

Muitos dos que adotaram a reforma da saúde, deixaram tudo quanto era nocivo; segue-se, porém, que pelo fato de deixarem essas coisas, podem comer tanto quanto lhes apetecer? Sentam-se à mesa e, em vez de considerar quanto lhes convém ingerir, entregam-se ao apetite, e comem excessivamente, e o estômago tem quanto lhe é possível fazer, ou o que deve fazer, para o resto do dia, afadigando-se com o fardo que lhe é imposto. Toda a comida posta no estômago, da qual o organismo não pode tirar proveito, é uma carga para a Natureza em seu trabalho. Entrava a máquina viva. O organismo fica abarrotado, e não pode com êxito levar avante sua obra. Os órgãos vitais ficam desnecessariamente sobrecarregados, e a energia nervosa do cérebro é chamada ao estômago para ajudar os órgãos digestivos no trabalho de dispor de uma quantidade de comida que não faz nenhum bem ao organismo. Assim o vigor do cérebro é diminuído com o sacar tão fortemente dele em favor do estômago com sua pesada carga. E depois de ele concluir a tarefa, quais são as sensações experimentadas em resultado desse desnecessário dispêndio de energia vital? Uma sensação de esvaimento, uma fraqueza, como se devêsseis comer mais. Talvez essa sensação sobrevenha justamente antes da hora da refeição. Qual a causa disso? A natureza afadigou-se com seu trabalho, e acha-se tão exausta em consequência disso, que experimentais essa sensação de esvaimento. E julgais que o estômago diz: “Mais comida”, quando, em sua fraqueza, ele está dizendo distintamente: “Dai-me repouso”.¹⁴⁵

¹⁴³ WHITE, 2013a, p. 235.

¹⁴⁴ WHITE, 2013b, p. 104.

¹⁴⁵ WHITE, 2013c, p. 178. Posteriormente, White escreve sobre o pecado da glotonaria. Ela diz: “é pecado ser intemperante na quantidade de alimento ingerido, mesmo que a qualidade seja recomendável. Muitos acham que por não usarem alimento cárneo e os artigos alimentares mais finos, podem comer do alimento simples até não mais terem vontade. Isto é um engano. Muitos professos reformadores da saúde não são mais do que glutões. Põem eles sobre os órgãos digestivos um fardo tão grande que a vitalidade do organismo é consumida no esforço para dele desfazer-se. Exerce ele também uma influência depressiva sobre o intelecto, pois a energia nervosa do cérebro é requerida para auxiliar o estômago em seu trabalho. Comer em excesso, mesmo do alimento mais simples, embota a sensibilidade dos nervos do cérebro e enfraquece sua

2.3 A Igreja Adventista do Sétimo Dia e os Hábitos Alimentares

A Igreja Adventista do Sétimo Dia afirma que os hábitos alimentares devem se basear em alimentos que cumpram três requisitos:

- Saudáveis (boa qualidade, boa combinação, nutritivos e boa higienização).
- Saborosos (apetitosos).
- Atraentes (boa aparência, coloridos, apresentados com criatividade).

Entende-se como alimentos saudáveis “apenas alimentos vegetarianos ou ovo-lacto-vegetarianos”. Na alimentação ovo-lacto vegetariana, leite e ovos são usados com moderação, mas evitam-se carnes, aves, peixes ou frutos do mar.¹⁴⁶ O documento *Estilo de Vida e Conduta Cristã*, assinado por líderes adventistas de oito países sul-americanos no final do ano de 2012 afirma:

Em Sua Palavra, Deus deu orientações claras acerca de comida (Gn 1:29; 3:18; 7:2; 9:3, 4; Lv 11:1-47; 17:10-15; Dt 14:3-21) e bebida (Lv 10:9; Nm 6:3; Pv 20:1; 21:17; 23:20, 29-35; Ef 5:18). A dieta vegetariana é o ideal de Deus para o ser humano (Gn 1-3) e também a abstinência de qualquer tipo de bebida alcoólica e de tudo que seja prejudicial à saúde humana, como bebidas cafeinadas e drogas (Êx 20:13; 1Co 3:17; 6:19; 10:31). As boas coisas que Deus criou para o ser humano devem ser usadas com equilíbrio e sabedoria (Pv 25:16,27). As coisas más devem ser totalmente evitadas. Alimentação adequada e abstinência de tudo que é prejudicial à saúde são dois dos oito remédios naturais que Deus prescreveu para a manutenção de uma vida saudável e equilibrada e para a cura de muitas doenças e sofrimento: “Ar puro, luz solar, abstinência, repouso, exercício, regime conveniente, uso de água e confiança no poder divino – eis os verdadeiros remédios. Toda pessoa deve possuir conhecimentos dos meios terapêuticos naturais e da maneira de aplicá-los. [...] Aqueles que perseveram na obediência à suas leis ceifarão galardão em saúde de corpo e de alma” (Ellen G. White, *A Ciência do Bom Viver*, p. 127).¹⁴⁷

Nas orientações sobre alimentação das instituições e programas oficiais da Igreja Adventista do Sétimo Dia, encontramos diversas recomendações sobre a alimentação. Recomenda-se a ingestão de frutas de qualidade e em abundância, especialmente no desjejum e no jantar. Do mesmo modo, indica-se a apresentação

vitalidade. O comer em excesso exerce um efeito mais prejudicial sobre o organismo do que o trabalho excessivo; as energias da alma são mais efetivamente prostradas pelo comer intemperante do que pela intemperança no trabalho”. Cf. WHITE, 2013c, p. 181.

¹⁴⁶ Orientações sobre alimentação em instituições ou programas oficiais da Igreja Adventista. Disponível em: <<http://www.adventistas.org/pt/saude/2013/12/16/orientacoes-alimentos-instituicoes-programas-oficiais-igreja-adventista/>>. Acesso em: 07 set. 2014.

¹⁴⁷ *Estilo de Vida e Conduta Cristã: o que é, e qual o propósito do Documento*. Disponível em: <<http://www.adventistas.org/pt/institucional/organizacao/declaracoes-e-documentos-oficiais/estilo-vida-conduta-crista/>>. Acesso em: 07 set. 2014.

de saladas cruas e verduras nas refeições. Em relação ao iogurte, aconselha-se o consumo de iogurte natural, podem ser acrescentadas frutas naturais para dar sabor. Os queijos, sempre que possível, devem ser substituídos por tofu (queijo de soja). Em caso de uso de queijos lácteos, deve-se dar prioridade ao queijo fresco, como o tipo frescal, a ricota ou o cotage, observando a opção de magros ou desnatados. Os produtos refinados e industrializados devem ser substituídos por produtos integrais e naturais. Por exemplo, pão integral, granolas, arroz integral, aveia, trigoinho, sal não refinado e açúcar mascavo.

Deve-se evitar o uso de fermentos químicos, dando-se preferência aos fermentos biológicos. O bicarbonato de sódio deve ser evitado. Os sucos naturais devem ser apresentados em lugar dos sucos em pó, dos reconstituídos, dos refrescos artificiais ou até mesmo dos refrigerantes. Sucos naturais industrializados de boa qualidade podem ser consumidos, desde que eles não apresentem conservantes, corantes ou outros aditivos químicos ou naturais. Para isso, os rótulos devem ser consultados.

As gelatinas de origem animal devem ser evitadas, preferindo-se agar-agar ou a gelatina de algas. A gordura deve ser utilizada minimamente, mesmo a de origem vegetal, no preparo dos alimentos. Não se deve utilizar de modo algum gordura animal, como a manteiga ou a banha. As manteigas, margarinas e a gordura vegetal hidrogenada também são desaconselhadas ou devem ser utilizadas com extrema moderação. Devem ser preferidos os óleos vegetais simples, como o Azeite de Oliva, Milho e Girassol.

No preparo dos alimentos, o uso abundante de sal e açúcar deve ser evitado. O mel se apresenta com uma alternativa saudável para adoçar. Ainda existem mais alternativas para adoçar, como o açúcar mascavo, o açúcar demerara e outros. Em relação ao sal, o não refinado deve ser preferido e mesmo assim em quantidades pequenas.

Os produtos com ingredientes naturais devem ser preferidos em vez dos alimentos industrializados, pois estes normalmente possuem conservantes, corantes, acidulantes... No caso do consumo de produtos industrializados, os rótulos devem ser verificados. Aditivos químicos que realçam o sabor dos alimentos, como caldos e Sazón, devem ser evitados.

Os alimentos devem ser apresentados crus, cozidos, assados ou grelhados. As frituras não devem ser utilizadas. Os alimentos e saladas sem temperos fortes e condimentos estimulantes, como a pimenta e a noz-moscada. Os vinagres de qualquer tipo devem ser evitados, mesmo o balsâmico ou o de maçã. As saladas podem ser temperadas, por exemplo, com molho de iogurte ou com temperos como o limão, sal, azeite de oliva, alho.

O número de refeições diárias deve ser de três, sendo que a última, o jantar, deve ser o mais leve e o mais cedo possível. Deve-se evitar completamente o costume de alimentos entre as refeições. Bebidas alcoólicas, cerveja sem álcool, refrigerantes, café, chá preto, chá branco, chimarrão não devem ser consumidos de modo algum. Os achocolatados e o café podem ser substituídos, se necessário, pela Cevada Solúvel (ou café de cevada ou de milho) ou pela alfarroba (carob).

Os alimentos que tenham leite de vaca, açúcar e ovos na mesma receita devem ser evitados, como no pudim. O leite de vaca deve ser substituído pelos leites de origem vegetal, como o de soja e de aveia. Em caso de consumo de leite de vaca, utilize o desnatado. Os ovos devem ser os caipiras. Para as sobremesas, as frutas *in natura* ou assadas, saladas de frutas, cremes de frutas, bolos e tortas integrais ou pavês de frutas devem ser preferidos. Os sorvetes tradicionais devem ser evitados e substituídos por sorbet ou smoothies.¹⁴⁸

2.4 Conclusão do capítulo

Neste capítulo, vimos que Ellen G. White e a Igreja Adventista do Sétimo Dia propõem uma alimentação vegetariana ou ovo-lácteo-vegetariana. White compreende que este é o propósito original de Deus para a alimentação dos seres humanos. A partir disso, ela apresenta as diversas orientações sobre a alimentação que apresentamos neste capítulo. Em seguida, pudemos ver como a Igreja Adventista mantém-se em continuidade com os hábitos alimentares propostos por White.

No próximo capítulo, analisaremos o que a ciência da nutrição determina para uma alimentação saudável, enfocando as dietas onívora e vegetariana, para

¹⁴⁸ Orientações sobre alimentação em instituições ou programas oficiais da Igreja Adventista. Disponível em: <<http://www.adventistas.org/pt/saude/2013/12/16/orientacoes-alimentos-instituicoes-programas-oficiais-igreja-adventista/>>. Acesso em: 07 set. 2014.

posteriormente analisarmos os ensinamentos de White e da Igreja Adventista do Sétimo Dia sobre a alimentação à luz nutrição.

3 APROXIMAÇÕES ENTRE A PROPOSTA DE ELLEN G. WHITE E A NUTRIÇÃO

Neste capítulo, analisamos os hábitos alimentares propostos por Ellen G. White e a Igreja Adventista do Sétimo Dia a partir da literatura científica da área da nutrição. Inicialmente, definimos nutrição e alimento, ressaltando a importância da alimentação para uma vida saudável. Em seguida, apresentamos os tipos de alimentos e os seus respectivos nutrientes, definindo “alimentação saudável”. Posteriormente, apresentamos a alimentação onívora e a alimentação vegetariana ou ovo-lacto-vegetariana caracterizando-as a partir dos alimentos consumidos. Por fim, abordamos a origem e a proposta alimentar de Ellen G. White e a Igreja Adventista do Sétimo Dia e avaliamos a proposta alimentar de Ellen G. White, relacionando com a ciência da Nutrição.

3.1 Nutrição, alimento e saúde

A nutrição “é a ciência que relaciona os alimentos à saúde e às doenças. Além disso, estuda os processos de ingestão, digestão, absorção, transporte e excreção das substâncias alimentares pelo organismo humano”.¹⁴⁹ A nutrição também está “relacionada com as implicações sociais, econômicas, culturais e psicológicas do alimento e da alimentação”.¹⁵⁰

Alimentos, por sua vez, podem ser definidos como “toda substância ou mistura de substâncias naturais ou processadas, que, ingeridas pelo homem, garantem ao seu organismo os materiais e a energia necessários para o desenvolvimento de seus processos biológicos”.¹⁵¹ Além disso, alimento designa “as substâncias ou misturas de substâncias que são ingeridas por hábito, costumes ou como aditivos, tenham ou não valor nutritivo”.¹⁵² Assim, os alimentos também podem ser definidos a partir das suas *funções*.

1. **Específicas:** a) *calóricas* ou *energéticas* como as que oferecem os glicídios, as proteínas e as gorduras; b) *plásticas* ou *construtoras*, proporcionadas

¹⁴⁹ WARDLAW, Gordan M.; SMITH, Anne M. *Nutrição contemporânea*. 8. ed. Porto Alegre: AMGH, 2013. p. 26.

¹⁵⁰ ANDERSON, Linnea et al. *Nutrição*. 17. ed. Rio de Janeiro: Guanabara, 1988. p. 11.

¹⁵¹ SALINAS, Rolando D. *Alimentos e nutrição: introdução à bromatologia*. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2002. p. 19.

¹⁵² SALINAS, 2002, p. 19.

essencialmente pelas proteínas; c) *reguladoras*, proporcionadas pelas vitaminas e ocasionalmente pelos minerais;

2. **Paraespecíficas**: no aspecto nutricional em geral, não são levados em consideração, pois são classificados como não nutrientes (como a cafeína, por exemplo), mas nem por isso deixam de ser importantes, pois têm a função de saciar, estimular, dar a sensação de plenitude, aumentar os movimentos peristálticos do intestino, com as fibras, por exemplo.¹⁵³

Em termos mais genéricos, os alimentos, segundo Ana Maria Pereira, “são todas as matérias sólidas ou líquidas, que, levadas ao tracto digestivo, são utilizadas para manter e formar os tecidos do corpo, regular os processos corporais e fornecer calor”.¹⁵⁴ A importância dos alimentos reside no fato de que eles fornecem os nutrientes que são imprescindíveis à formação, manutenção e desenvolvimento do organismo. Destacam-se os seguintes nutrientes: hidrato de carbono (carboidratos e glicídios), as proteínas, os lipídeos, a água, os sais minerais e as vitaminas. Pereira acrescenta que “para ser saudável, a alimentação deve fornecer, com regularidade quantidades suficientes e proporcionadas de todos os nutrientes, porque a cada um compete um leque característica de funções intransferíveis”.¹⁵⁵

Consequentemente, a alimentação desempenha uma grande influência sobre o indivíduo, especialmente sobre a sua saúde, capacidade de trabalhar, estudar, se divertir, sua aparência e longevidade. A pessoa desnutrida, com uma alimentação pouco variada, é fraca, irritada, desanimada, sem vontade de trabalhar, andar, pensar, ou seja, de realizar qualquer atividade que dependa do esforço muscular ou cerebral. As pessoas com supernutrição (obesidade), por sua vez, não podem ser consideradas bem nutridas, uma vez que o excesso de peso leva ao desânimo, cansaço e outros problemas de saúde.¹⁵⁶

Por isso, Neide Sá comenta que “cuidar da alimentação é cuidar de uma necessidade básica do homem de extrema importância em sua vida. Saber alimentar-se de acordo com as suas necessidades, significa ‘Comer para viver’, e não, ‘Viver para comer’”.¹⁵⁷ A alimentação, portanto, tem um papel decisivo na saúde, crescimento e desenvolvimento dos indivíduos. Neste sentido, a alimentação

¹⁵³ SALINAS, 2002, p. 20.

¹⁵⁴ PEREIRA, Ana Maria. Os alimentos. In: CASTRO, Alberto Gomes de. *Alimentação e saúde*. Lisboa: Instituto Piaget, 2001. p. 28.

¹⁵⁵ PEREIRA, 2001, p. 28.

¹⁵⁶ SÁ, Neide Gaudenci de. *Nutrição e dietética*. 7. ed. rev. e ampl. São Paulo: Nobel, 1990. p. 4.

¹⁵⁷ SÁ, 1990, p. 4.

saudável é *conditio sine qua non* para uma vida saudável. Kimberly Mathai comenta que

a nutrição na idade adulta enfatiza a importância da dieta na manutenção do bem-estar e prevenção de doenças. O papel da nutrição expandiu-se significativamente e agora é visto como uma ferramenta que pode ser utilizada não apenas para impedir doenças, mas para promover saúde.¹⁵⁸

Os problemas de saúde estão cada vez mais relacionados aos estilos de vida (sedentarismo, tabagismo) e aos hábitos alimentares pouco saudáveis. A má alimentação, que compreende a desnutrição e a supernutrição, favorece certos tipos de doenças crônicas potencialmente fatais: doenças cardiovasculares, certos tipos de câncer, acidente vascular cerebral, o diabetes tipo 2...¹⁵⁹ No caso do câncer, por exemplo, os fatores alimentares de risco são: obesidade; excesso de consumo de gordura; o excesso de consumo de álcool; consumo de produtos salgados e defumados de forma prolongada.¹⁶⁰

A partir dos aspectos destacados anteriormente, podemos perceber que Ellen G. White compreendeu que existe uma relação estreita entre a alimentação e a saúde. Para ela o corpo é formado por aquilo que ingerimos, de modo que a alimentação é um elemento muito importante para uma vida saudável. Em outras palavras, “a fim de manter a saúde, é necessária suficiente provisão de alimento bom e nutritivo”.¹⁶¹ Por isso, White fala de alimentos que “promovem a boa saúde”.¹⁶²

White entendeu que a alimentação tem a função de prover ao organismo os elementos necessários para o seu funcionamento. Com isto, concorda a ciência da nutrição. Segundo esta, a alimentação apresenta quatro objetivos principais. Em primeiro lugar, ela deve fornecer os materiais necessários à estrutura do nosso organismo em todas as fases da vida. Em segundo lugar, a alimentação deve proporcionar as substâncias necessárias à proteção e à resistência do organismo, para que possa deste modo estar em condições de responder a qualquer agente infeccioso. Em terceiro lugar, a alimentação deve proporcionar ao organismo certas

¹⁵⁸ MATHAI, Kimberly. Nutrição na Idade Adulta. In: KRAUSE, Marie V.; MAHAN, L. Kathleen; ESCOTT-STUMP, Sylvia. *Alimentos, nutrição e dietoterapia*. 11. ed. São Paulo: Roca, 2005. p. 289.

¹⁵⁹ WARDLAW; SMITH, 2013, p. 26.

¹⁶⁰ DUKAN, Pierre. *Dicionário de dietética e de nutrição*. Petrópolis: Vozes, 2005. p. 82-84.

¹⁶¹ WHITE, 2013a, p. 210.

¹⁶² WHITE, 2013a, p. 210.

substâncias necessárias às reações bioquímicas, como as vitaminas, sais minerais e oligoelementos (zinco, cobalto, cobre...), imprescindíveis à vida. Em quarto lugar, a alimentação fornece o combustível necessário para que as células realizem o seu próprio metabolismo e assim gerem novas células, que substituirão as células degradadas.¹⁶³

3.2 Tipos de alimentos e suas funções

Inicialmente, apresentamos a grande variedade de alimentos que o meio ambiente fornece ao ser humano, que podem ou não compor a sua alimentação diária. Os alimentos comumente usados são as seguintes:

1 Substâncias alimentares de origem animal:

1.1 Carnes

1.1.1 Mamíferos: carne bovina, suína, ovina, caprina, eqüina.

1.1.2 Aves: galeto, frango, galinha e galo, peru, pato, borrachos, pássaros, faisão, perdiz.

1.1.3 Pescados

1.1.3.1 Peixes

1.3.3.1.1 Água salgada: sardinha, robalo, atum, bacalhau, cação, garoupa, namorado, merluza, pescada, tainha.

1.3.3.1.2 Água doce: carpa, dourado, lambari, cascudo, pintado.

1.3.3.2 Crustáceos: camarão, siri, lagosta, caranguejo.

1.3.3.3 Moluscos: polvo, lula, ostras, mexilhões, mariscos, caracóis (scargot).

1.3.3.4 Répteis e anfíbios: cobra, tartaruga, rãs, jacaré.

1.2 Miúdos ou vísceras

1.2.1 Fígado, bucho, bofe, coração, ossos ou espinhas (para caldos), tripas (para embutidos), língua, miolo, moela, orelhas, pés (mocotó), rabada, ris, sangue (chouriço), tutano, testículos, ubre.

¹⁶³ FALCÃO, Maria José Rodrigues Frade. Generalidades sobre a alimentação. In: CASTRO, Alberto Gomes de. *Alimentação e saúde*. Lisboa: Instituto Piaget, 2001. p. 11.

1.3 Leite e derivados

1.3.1 Leites: de vaca, cabra, búfala.

1.3.1.1 “In natura” – pasteurizado – especial, esterilizado.

1.3.1.2 Evaporado – menos água.

1.3.1.3 Em pó – desidratado.

1.3.1.4 Condensado – com menos água e adição de açúcar.

1.3.1.5 Desnatado – sem gordura.

1.3.1.6 Acidificado – leite, coalhado, iogurte.

1.3.2 Creme de leite: é a gordura do leite (nata)

1.3.3 Manteiga: obtida da batidura do creme de leite

1.3.4 Queijo: produto obtido pela coagulação do leite, através do coalho. Contém os sólidos do leite. Exemplo: parmesão, prato, provolone, mussarela, mineiro e requeijão.

1.4 Ovos e ovas

1.4.1 Ovos: grande poder nutritivo como comprova sua função natural: galinhas, pata, perua, codorna.

1.4.2 Ovas: ovos de peixes, como o caviar e as ovas de esturjão.

1.5 Mel

1.5.1 Néctar das flores concentrado pelas abelhas.

1.6 Gorduras animais (visíveis)

1.6.1 Toucinho: tecido adiposo subcutâneo.

1.6.2 Banha: tecido adiposo visceral.

1.7 Óleos de origem animal: óleo de baleia, de fígado de bacalhau.

2 Substâncias alimentares de origem vegetal

2.1 *Cereais (sementes em espigas)*: milho, arroz, trigo, aveia, cevada, centeio. Estes alimentos fornecem subprodutos como fubá, maisena, farinha de milho, creme de arroz, farinha de trigo, flocos de aveia.

2.2 *Leguminosas secas (grãos em vagens)*: feijões (branco, mulato, jalo, roxinho, soja, preto), lentilha, ervilha, grão de bico, amendoim.

2.3 *Feculentos (raízes e tubérculos em amido)*: batata, batata doce, mandioca (aipim), mandioquinha, cará, inhame.

2.4 *Hortaliças*

2.4.1 *verduras (folhas)*: alface, agrião, acelga, almeirão, couve, escarola, espinafre, rúcula.

2.4.2 *legumes*: tomate, cenoura, pimentão, rabanete, ervilha fresca, chuchu, pepino, jiló, beterraba, abobrinha, berinjela, palmito.

2.5 *Cogumelos*

2.5.1 *Fungos comestíveis*. Os consumidos no Brasil são da espécie “*Agaricus Campestris*”, variedades creme e branca (“champignon”).

2.6 *Frutas*

2.6.1 *Cítricas (ricas em vitamina C)*: limão, laranja, mexerica (bergamota), caju, abacaxi, morango.

2.6.2 *Outras*: banana, mamão, maçã, pera, manga, figo, melão, melancia, abacate.

2.6.3 *Frutas secas (ricas em amido e gordura)*: castanha, nozes, avelãs, amêndoas, coco.

2.7 *Cana-de-açúcar e seus derivados*: açúcar (mascavo, cristal, refinado), melado, rapadura.

3 Substâncias alimentares de origem mineral

3.1 *Água*: água e água mineral.

3.2 *Sal (cloreto de sódio)*: usado refinado, geralmente iodado.

Podemos ainda citar mais dois grandes grupos entre as substâncias alimentares, que são as bebidas e os condimentos:

4 Bebidas

4.1 *Infusões*: café, chá, mate.

4.2 *Cacau e chocolate*.

4.3 Refrescos (frutas e vegetais).

4.4 Bebidas artificiais não alcoólicas, gaseificadas.

4.5 Bebidas alcoólicas: fermentadas (vinho e cerveja) e destiladas (cachaça e uísque).

5 Condimentos

5.1 Essências ou aromatizantes: baunilha, anis.

5.2 Picantes: pimenta, pimentão.

5.3 Ácidos: limão

5.4 Especiarias: cravo, canela, noz-moscada.

5.5 Ervas aromáticas: salva, cebolinha, louro, orégano.

5.6 Bulbos: alho, cebola.

5.7 Corantes: massa de tomate, páprica, colorau, caramelo.

5.8 Edulcorantes: açúcar, mel.

5.9 Gordurosos: creme de leite, manteiga, óleo de dendê.¹⁶⁴

A partir desta lista, os alimentos podem ser organizados em grupos, de acordo o seu valor nutritivo:

1° grupo: carnes (mamíferos, aves, pescados), miúdos ou vísceras, ovos, ovas e leguminosas secas.

2° grupo: leites, coalhadas e queijos.

3° grupo: hortaliças (verduras e legumes) e cogumelos.

4° grupo: frutas (cítricas e outras)

5° grupo: cereais e seus subprodutos (inclusive pão, macarrão, bolachas), feculentos, cana-de açúcar (e derivados) e mel.

6° grupo: gorduras animal e vegetal.¹⁶⁵

Além destes grupos, fazem parte da alimentação a água, as bebidas, infusões e os condimentos. Os grupos 1 e 2 têm a predominância de nutrientes construtores ou plásticos.¹⁶⁶ Os nutrientes construtores são fundamentais para o crescimento, pois têm a função de repor, consertar e construir o organismo. Nos

¹⁶⁴ Baseado em: SÁ, 1990, p. 7-10.

¹⁶⁵ SÁ, 1990, p. 11-12.

¹⁶⁶ SÁ, 1990, p. 12.

alimentos construtores, predominam as proteínas.¹⁶⁷ As proteínas funcionam como “tijolos”, pois em seu conjunto elas possibilitam a edificação de todos os órgãos e tecidos do organismo, como os músculos, ossos, sangue. Por isso, as proteínas são fundamentais durante a infância, para que o crescimento ocorra de modo normal. Por sua vez, a carência de proteínas durante esse período da vida gera sérios problemas no desenvolvimento.

Além desta função, as proteínas têm o papel de mensageiras de elite. No organismo humano, há dois tipos de comunicação. Há a comunicação elementar, que é realizada pelo influxo nervoso. Existe também a comunicação fina, que é realizada pelos hormônios, anticorpos ou os mediadores químicos, sendo que todos estes são moléculas de proteínas altamente especializadas. O código genético (DNA), por exemplo, é inteiramente composto de proteínas.

Na idade adulta, as proteínas são indispensáveis para a renovação constante dos tecidos bem como a restauração do organismo, como a pele, cabelos, unhas, glóbulos, cicatrização, memorização. Em caso de insuficiência de proteínas, o organismo humano não consegue sintetizar as proteínas a partir das gorduras e do açúcar como outras espécies, o que leva o organismo a alimentar-se dos músculos.

As proteínas também apresentam outras qualidades. Em termos calóricos, as proteínas apresentam poucas calorias, fornecendo apenas quatro calorias por grama, enquanto os lipídeos, por exemplo, fornecem nove calorias por grama. No entanto, em grande quantidade, as proteínas são destruídas ou transformadas em açúcar ou gordura e representam um grande perigo para o surgimento das doenças cardiovasculares. Na devida proporção, 10 a 15% do valor energético total, as proteínas também ajudam no refreio do apetite.¹⁶⁸

Os grupos 3 e 4 têm a predominância de nutrientes reguladores.¹⁶⁹ Os nutrientes reguladores têm a função de proteger o organismo contra as doenças. Os alimentos construtores são as vitaminas, sais minerais, a água e as fibras vegetais.¹⁷⁰ Os nutrientes regulares não fornecem energia para o organismo, como as proteínas. No entanto, nutrientes reguladores como alguns sais minerais

¹⁶⁷ BORSOI, Maria A. *Nutrição e dietética: noções básicas*. São Paulo: Senac, 1995. p. 10. As proteínas também são chamadas de prótidos ou protídeos. Segundo Borsoi o termo “proteína” vem do grego e tem o significado “de primeira importância”. BORSOI, 1995, p. 11.

¹⁶⁸ BORSOI, 1995, p. 10.

¹⁶⁹ SÁ, 1990, p. 12.

¹⁷⁰ BORSOI, 1995, p. 10.

compõem partes do organismo, como o cálcio e o fósforo, por exemplo, que são importantes elementos na constituição dos ossos.¹⁷¹

As vitaminas e os sais minerais atuam em todos os processos do organismo, por exemplo, na digestão dos alimentos, no movimento dos músculos, na cura de feridas. Por exemplo, o ferro é um dos componentes da hemoglobina, e tem a função de transportar o oxigênio dos pulmões para os tecidos. Por isso, a carência de ferro causa a diminuição dos glóbulos vermelhos e conseqüentemente a falta de ar.¹⁷² Entre as vitaminas, por exemplo, a vitamina A é fundamental para a normalidade da visão, a integridade dos epitélios, evitando infecções de pele e das mucosas dos sistemas digestivo, respiratório e gênito-urinário. A carência de vitamina A causa diversos problemas, como a diminuição da visão noturna, podendo, em alguns casos ocasionar até cegueira. Os dentes também podem ser afetados, pois a vitamina A é responsável pela formação do esmalte dentário.¹⁷³

Os grupos 5 e 6 têm a predominância de nutrientes energéticos.¹⁷⁴ Os nutrientes energéticos são os que dão força ao organismo, sendo a sua função principal o fornecimento de energia. Eles compreendem os carboidratos e os lipídeos.¹⁷⁵ Quando ingeridos em excesso, os carboidratos e os lipídeos são transformados em gordura, sendo que esta é depositada no tecido adiposo subcutâneo e visceral, gerando a obesidade, o aumento do colesterol. Por sua vez, a carência de carboidratos e de lipídeos ocasiona o emagrecimento.¹⁷⁶ Sá comenta que

os alimentos que compõem os quatro primeiros grupos são também chamados *alimentos protetores*, porque protegem o organismo contra as enfermidades de *carência*. Devem constar obrigatoriamente em todas as dietas, mesmo as de *emagrecimento*. Não fornecem muitas calorias, mas oferecem os elementos necessários para manter a integridade do organismo. Os outros alimentos (5º e 6º grupos) são os *alimentos suplementares* e fornecem quase que exclusivamente *energia*. São mais baratos que os alimentos protetores, não podendo substituí-los, sob pena de causar sérios danos ao organismo.¹⁷⁷

¹⁷¹ SIZER, Frances Sienkiewicz. *Nutrição: conceitos e controvérsias*. Barueri: Manole, 2003. p. 6.

¹⁷² SÁ, Neide Gaudenci de. *Princípios de nutrição*. São Paulo: Nobel, 1998. p. 22.

¹⁷³ SÁ, 1990, p. 41.

¹⁷⁴ SÁ, 1990, p. 12.

¹⁷⁵ BORSOI, 1995, p. 11.

¹⁷⁶ SÁ, 1990, p. 18.

¹⁷⁷ SÁ, 1990, p. 18.

A partir disso, surge a questão da alimentação saudável. Segundo Cláudia da Silveira, a alimentação

[...] pode ser considerada saudável quando é oferecida em quantidade e qualidade suficientes para as necessidades biológicas e sociais dos indivíduos e de acordo com as diferentes fases da vida, compondo refeições coloridas e saborosas com alimentos tanto de origem vegetal quanto animal, acessível tanto físico como financeiramente, segura quando aos aspectos sanitários, e considerando as diferentes culturas, regiões, os aspectos comportamentais e afetivos relacionados às práticas alimentares.¹⁷⁸

Em termos de nutrientes, o valor energético total (VET) diário da alimentação deve conter: 55 a 75% de carboidratos. Do total de carboidratos, recomenda-se que menos de 10% provenha de açúcar de mesa, refrigerantes, sucos artificiais, doces e guloseimas em geral. Em relação aos lipídeos, recomenda-se 15 a 30% e as proteínas 10 a 15%.¹⁷⁹ A estes se devem acrescentar os sais minerais, as vitaminas e as fibras.¹⁸⁰ O guia alimentar da população brasileira acrescenta que a alimentação saudável deve conter:

- 1) alimentos com alta concentração de carboidratos, como os grãos (incluindo arroz, milho e trigo), pães, massas, tubérculos (como as batatas e o inhame) e raízes (como a mandioca);
- 2) As frutas, legumes e verduras;
- 3) Os alimentos vegetais ricos em proteínas (particularmente os cereais integrais, as leguminosas e também as sementes e castanhas).¹⁸¹

3.2.1 A alimentação onívora¹⁸²

Sonia Philippi e outros propõem a seguinte pirâmide alimentar, adaptada da versão de 1992 do *United States Department of Agriculture (USDA)*.¹⁸³

¹⁷⁸ SILVEIRA, Cláudia Lilian Witt da. *Alimentação saudável na infância: as representações sociais de pais e/ou responsáveis e de escolares do primeiro ano do ensino fundamental*. 2013. 161 f. Dissertação (Mestrado) - Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva, Universidade do Vale do Rio dos Sinos, São Leopoldo, 2013. p. 23. Disponível em: <<http://biblioteca.asav.org.br/vinculos/000007/0000072D.pdf>>. Acesso em: 02 nov. 2014.

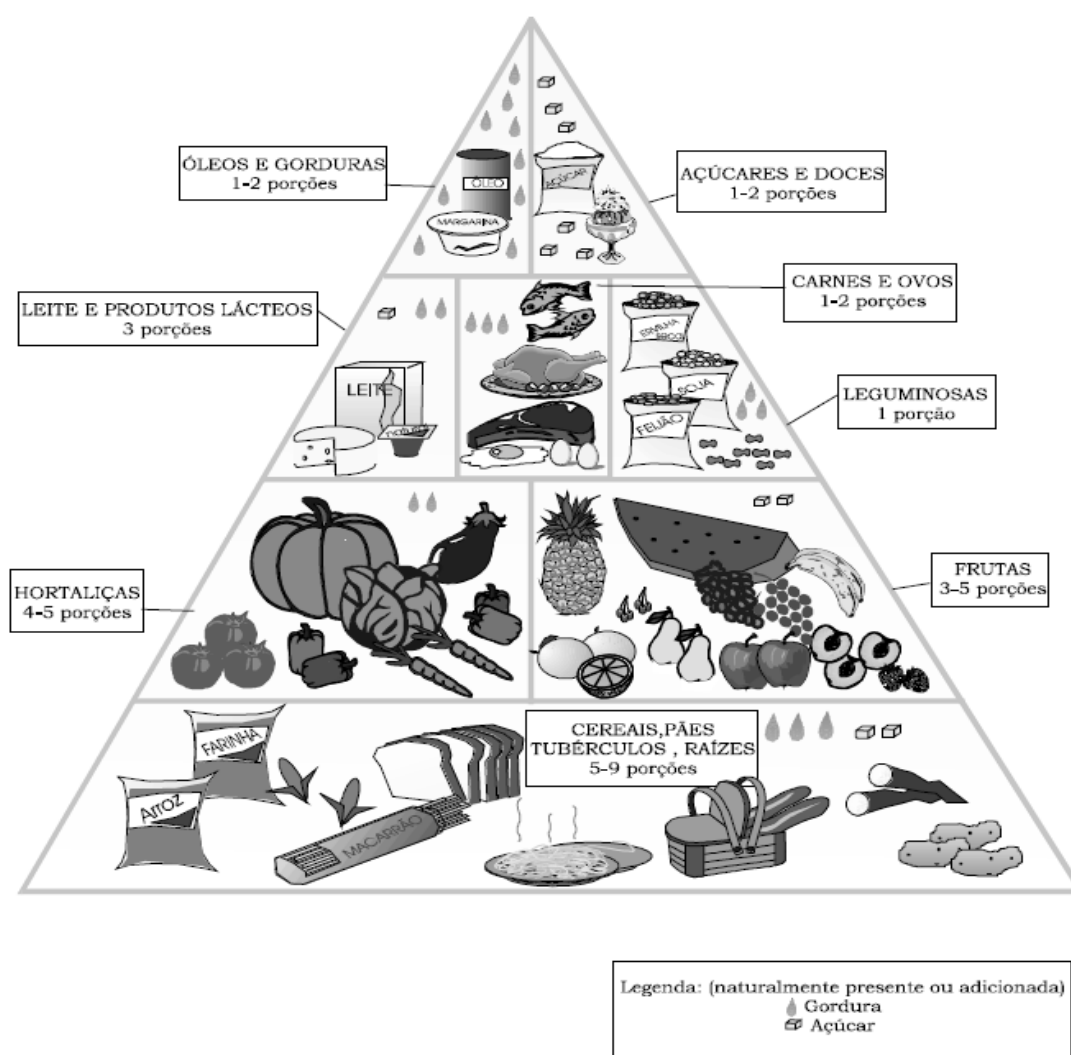
¹⁷⁹ BRASIL. Secretaria de Atenção à Saúde Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. *Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável*. Brasília: Ministério da Saúde, 2005. p. 48.

¹⁸⁰ SILVEIRA, 2013, p. 23.

¹⁸¹ BRASIL, 2005, p. 46.

¹⁸² A expressão “alimentação onívora” indica a dieta que abarca alimentos dos reinos animal e vegetal.

¹⁸³ PHILIPPI, Sonia Tucunduva et al. Pirâmide alimentar adaptada: guia para escolha dos alimentos. *Rev. Nutr.*, Campinas, v. 12, n. 1, p. 65-80, jan./abr. 1999. p. 69. Disponível em: <http://saudeemovimento.net.br/wp-content/uploads/bsk-pdf-manager/262_2014-07-07.PDF>. Acesso em: 10 out. 2014.



As pirâmides alimentares, tanto para a dieta onívora quanto para a vegetariana, apresentam uma dieta que varia entre 1600 e 3000 quilocalorias, abrangendo a quantidade definida acima de carboidratos, lipídeos e proteínas para a alimentação diária. Deve-se observar que o número de calorias depende de fatores como sexo, idade, estatura, estado fisiológico (gravidez, lactação), atividades físicas, trabalho. O quadro a seguir apresenta as quilocalorias diárias para homens e mulheres adultos segundo o trabalho realizado.¹⁸⁴

¹⁸⁴ Quadro extraído de: BORSOI, 1995, p. 20.

Quilocalorias

OCUPAÇÃO	HOMENS	MULHERES
Em repouso, sentado	2.000 — 2.200	1.600 — 1.800
Trabalho normal, sentado	2.200 — 2.700	1.900 — 2.200
Trabalho em pé ou andando	2.800 — 3.000	2.300 — 2.500
Trabalho com pequena força física	3.100 — 3.500	2.600 — 3.000
Trabalho com muita força física	4.000 — 6.000	

A pirâmide alimentar acima foi dividida em quatro níveis (de baixo para cima):

1º nível: grupo dos cereais, tubérculos, raízes;

2º nível: grupo das hortaliças e grupo das frutas;

3º nível: grupo do leite e produtos lácteos; grupo das carnes e ovos e grupo das leguminosas,

4º nível: grupo dos óleos e gorduras e grupo dos açúcares e doces.

Os oito grupos foram organizados com alimentos semelhantes e foi determinado o número de porções diárias para cada grupo. Em relação ao leite, foram determinadas até três porções, sendo o mínimo uma porção e o máximo de três porções, pois acima disto existe a probabilidade de se exceder o total energético. A mesma lógica se aplica ao demais alimentos:

• Pães, cereais, raízes e tubérculos (pães, farinhas, massas, bolos, biscoitos, cereais matinais, arroz, feculentos e tubérculos: 5 porções no mínimo a 9 no máximo);
• Hortaliças (todas as verduras e legumes, com exceção das citadas no grupo anterior: 4 porções no mínimo, 5 no máximo);
• Frutas (cítricas e não cítricas: 3 porções no mínimo, 5 no máximo);
• Carnes (carne bovina e suína, aves, peixes, ovos, miúdos e vísceras: 1 porção no mínimo, 2 no máximo);
• Leite (leites, queijos e iogurtes: 3 porções);
• Leguminosas (feijão, soja, ervilha, grão de bico, fava, amendoim: 1 porção);
• Óleos e gorduras (margarina/manteiga, óleo: 1 porção no mínimo, 2 no máximo);
• Açúcares e doces (doces, mel e açúcares: 1 porção no mínimo, 2 no máximo). ¹⁸⁵

¹⁸⁵ PHILIPPI, 1999, p. 68.

O “Guia alimentar para a população brasileira”, no formato de “Dez Passos para uma Alimentação Saudável” prescreve as seguintes orientações, na perspectiva de uma alimentação onívora:¹⁸⁶

1. Faça pelo menos três refeições (café da manhã, almoço e jantar) e dois lanches saudáveis por dia. Não pule as refeições.
2. Inclua diariamente seis porções do grupo de cereais (arroz, milho, trigo, pães e massas), tubérculos como as batatas e raízes como a mandioca/macaxeira/aipim nas refeições. Dê preferência aos grãos integrais e aos alimentos na sua forma mais natural.
3. Coma diariamente pelo menos três porções de legumes e verduras como parte das refeições e três porções ou mais de frutas nas sobremesas e lanches.
4. Coma feijão com arroz todos os dias ou, pelo menos, cinco vezes por semana. Esse prato brasileiro é uma combinação completa de proteínas e bom para a saúde.
5. Consuma diariamente três porções de leite e derivados e uma porção de carnes, aves, peixes ou ovos. Retirar a gordura aparente das carnes e a pele das aves antes da preparação torna esses alimentos mais saudáveis!
6. Consuma, no máximo, uma porção por dia de óleos vegetais, azeite, manteiga ou margarina. Fique atento aos rótulos dos alimentos e escolha aqueles com menores quantidades de gorduras trans.
7. Evite refrigerantes e sucos industrializados, bolos, biscoitos doces e recheados, sobremesas doces e outras guloseimas como regra da alimentação.
8. Diminua a quantidade de sal na comida e retire o saleiro da mesa. Evite consumir alimentos industrializados com muito sal (sódio) como hambúrguer, charque, salsicha, linguiça, presunto, salgadinhos, conservas de vegetais, sopas, molhos e temperos prontos.
9. Beba pelo menos dois litros (seis a oito copos) de água por dia. Dê preferência ao consumo de água nos intervalos das refeições.
10. Torne sua vida mais saudável. Pratique pelo menos 30 minutos de atividade física todos os dias e evite as bebidas alcoólicas e o fumo. Mantenha o peso dentro de limites saudáveis.

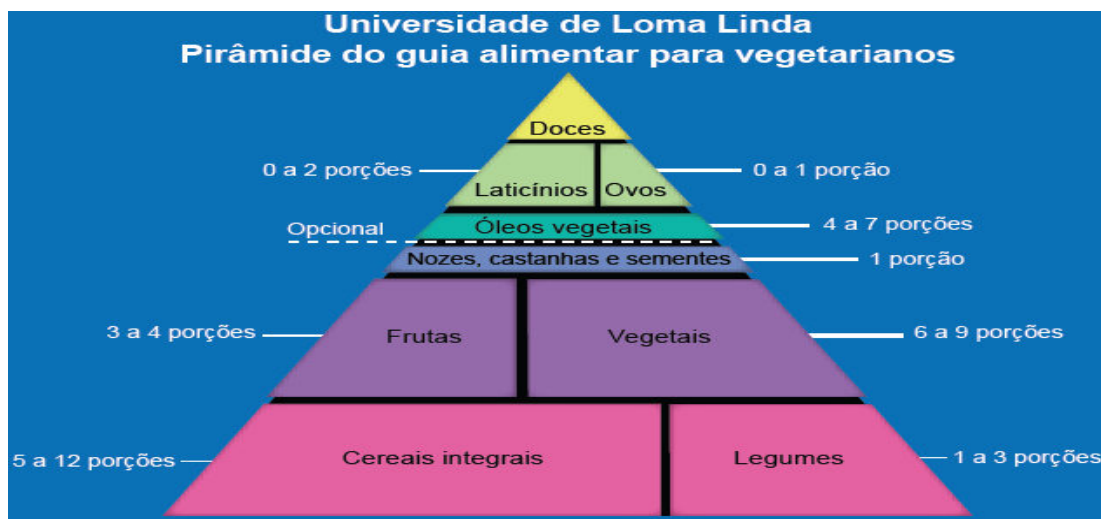
3.2.2 A alimentação vegetariana ou ovo-lacto-vegetariana

A alimentação vegetariana ou ovo-lacto-vegetariana “inclui laticínios, ovos, vegetais, grãos, legumes e nozes; exclui carne e frutos do mar”.¹⁸⁷ Algumas dietas

¹⁸⁶ BRASIL. Ministério da Saúde. *10 passos para a alimentação saudável*. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_alimentacao_saudavel.pdf>. Acesso em: 10 out. 2014. p.17-23.

¹⁸⁷ SIZER, 2003, p. 204. A dieta vegetariana ou ovo-lacto-vegetariana é distinta do vegetarianismo estrito, onde “todo e qualquer alimento de origem animal é excluído, denominando-se o seu seguidor *vegan*”. Cf. MEIRELLES, C. M.; VEIGA, G. V.; SOARES, E. A. Implicações nutricionais das dietas vegetarianas. *Nutrire: rev. Soc. Bras. Alim. Nutr.*, São Paulo, v. 21, p. 57-72, jun. 2001.

ovo-lacto-vegetariana incluem o peixe na alimentação.¹⁸⁸ Como vimos no capítulo anterior, a alimentação ovo-lacto-vegetariana caracteriza Ellen G. White e a Igreja Adventista do Sétimo Dia. A presente pirâmide alimentar da dieta ovo-lacto-vegetariana foi formada pela Universidade de Loma Linda, uma instituição fundada pela Igreja Adventista do Sétimo Dia em 1905, na cidade de Loma Linda, Califórnia:¹⁸⁹



O padrão alimentar da dieta vegetariana ainda acrescenta outras recomendações, como o consumo de água, a prática regular de atividades físicas, exposição à luz solar e a ingestão de suplementos de vitamina B12, especialmente recomendada para vegetarianos estritos. Isso se deve ao fato de que a vitamina B12 só existe na forma de alimentos de origem animal, como a carne, o leite, o ovo.¹⁹⁰ A pirâmide alimentar vegetariana está organizada a partir dos seguintes grupos alimentares.

1º nível: grupo dos cereais integrais (trigo integral, arroz integral e sucrilhos). Este grupo abrange grãos produzidos com o mínimo de processamento. As melhores escolhas de alimentos integrais são pães, cereais e arroz. Alguns vegetarianos consomem cereais na forma de análogos da carne, como o glúten, que constitui uma parte do trigo rica em proteína;

p. 59. Disponível em: <<http://www.revistanutrire.org.br/files/v21n%C3%BAnico/v21nunicoa05.pdf>>. Acesso em: 10 out. 2014.

¹⁸⁸ FAGUNDES, Luiz Alberto. *Guia de Alimentação Natural: alimentos que nos ajudam a viver melhor*. Porto Alegre: AGE, 2003. p. 60.

¹⁸⁹ COUCEIRO, Patrícia; SLYWITCH, Eric; LENZ, Franciele. Padrão alimentar da dieta vegetariana. *Einstein*, São Paulo, v. 6, n. 3, p. 365-373, 2008. p. 368. Disponível em: <<http://apps.einstein.br/revista/arquivos/PDF/518-v6n3aRW518portp365-73.pdf>>. Acesso em: 10 out. 2014.

¹⁹⁰ ANDERSON et al., 1988, p. 241.

2º nível (leguminosas, lentilhas, ervilhas): no modelo dietético vegetariano, as leguminosas estão no mesmo patamar dos cereais integrais. Além das leguminosas, uma variedade de produtos industrializados derivados da soja e outras compõem esse grupo;

3º nível (hortaliças): muitas hortaliças contêm pouca quantidade de carboidratos e são abundantes em vitaminas, minerais, antioxidantes e fitoquímicos. Os vegetarianos geralmente consomem a quantidade recomendada de hortaliças, estabelecidos pelo guia alimentar;

4º nível (frutas): o grupo das frutas inclui tanto as frutas frescas como as congeladas, secas e enlatadas. As frutas são boas fontes de fibras, além de diversos minerais, vitaminas e fitoquímicos. Os vegetarianos geralmente consomem quantidades recomendadas de frutas;

5º nível (nozes, castanhas e sementes oleaginosas): são fontes concentradas de nutrientes como gorduras, fibras, vitaminas do complexo B, vitamina E, vitamina A, minerais e fitoquímicos. Os vegetarianos consomem mais nozes, castanhas e sementes oleaginosas do que os onívoros;

6º nível (gorduras/óleos vegetais): as gorduras podem ser de origem animal (manteiga e maionese) e de origem vegetal (abacate, azeitonas, coco, óleos vegetais, gordura vegetal hidrogenada). No padrão dietético dos vegetarianos, é recomendado o consumo de fontes de gordura de origem vegetal, sobretudo de alimentos ricos em gorduras poli (especialmente ômega 3) e monoinsaturadas;

7º nível (laticínios): alguns vegetarianos podem consumir uma quantidade maior de proteínas provenientes do leite (queijos e iogurte), sem incluir as proteínas da carne.

8º nível (ovos): devido ao seu conteúdo de nutrientes, os ovos são, geralmente, consumidos como substitutos da carne;

9º nível (doces): são geralmente a combinação de dois ou mais grupos de alimentos. A maior parte dos doces contém açúcar, farinha refinada, margarina, manteiga ou óleos, ovos e uma variedade de outros ingredientes. Os doces processados contêm os óleos hidrogenados. Esse grupo deve ser consumido com moderação e deve ser limitado no caso de controle ou perda de peso.¹⁹¹

A alimentação ovo-lacto-vegetariana apresenta algumas vantagens em relação à alimentação que contém carne. Alguns estudos indicam que alimentação vegetariana diminui a pressão arterial e o colesterol e conseqüentemente o risco de infarto ou de acidente vascular cerebral. Também há indícios de menor incidência de alguns tipos de câncer em pessoas vegetarianas.¹⁹²

No entanto, a alimentação ovo-lacto-vegetariana pode apresentar alguns riscos para a saúde. Há o risco de carência de proteínas, ferro, cálcio e das vitaminas B6, B12 e D.¹⁹³ As proteínas, contudo, podem ser encontradas no leite, no ovo, no feijão de soja e grão de bico, por exemplo, de modo que não é difícil obter a

¹⁹¹ COUCEIRO; SLYWITCH; LENZ, 2008, p. 368-369.

¹⁹² DUKAN, 2005, p. 44. Para mais aspectos positivos do vegetarianismo: MEIRELLES; VEIGA; SOARES, 2001, p. 60-62.

¹⁹³ DUKAN, 2005, p. 44.

quantidade necessária de proteínas para o organismo em uma dieta ovo-lacto-vegetariana.

O ferro é encontrado em abundância no reino vegetal, por exemplo, nas leguminosas, nas castanhas, nas sementes, nas frutas secas e em alimentos como o ovo. Para a alimentação ovo-lacto-vegetariana, é recomendado a ingestão de vitamina C para uma melhor absorção do ferro de origem vegetal. Por exemplo, uma única laranja pode triplicar a absorção do ferro fornecido numa refeição vegetal. O cálcio, por sua vez, encontra-se em abundância no leite e em menor quantidade em alimentos como a soja e as amêndoas.¹⁹⁴

Com estes exemplos, pode-se verificar que uma alimentação ovo-lacto-vegetariana balanceada e planejada pode suprir todas as necessidades nutricionais do ser humano. Como vimos acima, a dieta vegetariana tem a vantagem de prevenir diversas doenças em comparação a uma dieta onívora e conseqüentemente garantir uma maior longevidade. Em termos nutricionais, a alimentação ovo-lacto-vegetariana pode contribuir significativamente para uma vida saudável.

3.3 A origem da proposta alimentar de Ellen G. White e a Igreja Adventista do Sétimo Dia

Como comentamos no primeiro capítulo e anteriormente, neste capítulo, a alimentação proposta por Ellen G. White e Igreja Adventista do Sétimo Dia se caracteriza como uma dieta vegetariana ou ovo-lacto-vegetariana. Vimos no primeiro capítulo que White teve uma visão sobre os hábitos alimentares saudáveis e questões de saúde. Posteriormente, White descreveu a sua visão e ampliou suas recomendações alimentares em suas publicações, a principal em vida (*A ciência do bom viver*) e duas outras obras que foram publicadas postumamente (*Conselhos sobre o Regime Alimentar* e *Conselhos sobre Saúde*).

Vimos também que antes de White, Joseph Bates já havia asseverado a importância de uma vida saudável. Devemos perguntar, então, pela origem dos ensinamentos de White sobre a alimentação. Conforme Haller Schünemann, “[...] antes da ‘visão de saúde de 1863’, uma parte expressiva dos milleritas era abstinente de álcool, e já havia entre eles alguns que combatiam o uso do tabaco, bem como

¹⁹⁴ ANDERSON et al., 1988, p. 241.

defendiam um regime alimentar vegetariano”.¹⁹⁵ Deste modo, quando White e Bates passaram a liderar um dos movimentos dissidentes do millerismo, já havia uma apreensão em relação às questões de alimentação e saúde.

A preocupação com a alimentação vegetariana, que posteriormente influenciaria White e Bates, tem suas raízes na Inglaterra do século XVI e XVII, em místicos como Jacob Boehme (1575-1624). Segundo Boehme, a alimentação vegetal seria parte da disposição imprescindível para que o espírito triunfasse sobre a carne. Essa ideia foi tomada, entre outros, pelo médico George Cheyne (1671-1743), que em 1724 publicou a obra *Essayon Health and Long Life*, onde prescreveu uma alimentação a base de leite e vegetais e a abstinência de álcool e alimentos exóticos.

Um dos pacientes de Cheyne foi o pregador John Wesley (1703-1791), que passou a pregar a abstinência de carne animal, do álcool, do chá, do café e a afirmar uma alimentação baseada em batatas, sopa de aveia, leite e água como a ideal para a dieta diária.¹⁹⁶ Uma das pessoas influenciadas por Wesley foi o pastor presbiteriano americano Sylvester Graham (1794-1851), que se tornou um dos fundadores dos movimentos de alimentação natural nos EUA. Em meados de 1830, Graham afirmou que todas as carnes, tortas, pudins, pastéis, chá, café e condimentos eram proibidos. Ele também se voltou contra a farinha refinada.¹⁹⁷ A alimentação, segundo Graham deveria consistir principalmente em frutas frescas, legumes, pão feito de trigo integral e alimentos ricos em fibras. Leite, queijo e ovos poderiam ser usados com moderação e a manteiga de forma bem restrita.¹⁹⁸

¹⁹⁵ SCHÜNEMANN, Haller Elinar Stach. *Interfaces entre Religião e Ciência no Discurso de Saúde no Adventismo*. p. 2. Disponível em: <<http://www.abhr.org.br/wp-content/uploads/2008/12/schunemannn-haller.pdf>>. Acesso em: 10 out. 2014.

¹⁹⁶ CARNEIRO, Henrique. *Bebida, abstinência e temperança: na história antiga e moderna*. São Paulo: Senac, 2010. p. 197.

¹⁹⁷ DYSINGER, William. *Health to the People: Stories of Public Health, Preventive and Lifestyle Medicine, and Medical Evangelism Training and Outreach*, Loma Linda, California, 1905-2005. Victoria: Trafford Publishing, 2007. p. 38. Disponível em: <http://books.google.com.br/books?id=3FTu7-MxX_kC&printsec=frontcover&hl=pt-BR&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false>. Acesso em: 02 nov. 2014.

¹⁹⁸ SLOTNICK, Bonnie; Graham, Sylvester. In: SMITH, Andrew F. (Org.). *The Oxford Companion to American Food and Drink*. Oxford: Oxford University Press, 2007. p. 262-263. Disponível em: <http://books.google.com.br/books?id=AoWICmNDA3QC&printsec=frontcover&hl=pt-BR&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false>. Acesso em: 02 nov. 2014.

As ideias de Graham sobre a alimentação influenciaram White¹⁹⁹ e o médico adventista John Harvey Kellog (1852-1943), que inventou o cereal Corn Flakes. A partir disso, percebe-se que White recebeu influências do seu contexto histórico, além de Graham, ela foi influenciada pelo Movimento de Temperança, que havia surgindo em 1826, defendendo rígidos controles alimentares e até mesmo a total proibição da comercialização de bebidas alcoólicas.²⁰⁰

Uma questão que se levanta, mas que evade o limite da presente pesquisa, relaciona-se com as descobertas científicas da época sobre os hábitos alimentares saudáveis e os ensinamentos de White: até que ponto White usou o saber científico para moldar a sua visão e ensino dos hábitos alimentares saudáveis? Posteriormente, os adventistas argumentaram que a ciência confirma a visão e ensino de White sobre os hábitos alimentares e questões de saúde. O livro de Douglas Herbert, citado no primeiro capítulo desta pesquisa, por exemplo, segue esta linha apologética.

Na atualidade, White e a Igreja Adventista do Sétimo Dia possuem um grande amparo da ciência da nutrição no que diz respeito à alimentação ovo-lacto-vegetariana. Como vimos anteriormente, a dieta vegetariana tem vários aspectos positivos e pode contribuir significativamente para uma vida saudável, de modo que podemos afirmar que White e a Igreja Adventista do Sétimo Dia colaboraram para o estabelecimento de hábitos alimentares saudáveis entre os seus adeptos. No entanto, como veremos a seguir, nem todos os pontos assinalados por White têm validade na atualidade, à luz das pesquisas mais recentes da ciência nutricional.

3.4 A proposta alimentar de Ellen G. White e a ciência da nutrição

Como vimos, Ellen G. White afirmou a importância de uma alimentação ovo-lacto-vegetariana. Para ela, este era o propósito original de Deus para os seres humanos; por isso, afirmou que os alimentos oriundos do reino vegetal, preparados de modo simples e natural, forneciam os nutrientes necessários para uma alimentação saudável. Contudo, o vegetarianismo de White não era estrito, segundo

¹⁹⁹ WARREN, Wilson J. *Tied to the Great Packing Machine: The Midwest and Meatpacking*. Iowa: University of Iowa Press, 2007. p. 118. Disponível em: <http://books.google.com.br/books?id=f-CAclXhhCYC&pg=PA1&lpg=PA1&dq=Tied+to+the+Great+Packing+Machine:+The+Midwest+and+Meatpacking&source=bl&ots=oComGAAGBW&sig=guABKR-hfbrgRSzPhRTqkz-Pyrk&hl=pt-BR&sa=X&ei=m_1VVNSrPIGFgwSh-oF4&ved=0CEEQ6AEwBQ#v=onepage&q=Tied%20to%20the%20Great%20Packing%20Machine%3A%20The%20Midwest%20and%20Meatpacking&f=false>. Acesso em: 02 nov. 2014

²⁰⁰ SCHÜNEMANN, p. 2.

ela, leite e ovo, por exemplo, poderiam ser consumidos com moderação. No entanto, o consumo de ovo deveria ser abandonado com o tempo.

Em relação às carnes, White foi taxativamente contra ao seu consumo. Segundo ela, a alimentação com carnes não era natural nem necessária. A ciência da nutrição discorda de White neste ponto. As leis da alimentação preconizam que uma alimentação para ser considerada saudável, deve seguir as leis da proporcionalidade, adequação e harmonia, entre todos os grupos alimentares. O consumo moderado de carnes, dentro das recomendações dietéticas, não causa nenhum mal ao ser humano e as carnes têm a vantagem de serem fontes ricas em proteínas, ferro e em vitaminas, especialmente a vitamina B12, e em oligoelementos como o cobre, o zinco e o selênio.²⁰¹

Segundo White, outros alimentos vegetais poderiam substituir a ingestão das carnes. Ela recomendou, por exemplo, o consumo de lentilhas, ervilhas, feijões, nozes. Acertadamente, como vimos na discussão sobre a alimentação vegetariana, estes e outros alimentos indicados por White podem substituir as carnes, se forem bem orientadas com o objetivo de fornecer um balanço aminoácido que forneça a ingestão necessária diária de proteínas para uma alimentação saudável.

Em relação ao azeite, ela acertadamente prescreveu o uso dos azeites de origem vegetal, como o azeite de oliva, rejeitando assim o consumo de gorduras de origem animal. Na mesma perspectiva, foi importante a observação de White em relação ao sal e ao açúcar, ambos devem utilizados de forma moderada. Hoje sabemos que o consumo elevado de sal e açúcar podem causar sérios problemas à saúde, como, por exemplo, hipertensão arterial, colesterol, diabetes.

Não há razões para entender o motivo de White em prescrever que o leite e o açúcar não deveriam ser consumidos juntamente, nem a sua proibição da ingestão de queijo. Neste e em outros casos, parece que as determinações de White se baseavam inteiramente em sua subjetividade. Por exemplo, ela alega que o vinagre deveria ser evitado devido à fermentação dos alimentos no estômago. Isto só tem validade no caso de doenças gástricas como a dispepsia, úlcera, gastrite.²⁰²

²⁰¹ DUKAN, 2005, p. 87.

²⁰² DUKAN, 2005, p. 406.

Em linhas gerais, White trouxe boas orientações em relação à alimentação. Por exemplo, ela reconheceu que a alimentação das pessoas deveria estar de acordo com as atividades realizadas; por isso, uma pessoa que realiza um intenso labor físico deve ter uma alimentação distinta de uma pessoa que trabalha com menor esforço físico. Como vimos na tabela das quilocalorias e gasto energético, isto está correto, pois a alimentação sempre deve estar adequada ao tipo de atividades que as pessoas realizam.

Ellen White também reconheceu a importância da regularidade da alimentação e afirmou que deveria haver intervalos determinados entre cada refeição. Segundo ela, o número de refeições deveria ser variar de duas a três por dia, sendo dois o ideal. Este parece ser um número reduzido de refeições. Como vimos nos “Dez Passos para uma Alimentação Saudável”, o número de refeições diárias principais deveria ser de no mínimo três grandes refeições intercaladas por dois pequenos lanches saudáveis.

White ainda determinou que as refeições fossem feitas lentamente para que a digestão ocorra normalmente. Aqui há uma concordância entre White e a ciência da nutrição. Ela também aconselhou que a água e as bebidas deveriam ser evitadas durante a alimentação. Nos “Dez Passos para uma Alimentação Saudável” também encontramos uma recomendação semelhante. Segundo o passo nove o consumo de água deveria ser feito no intervalo das refeições.

CONCLUSÃO

A alimentação saudável é fundamental para uma vida saudável e longínqua. Não restam dúvidas que a alimentação influencia de modo determinante a vida das pessoas, tanto positiva como negativamente, uma vez que prevenção e causa de diversas doenças estão relacionadas aos hábitos alimentares saudáveis e não saudáveis. Por isso, cada vez mais encontramos em jornais, revistas e programas de televisão questões relativas aos hábitos alimentares.

O Ministério da Saúde do Brasil tem diversas diretrizes e recomendações para a formação de hábitos alimentares saudáveis em suas publicações sobre a alimentação, alguns destes escritos são citados nesta pesquisa e podem ser facilmente consultados na internet. Tudo isto reforça a latente preocupação com a alimentação das pessoas e a íntima relação desta com a saúde e a doença.

A religião está intrinsecamente relacionada aos hábitos alimentares das pessoas. Neste sentido, a alimentação não se refere ao ato de comer simplesmente, mas encontra-se relacionada a todo um universo simbólico. A grande questão que procuramos responder ao longo deste trabalho é se religião pode contribuir para uma alimentação saudável. A resposta a essa questão deveria implicar na análise dos hábitos alimentares propostos por todas as religiões. E a partir disso, tais dados deveriam ser comparados com a ciência da nutrição para uma avaliação crítica.

Entre as religiões existentes, a Igreja Adventista do Sétimo Dia se apresenta como uma comunidade religiosa que tem hábitos alimentares distintivos e que servem como identificador identitário. Ellen G. White, como vimos, propôs diversos “mandamentos” em suas obras para uma alimentação saudável, de modo que ser adventista implica a observância destes hábitos alimentares.

Em relação à alimentação saudável, Ellen G. White e a Igreja Adventista do Sétimo Dia apresentam uma grande preocupação com a questão dos hábitos alimentares saudáveis. Parece estar claro que na perspectiva adventista a alimentação saudável relaciona-se não apenas a um estilo de vida saudável, mas permite condições para um melhor desenvolvimento humano e o acesso às questões espirituais. Por isso, White associa o pecado à intemperança alimentar. Podemos dizer que para ela a alimentação é uma questão teológica fundamental.

Por isso, a alimentação e o caráter moral e espiritual dos seres humanos estariam intrinsecamente relacionados. O pecado teria distorcido os hábitos alimentares após a queda da humanidade no pecado, ou seja, um dos efeitos do pecado seria a gula, o apetite desenfreado. Para White, o próprio pecado original estaria relacionado ao apetite. Então, para White e a Igreja Adventista do Sétimo Dia é necessário retornar ao propósito original de Deus para a alimentação dos seres humanos.

Este plano original é compreendido como uma alimentação vegetariana ou ovo-lacto-vegetariana. Por isso, White afirma que alimentação com carnes deve ser vista como uma das consequências do pecado e como algo não natural. As passagens do Antigo Testamento onde a alimentação com carnes é prevista são interpretadas como uma concessão temporária, pois a vontade de Deus é que o ser humano retorne à alimentação natural que caracterizava Adão e Eva antes da queda no pecado.

A Igreja Adventista do Sétimo Dia afirma que hoje tais determinações alimentares vegetarianas são amplamente confirmadas pela ciência. No entanto, tal assertiva não está completamente certa, pois a ciência da nutrição afirma que a alimentação com carnes, através de um consumo moderado, tem um papel fundamental para uma vida saudável, pois determinadas substâncias, como as vitaminas, por exemplo, são mais facilmente encontradas nos alimentos de origem animal do que nos alimentos de origem vegetal.

Em algumas ocasiões, as determinações de White, que são taxativamente seguidas pela Igreja Adventista do Sétimo Dia, parecem não ter um sentido aparente, como a orientação para não se misturar leite, ovos e açúcar. Neste caso, parece que a subjetividade de White foi o fator determinante na elaboração da referida prescrição.

Apesar de tais aspectos que carecem de “confirmação científica” da ciência da nutrição, a conclusão que chegamos é que White e a Igreja Adventista do Sétimo Dia contribuem significativamente para uma alimentação saudável. Com o avanço do conhecimento da nutrição e da dietética, a Igreja Adventista do Sétimo parece estar em condições de fornecer orientações alimentares para uma vida saudável, pois uma alimentação ovo-lacto-vegetariana balanceada pode suprir as necessidades nutricionais do ser humano.

Uma questão que seria interessante para uma pesquisa posterior, que apontamos brevemente neste trabalho, diz respeito aos paralelos das determinações alimentares de White com o conhecimento da época. Até que ponto ela foi influenciada pela nutrição da época? Se comprovada a dependência em relação ao conhecimento da época, o aspecto profético das prescrições de White poderia ser seriamente questionado.

REFERÊNCIAS

ANDERSON, Linnea et al. *Nutrição*. 17. ed. Rio de Janeiro: Guanabara, 1988.

BORSOI, Maria A. *Nutrição e dietética: noções básicas*. São Paulo: Senac, 1995.

BRASIL. Ministério da Saúde. *10 passos para a alimentação saudável*. Disponível em:

<http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_alimentacao_saudavel.pdf>. Acesso em: 10 out. 2014.

BRASIL. Secretaria de Atenção à Saúde Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. *Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável*. Brasília: Ministério da Saúde, 2005.

CARAPETO, Cristina. *Ambiente, Higiene Alimentar e Saúde*. Disponível em: <<http://books.google.com.br/>>. Acesso em: 15 maio 2014.

CARNEIRO, Henrique. *Bebida, abstinência e temperança: na história antiga e moderna*. São Paulo: Senac, 2010.

_____. *Comida e sociedade: uma história da alimentação*. 3. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2003.

Centro de Pesquisas Ellen G. White – UNASP. Disponível em: <<https://egwwritings.org/>>. Acesso em: 28 jul. 2014.

Centro de Pesquisas Ellen G. White – UNASP. Disponível em: <<http://centrowhite.org.br/perguntas/perguntas-sobre-ellen-g-white/os-escritos-de-ellen-g-white/>>. Acesso em: 28 jul. 2014.

COUCEIRO, Patrícia; SLYWITCH, Eric; LENZ, Franciele. Padrão alimentar da dieta vegetariana. *Einstein*, São Paulo, v. 6, n. 3, p. 365-373, 2008. Disponível em: <<http://apps.einstein.br/revista/arquivos/PDF/518-v6n3aRW518portp365-73.pdf>>. Acesso em: 10 out. 2014.

DARIUS, Fábio Augusto. *A afirmação da teologia adventista do sétimo dia a partir dos sonhos e visões de Ellen White*. Disponível em: <<http://pt.scribd.com/doc/57782231/A-afirmacao-da-teologia-adventista-do-setimo-dia-a-partir-dos-sonhos-e-visoes-de-Ellen-White>>. Acesso: 26 jul. 2014.

_____. O Reavivamento Millerista (1831-1844): Esperando Cristo voltar... *Protestantismo em Revista*, São Leopoldo, RS, v. 18, jan./abr. 2009. p. 56-65.

_____. *Passos para Cristo: a construção do conceito de 'santificação' na obra de Ellen White legada à Igreja Adventista do Sétimo Dia*. São Leopoldo, 2010. 119 f. Dissertação (Mestrado Em Teologia) - Programa de Pós-Graduação, Escola Superior de Teologia, São Leopoldo, 2010.

Disponível em: <<http://www.adventistas.org/pt/evangelismo/sobre-nos/historia-do-evangelismo-da-igreja-adventista/>>. Acesso em: 10 nov. 2014.

DOUGLASS, Herbert E. *Mensageira do Senhor: o ministério profético de Ellen G. White*. São Paulo: Casa Publicadora Brasileira, 2003.

DUKAN, Pierre. *Dicionário de dietética e de nutrição*. Petrópolis: Vozes, 2005.

DYSINGER, William. *Health to the People: Stories of Public Health, Preventive and Lifestyle Medicine, and Medical Evangelism Training and Outreach*, Loma Linda, California, 1905-2005. Victoria: Trafford Publishing, 2007. Disponível em: <http://books.google.com.br/books?id=3FTu7-MxX_kC&printsec=frontcover&hl=pt-BR&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false>. Acesso em: 02 nov. 2014.

Estilo de Vida e Conduta Cristã. Disponível em: <<http://www.adventistas.org/pt/institucional/organizacao/declaracoes-e-documentos-oficiais/estilo-vida-conduta-crista/>>. Acesso em: 07 set. 2014.

FAGUNDES, Luiz Alberto. *Guia de Alimentação Natural: alimentos que nos ajudam a viver melhor*. Porto Alegre: AGE, 2003.

FALCÃO, Maria José Rodrigues Frade. Generalidades sobre a alimentação. In: CASTRO, Alberto Gomes de. *Alimentação e saúde*. Lisboa: Instituto Piaget, 2001. p. 9-25.

FUCKNER, Ismael. *Igreja Adventista: um movimento da modernidade*. Disponível em: <<http://www.abhr.org.br/plura/ojs/index.php/anais/article/viewFile/626/525>>. Acesso em: 27 jul. 2014.

GARINE, Igor de. The diet and nutrition of human populations. In: INGOLD, Tim (Org.). *Companion Encyclopedia of Anthropology: humanity, culture and social life*. London: Routledge, 1994. p. 226-264.

Igreja Adventista. Disponível em: <<http://www.adventistas.org/pt/saude/2013/12/16/orientacoes-alimentos-instituicoes-programas-oficiais-igreja-adventista/>>. Acesso em: 07 set. 2014.

JACOB, Heinrich Eduard. *Seis mil anos de pão: a civilização humana através de seu principal alimento*. São Paulo: Alexandria, 2003.

JOANÈS, Francis. A função social do banquete nas primeiras civilizações. In: FLANDRIN, Jean-Louis; MONTANARI, Massimo. *História da alimentação*. 6. ed. São Paulo: Estação Liberdade, 2009.

LERNER, Breno. *A cozinha judaica*. São Paulo: Melhoramentos, 2001.

LIMA, Cláudia. *Tachos e panelas: historiografia da alimentação brasileira*. 2. ed. Recife: Aurora, 1999.

MATHAI, Kimberly. Nutrição na Idade Adulta. In: KRAUSE, Marie V.; MAHAN, L. Kathleen; ESCOTT-STUMP, Sylvia. *Alimentos, nutrição e dietoterapia*. 11. ed. São Paulo: Roca, 2005. p. 288-303.

MAXWELL, C. Mervyn. *História do adventismo*. São Paulo: Casa Publicadora Brasileira, 1982.

MEEKS, Wayne A. *Os primeiros cristãos urbanos: o mundo social do apóstolo Paulo*. São Paulo: Paulinas, 1992.

MEIRELLES, C. M.; VEIGA, G. V.; SOARES, E. A. Implicações nutricionais das dietas vegetarianas. *Nutrire: rev. Soc. Bras. Alim. Nutr.*, São Paulo, v. 21, p. 57-72, jun. 2001. Disponível em: <<http://www.revistanutrire.org.br/files/v21n%C3%BAnico/v21nunicoa05.pdf>>. Acesso em: 10 out. 2014.

MENESES, Ulpiano. T. Bezerra de; CARNEIRO, Henrique. História da alimentação: balizas historiográficas. ANAIS DO MUSEU PAULISTA. *História e Cultura Material*, São Paulo, v. 5, p. 9-91, jan./dez. 1997. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/anaismp/v5n1/02.pdf>>. Acesso em: 25 ago. 2014.

MONTANARI, Massimo. Modelos alimentares e identidades culturais. FLANDRIN, Jean-Louis; MONTANARI, Massimo. *História da alimentação*. 6. ed. São Paulo: Estação Liberdade, 2009. p. 312-317.

NADALINI, Ana Paula. *Comida de Santo na cozinha dos homens: um estudo da ponte entre alimentação e religião*. Dissertação de Mestrado, Universidade Federal do Paraná. 2009. Disponível em: <<http://dspace.c3sl.ufpr.br/dspace/bitstream/handle/1884/18795/dissertacao%20entrega%201.pdf?sequence=1>>. Acesso em: 25 ago. 2014.

_____. *Mitologia e práticas alimentares do povo santo e Orixás*. Disponível em: <http://www.capoeiravadiacao.com/attachments/379_Mitologia%20e%20Pr%C3%A1ticas%20Alimentares%20do%20Povo%20de%20Santo%20e%20Orix%C3%A1s%20-%20Ana%20Paula%20Nadaine.pdf>. Acesso em: 10 nov. 2014.

OLIVEIRA FILHO, José Jeremias de. Formação histórica do movimento adventista. *Estudos Avançados*, v. 18, n. 52, 2004, p. 157-179. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/ea/v18n52/a12v1852.pdf>>. Acesso em: 27 jul. 2014.

Orientações sobre alimentação em instituições ou programas oficiais da Igreja Adventista. Disponível em: <<http://www.adventistas.org/pt/saude/2013/12/16/orientacoes-alimentos-instituicoes-programas-oficiais-igreja-adventista/>>. Acesso em: 07 set. 2014.

ORNELLAS, Lieselotte H. *A alimentação através dos tempos*. 3. ed. Florianópolis: UFSC, 2003.

PEREIRA, Ana Maria. Os alimentos. In: CASTRO, Alberto Gomes de. *Alimentação e saúde*. Lisboa: Instituto Piaget, 2001. p. 27-42.

PHILIPPI, Sonia Tucunduva et al. Pirâmide alimentar adaptada: guia para escolha dos alimentos. *Rev. Nutr.*, Campinas, v. 12, n. 1, p. 65-80, jan./abr. 1999. Disponível em: <http://saudeemovimento.net.br/wp-content/uploads/bsk-pdf-manager/262_2014-07-07.PDF>. Acesso em: 10 out. 2014.

Present Truth. Disponível em: <<http://www.presenttruthmag.com/>>. Acesso em: 15 jun. 2014.

ROMANELLI, Geraldo. O significado da alimentação na família: uma visão antropológica. *Medicina*, Ribeirão Preto. Simpósio: TRANSTORNOS ALIMENTARES: ANOREXIA E BULIMIA NERVOSAS, v. 39, n. 3, 2006. Disponível em: <<http://www.revistas.usp.br/rmrp/article/view/388/389>>. Acesso em 31 ago. 2014.

SÁ, Neide Gaudenci de. *Nutrição e dietética*. 7. ed. rev. e ampl. São Paulo: Nobel, 1990.

_____. *Princípios de nutrição*. São Paulo: Nobel, 1998.

SALINAS, Rolando D. *Alimentos e nutrição: introdução à bromatologia*. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2002.

SCHÜNEMANN, Haller Elinar Stach. A inserção do Adventismo no Brasil através da comunidade alemã. *Revista de Estudos da Religião*, n. 1, 2003, p. 27-40. p. 28. Disponível em: <http://www.pucsp.br/rever/rv1_2003/p_schune.pdf>. Acesso em: 27 jul. 2014.

_____. *Interfaces entre Religião e Ciência no Discurso de Saúde no Adventismo*. Disponível em: <http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos_teses/ENSINO_RELIGIOSO/artigos/9interfaces.pdf>. Acesso em: 28 jul. 2014.

_____. *Interfaces entre Religião e Ciência no Discurso de Saúde no Adventismo*. Disponível em: <<http://www.abhr.org.br/wp-content/uploads/2008/12/schunemann-haller.pdf>>. Acesso em: 10 out. 2014.

_____. *O tempo do fim: uma história social da Igreja Adventista do Sétimo Dia no Brasil*. São Bernardo do Campo: Universidade Metodista de São Paulo, 2002.

SCHWARZ, Richard; GREENLEAF, Floyd. *Portadores de Luz: história da Igreja Adventista do Sétimo Dia*. São Paulo: UNASPRESS, 2009.

Signs of the Times. Disponível em: <<http://signstimes.com>>. Acesso em: 15 jun. 2014.

SILVEIRA, Cláudia Lilian Witt da. *Alimentação saudável na infância: as representações sociais de pais e/ou responsáveis e de escolares do primeiro ano do ensino fundamental*. 2013. 161 f. Dissertação (Mestrado) - Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva, Universidade do Vale do Rio dos Sinos, São Leopoldo, 2013. p. 23. Disponível em: <<http://biblioteca.asav.org.br/vinculos/000007/0000072D.pdf>>. Acesso em: 02 nov. 2014.

SIZER, Frances Sienkiewicz. *Nutrição: conceitos e controvérsias*. Barueri: Manole, 2003. p. 6.

SLOTNICK, Bonnie; Graham, Sylvester. In: SMITH, Andrew F. (Org.). *The Oxford Companion to American Food and Drink*. Oxford: Oxford University Press, 2007. Disponível em: <http://books.google.com.br/books?id=AoWICmNDA3QC&printsec=frontcover&hl=pt-BR&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false>. Acesso em: 02 nov. 2014.

SOLER, Jean. As razões da Bíblia: regras alimentares hebraicas. In: FLANDRIN, Jean-Louis; MONTANARI, Massimo. *História da alimentação*. 6. ed. São Paulo: Estação Liberdade, 2009. p. 80-91.

WARDLAW, Gordan M.; SMITH, Anne M. *Nutrição contemporânea*. 8. ed. Porto Alegre: AMGH, 2013.

WARREN, Wilson J. *Tied to the Great Packing Machine: The Midwest and Meatpacking*. Iowa: University of Iowa Press, 2007. Disponível em: <http://books.google.com.br/books?id=f-CAclXhhCYC&pg=PA1&lpg=PA1&dq=Tied+to+the+Great+Packing+Machine:+The+Midwest+and+Meatpacking&source=bl&ots=oComGAAGBW&sig=guABKR-hfbrgRSzPhRTqkz-Pyrk&hl=pt-BR&sa=X&ei=m_1VVNSrPIGFgwSh-oF4&ved=0CEEQ6AEwBQ#v=onepage&q=Tied%20to%20the%20Great%20Packing%20Machine%3A%20The%20Midwest%20and%20Meatpacking&f=false>. Acesso em: 02 nov. 2014.

WHITE, Ellen G. *A ciência do bom viver*. Tatuí: Casa Publicadora Brasileira, 2013a. Disponível em: <<http://centrowhite.org.br/files/ebooks/egw/A%20Ci%C3%Aancia%20do%20Bom%20Viver.pdf>>. Acesso em: 30 ago. 2014.

_____. *Conselhos Sobre a Saúde*. Tatuí: Casa Publicadora Brasileira, 2013c. Disponível em: <<http://centrowhite.org.br/files/ebooks/egw/Conselhos%20sobre%20Sa%C3%BAde.pdf>>. Acesso em: 30 ago. 2014.

_____. *Conselhos Sobre o Regime Alimentar*. Tatuí: Casa Publicadora Brasileira, 2013b. Disponível em: <<http://centrowhite.org.br/files/ebooks/egw/Conselhos%20sobre%20o%20Regime%20Alimentar.pdf>>. Acesso em: 30 ago 2014.

_____. *A ciência do bom viver*. 8. ed. Tatuí: Casa Publicadora Brasileira, 1997.

_____. *Vida e Ensinos*. Tatuí: Casa Publicadora Brasileira, 2007.

WILKINSON, John. Alimentos: entre o funcional, o simbólico e as necessidades básicas. *Tempo e Presença*, n. 266, p. 21-22, 1992.