



aleidedeus.org

Apêndice 5b: Como Guardar o Sábado nos Tempos Modernos

Esta página faz parte da série sobre o quarto mandamento: O Sábado:

1. [Apêndice 5a: O Sábado e o Dia de Ir à Igreja, Duas Coisas Diferentes](#)
2. [Apêndice 5b: Como Guardar o Sábado nos Tempos Modernos](#) (Página atual).
3. [Apêndice 5c — Aplicando os Princípios do Sábado na Vida Diária](#)
4. [Apêndice 5d: Alimentação no Sábado — Orientação Prática](#)
5. [Apêndice 5e: Transporte no Sábado](#)
6. [Apêndice 5f: Tecnologia e Entretenimento no Sábado](#)
7. [Apêndice 5g: Trabalho e o Sábado — Enfrentando os Desafios do Mundo Real](#)

Decidindo Guardar o Sábado

No artigo anterior estabelecemos que o mandamento do Sábado ainda se aplica aos cristãos hoje e que guardá-lo é muito mais do que simplesmente escolher um dia para ir à igreja. Agora passamos para o lado prático: como realmente guardar o quarto mandamento depois que você decide obedecê-lo. Muitos leitores chegam a este ponto vindos de um contexto que não guarda o Sábado — talvez católico, ortodoxo, batista, metodista, pentecostal ou outra denominação — e querem honrar o sétimo dia permanecendo onde estão. Este apêndice é para você. Ele visa ajudá-lo a entender o que Deus requer, separar a verdade bíblica da tradição humana e oferecer princípios práticos para observar o Sábado de maneira fiel, alegre e viável na vida moderna.

Ainda assim, é crucial lembrar que o quarto mandamento não é um dever isolado, mas **parte da Lei santa e eterna de Deus**. Guardar o Sábado não substitui os outros mandamentos de Deus; pelo contrário, flui naturalmente de uma vida dedicada a toda a Sua Lei.

O Núcleo de Guardar o Sábado: Santidade e Descanso

O Sábado e a Santidade

Santidade significa separação para uso de Deus. Assim como o tabernáculo foi separado do uso comum, o Sábado é separado dos outros dias da semana. Deus modelou isso na criação quando cessou Sua obra no sétimo dia e o santificou (Gênesis 2:2-3), estabelecendo o padrão para Seu povo. Êxodo 20:8-11 nos chama para “lembrar do Sábado” e “santificá-lo”, mostrando que **a santidade não é um acréscimo opcional, mas a própria essência do quarto mandamento**. Na prática, santidade significa moldar as horas do Sábado para que apontem para Deus — afastando-nos de atividades que nos puxam de volta à rotina comum e preenchendo o tempo com coisas que aprofundem nossa consciência Dele.

O Sábado e o Descanso

Além da santidade, o Sábado também é um dia de descanso. Em hebraico, שָׁבַת (shavat) significa “cessar” ou “parar”. Deus cessou Sua obra criadora não porque estivesse cansado, mas para modelar o ritmo de descanso para Seu povo. Esse descanso é mais do que uma pausa do trabalho físico; **é sair do ciclo normal de trabalho e consumo para experimentar a presença, o refrigério e a ordem de Deus**. É uma pausa deliberada para reconhecer Deus como Criador e Sustentador, confiando que Ele cuidará de nós enquanto cessamos nossos esforços. Ao abraçar esse ritmo, o cristão começa a ver o Sábado não como uma interrupção, mas como um presente semanal — um tempo sagrado para realinhar prioridades e renovar seu relacionamento com Aquele que o criou.

A Exclusividade do Sábado

O Sábado é único entre os mandamentos de Deus. Está enraizado na própria criação, santificado antes de existir uma nação de Israel e focado no tempo em vez do comportamento apenas. Diferente dos outros mandamentos, o Sábado requer um ato consciente de separar nossas rotinas normais a cada sete dias. Para quem nunca o praticou antes, isso pode parecer tanto empolgante quanto assustador. No entanto, é precisamente esse ritmo — sair do comum e entrar no descanso designado por Deus — que se torna um teste semanal de fé e um sinal poderoso de nossa confiança em Sua provisão.

O Sábado como um Teste Semanal de Fé

Isso torna o Sábado não apenas uma observância semanal, mas também um **teste recorrente de fé**. A cada sete dias, o cristão é chamado a se afastar do próprio trabalho e das pressões do mundo para confiar que Deus proverá. No antigo Israel, isso significava recolher o dobro do maná no sexto dia e confiar que duraria até o sétimo (Êxodo 16:22); nos tempos modernos, muitas vezes significa organizar horários de trabalho, finanças e responsabilidades para que nada invada as horas

sagradas. Guardar o Sábado dessa maneira ensina **dependência da provisão de Deus**, coragem para resistir a pressões externas e disposição para ser diferente em uma cultura que valoriza a produtividade constante. Com o tempo, esse ritmo forma uma espinha dorsal espiritual de obediência — que treina o coração a confiar em Deus não apenas um dia por semana, mas todos os dias e em todas as áreas da vida.

Quando o Sábado Começa e Termina

O primeiro e mais básico elemento de guardar o Sábado é saber quando ele começa e termina. Na própria Torá vemos que Deus estabeleceu o Sábado como um período de vinte e quatro horas de tarde a tarde, não de nascer do sol a nascer do sol nem de meia-noite a meia-noite. Em Levítico 23:32, sobre o Dia da Expição (que segue o mesmo princípio de tempo), Deus diz: “de tarde a tarde guardareis o vosso Sábado”. Esse princípio também se aplica ao Sábado semanal: **o dia começa ao pôr do sol do sexto dia (sexta-feira) e termina ao pôr do sol do sétimo dia (sábado)**. Em hebraico, isso é expresso como מֵעֶרֶב עַד-עֶרֶב (me’erev ‘ad-‘erev) — “de tarde a tarde”. Compreender esse horário é fundamental para honrar corretamente o Sábado em qualquer época.

Prática Histórica e o Dia Hebraico

Essa contagem de tarde a tarde está profundamente enraizada no conceito hebraico de tempo. Em Gênesis 1, cada dia da criação é descrito como “e foi a tarde e a manhã”, mostrando que no calendário de Deus um novo dia começa ao pôr do sol. É por isso que judeus no mundo todo acendem velas e recebem o Sábado ao entardecer da sexta-feira, uma tradição que reflete o padrão bíblico. Embora o judaísmo rabínico tenha desenvolvido costumes adicionais depois, o limite bíblico básico de “pôr do sol a pôr do sol” permanece claro e inalterado. Mesmo no tempo de Jesus vemos esse padrão reconhecido; por exemplo, Lucas 23:54-56 descreve as mulheres descansando “no Sábado” depois de preparar especiarias antes do pôr do sol.

Aplicação Prática Hoje

Para os cristãos que desejam honrar o Sábado hoje, a maneira mais simples de começar é marcar o pôr do sol da sexta-feira como o início do descanso sabático. Isso pode ser tão simples quanto definir um alarme ou lembrete, ou seguir uma tabela local do pôr do sol. Em hebraico, sexta-feira é chamada יוֹם שִׁשִּׁי (yom shishi) — “o sexto dia” — e sábado é שַׁבָּת (Shabbat) — “Sábado”. Quando o sol se põe em yom shishi, Shabbat começa. Ao preparar-se com antecedência — terminando o trabalho, as tarefas domésticas ou as compras antes do pôr do sol — você cria uma transição pacífica para as horas sagradas. Esse ritmo ajuda a construir consistência e sinaliza para familiares, amigos e até empregadores que este tempo é separado para Deus.

Descanso: Evitando os Dois Extremos

Na prática, os cristãos muitas vezes caem em um de dois extremos ao tentar “descansar” no Sábado. Um extremo trata o Sábado como inatividade completa: vinte e quatro horas sem fazer nada além de dormir, comer e ler material religioso. Embora isso reflita um desejo de não quebrar o mandamento, pode perder a alegria e a dimensão relacional do dia. O outro extremo trata o Sábado como liberdade do trabalho e permissão para entretenimento autocentrado — restaurantes, esportes, maratonas de séries ou transformar o dia em mini-férias. Embora isso possa parecer descanso, facilmente substitui a santidade do dia por distrações.

O Verdadeiro Descanso Sabático

A visão bíblica do descanso sabático está entre esses dois extremos. É cessar do trabalho comum para poder dedicar seu tempo, coração e atenção a Deus (**santidade = separado para Deus**). Isso pode incluir adoração, comunhão com a família e outros cristãos, atos de misericórdia, oração, estudo e caminhadas tranquilas na natureza — atividades que refrescam a alma sem arrastá-la de volta à rotina normal nem direcioná-la ao entretenimento secular. Isaías 58:13-14 dá o princípio: desviar o pé de fazer o seu próprio prazer no dia santo de Deus e **chamar o Sábado de deleite**. Em hebraico, a palavra para deleite aqui é **אָנֶג** (oneg) — uma alegria positiva enraizada em Deus. Esse é o tipo de descanso que nutre tanto o corpo quanto o espírito e honra o Senhor do Sábado.