



[aleidedeus.org](http://aleidedeus.org)

## Apêndice 5d: Alimentação no Sábado — Orientação Prática

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](#)
3. [Apêndice 5c — Aplicando os Princípios do Sábado na Vida Diária](#)
4. [Apêndice 5d: Alimentação no Sábado — Orientação Prática](#) (Página atual)
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](#)

No artigo anterior apresentamos dois hábitos orientadores para guardar o Sábado — preparar-se com antecedência e pausar para perguntar se algo é necessário — e vimos como viver o Sábado em um lar misto. Agora passamos para uma das primeiras áreas práticas onde esses princípios mais importam: **alimentação**.

Assim que o cristão decide guardar o Sábado, surgem perguntas sobre as refeições. **Devo cozinhar? Posso usar meu forno ou micro-ondas? E quanto a sair para comer ou pedir comida?** Como comer é uma parte rotineira da vida diária, é uma área onde a confusão se desenvolve rapidamente. Neste artigo, veremos o que as Escrituras dizem, como os israelitas antigos entenderiam isso e como esses princípios se traduzem para os tempos modernos.

# Alimentação e o Sábado: Além do Fogo

## O Foco Rabínico no Fogo

Entre todos os regulamentos sabáticos do judaísmo rabínico, a proibição de acender fogo em Êxodo 35:3 é uma regra-chave. Muitas autoridades judaicas ortodoxas proíbem acender ou apagar uma chama, operar aparelhos que geram calor ou usar dispositivos elétricos como acender a luz, apertar o botão do elevador ou ligar o telefone com base nessa passagem bíblica. Elas consideram essas atividades variações de acender fogo, proibindo-as assim no Sábado. Embora essas regras possam inicialmente parecer refletir um desejo de honrar a Deus, interpretações tão rigorosas podem prender as pessoas a regras humanas em vez de libertá-las para desfrutar o dia do Senhor. De fato, são exatamente esses tipos de ensinamentos que Jesus condenou severamente ao falar com os líderes religiosos, como em suas palavras: “Ai de vós, peritos na Lei, porque sobrecarregais os homens com fardos difíceis de carregar, mas vós mesmos nem com um dedo os tocais” (Lucas 11:46).

## O 4º Mandamento: Trabalho vs. Descanso, Não Fogo

Por outro lado, Gênesis 2 e Êxodo 20 apresentam o Sábado como um dia para cessar do trabalho. Gênesis 2:2-3 mostra Deus cessando Sua obra criadora e santificando o sétimo dia. Êxodo 20:8-11 ordena a Israel lembrar do Sábado e não fazer nenhum trabalho. **O foco não está nos meios (fogo, ferramentas ou animais), mas no ato de trabalhar.** No mundo antigo, fazer fogo exigia um esforço considerável: juntar lenha, gerar faíscas e manter o calor. Moisés poderia ter mencionado outras tarefas trabalhosas para ilustrar o mesmo ponto, mas provavelmente usou o fogo porque era uma tentação comum trabalhar no sétimo dia (Números 15:32-36). O mandamento, no entanto, enfatiza parar o trabalho cotidiano, não proibir o uso do fogo em si. Em hebraico, שָׁבַת (shavat) significa “cessar” e este verbo está na raiz do nome שַׁבָּת (Shabbat).

## Uma Abordagem de Bom Senso para a Alimentação

Visto por esse ângulo, o Sábado chama o cristão hoje a **preparar os alimentos com antecedência e minimizar atividades cansativas durante suas horas sagradas.** Cozinhar refeições elaboradas, preparar alimentos do zero ou envolver-se em outros trabalhos intensivos de cozinha deve ser feito antes, não no Sábado. No entanto, usar aparelhos modernos que envolvem mínimo esforço — como fogão, forno, micro-ondas ou liquidificador — é consistente com o espírito do Sábado quando usados para preparar uma refeição simples ou aquecer um prato pré-cozido. A questão não é apenas apertar um botão, mas usar a cozinha de modo que resulte em trabalho típico de dia de semana no santo Sábado, o qual **deve ser dedicado principalmente ao descanso.**

## Comer Fora no Sábado

Um dos erros mais comuns entre os que guardam o Sábado hoje é sair para comer nesse dia. Embora possa parecer uma forma de descanso — afinal, você não está cozinhando — **o quarto mandamento proíbe explicitamente fazer outros trabalharem em seu lugar**: “Não farás nenhum trabalho, nem tu, nem teu filho, nem tua filha, nem teu servo, nem tua serva, nem teu animal, nem o estrangeiro que está dentro das tuas portas” (Êxodo 20:10). Quando você come em um restaurante, obriga a equipe a cozinhar, servir, limpar e lidar com dinheiro, fazendo-os trabalhar por você no Sábado. Mesmo em viagens ou ocasiões especiais, essa prática enfraquece o propósito do dia. Planejar as refeições com antecedência e levar alimentos simples e prontos para comer garante que você possa se alimentar bem sem pedir a outros que trabalhem em seu lugar.

## Usando Serviços de Entrega de Comida

O mesmo princípio se aplica aos serviços de entrega de comida como Uber Eats, DoorDash ou aplicativos similares. Embora a conveniência possa ser tentadora, especialmente se você estiver cansado ou viajando, fazer um pedido exige que outra pessoa compre, prepare, transporte e entregue comida à sua porta — tudo **trabalho realizado em seu lugar durante as horas sagradas**. Isso vai diretamente contra o espírito do Sábado e o mandamento de não fazer outros trabalharem para você. Uma abordagem melhor é planejar com antecedência: levar comida para sua viagem, preparar as refeições no dia anterior ou manter itens não perecíveis à mão para emergências. Ao fazer isso, você demonstra respeito tanto pelo mandamento de Deus quanto pela dignidade daqueles que, de outra forma, estariam trabalhando por você.