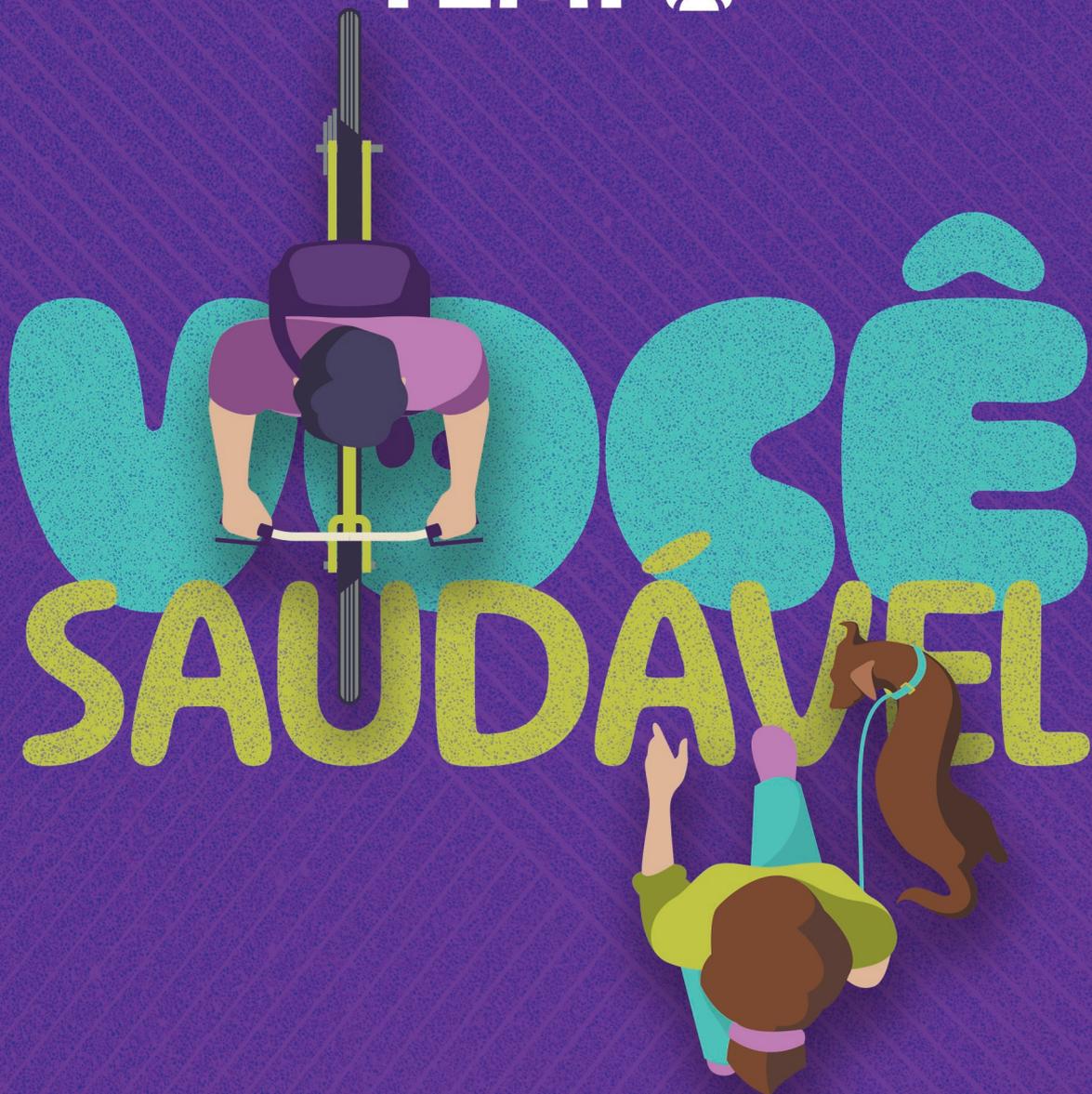


CONHECEDORES DO
TEMPO 



10 DIAS DE ORAÇÃO
PARA ADOLESCENTES E JOVENS



Coordenação geral

Pr. Josanan Alves e Prof^a. Gláucia Korkischko

Autora

Ágatha Lemos

Editoração

Neila Oliveira

Capa

Renan Martin

Projeto gráfico

Flávio Carvalho e Rodrigo Neto

Ilustrações internas

Jairo Ostemberg

22032/49012



VOCÊ SAUDÁVEL

10 DIAS DE ORAÇÃO
PARA ADOLESCENTES E JOVENS

VOCÊ SAUDÁVEL

Apresentação

Recentemente, um vídeo com dois influenciadores famosos viralizou nas redes sociais. Eles falavam sobre a dieta adventista e outros diferenciais do estilo de vida dessa comunidade religiosa. Apesar de curto, o vídeo causou bastante repercussão, especialmente entre os adventistas brasileiros que o postaram e o compartilharam à vontade.

O que me chamou a atenção é que uma conversa rápida, com apenas relances do que é a proposta adventista para a saúde, foi extremamente valorizada por vir da boca de pessoas que consideramos famosas (independentemente de serem ou não modelo de conduta para nós).

Contudo, não podemos deixar de fazer uma autoanálise sobre isso: Replicamos o vídeo porque ele falava bem da igreja que frequentamos, ou o compartilhamos porque essa é uma mensagem que faz sentido para nós no dia a dia?

Estamos entrando em uma jornada surpreendente, na qual você descobrirá que muitas pautas levantadas por governantes e famosos, bem como inúmeras descobertas científicas de saúde, já foram reveladas a nós desde 1863.

E pasme: há definições, declarações e conceitos postulados pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e outros órgãos que, apesar de contemporâneos, já fazem parte da filosofia adventista há mais de 150 anos.

Mas, se somos pioneiros sobre a saúde integral do ser humano, por que não nos tornamos os embaixadores dela em um mundo repleto de doenças?

Essa é a grande questão sobre a qual vamos conversar nos próximos dias.
Boa leitura! Boa jornada! Saúde!

Escaneie e veja o vídeo que viralizou:



Sumário

Dia 1 Saúde integral 4

Dia 2 Saúde física 1 6

Dia 3 Saúde física 2 8

Dia 4 Saúde emocional 10

Dia 5 Saúde espiritual 12

Dia 6 Saúde familiar 14

Dia 7 Saúde social 16

Dia 8 Saúde financeira 18

Dia 9 Saúde missionária 20

Dia 10 Saúde eterna 22

Saúde integral



Quem já frequenta academia e nunca posou para uma foto em frente ao espelho do local que atire a primeira pedra! Não podemos negar que, hoje em dia, não basta malhar; é preciso compartilhar. Mas você já parou para pensar por que faz isso? É por engajamento, curtidora? Você quer influenciar outras pessoas positivamente? Ou apenas quer se sentir parte do movimento *health lifestyle* da atualidade?

Que tal, então, começar do começo?

Antes de nos considerarmos saudáveis, precisamos saber o que é saúde. Qual é a sua opinião?

Saúde é ausência de doença.

Saúde é disposição física.

Saúde é vigor e beleza.



Chega de opinião

1 O que os estudos dizem

De acordo com a definição de 1947 da OMS, "saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença". Posteriormente, a OMS acrescentou que "saúde é o estado de completo bem-estar físico, mental, espiritual e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade" (WHO, 2020; Schramme, 2023). Assim, todos os aspectos, sejam eles físico, mental, social, espiritual/religioso, podem interferir na saúde, ou seja, no completo bem-estar de um indivíduo.



2 O que a Bíblia tem a ver com isso?

A palavra-chave bíblica quando se trata de bem-estar integral é *shalôm*. Na verdade, *shalôm* é mais do que uma palavra; ela pode ser considerada um conceito. De origem hebraica, ela significa paz, harmonia, integridade, bem-estar. Na Bíblia, a palavra *shalôm* é usada em variados contextos que, juntos, apontam para o bem-estar integral. Isso significa saúde do corpo, da mente e do espírito – promovendo, por consequência, o bem-estar social.



3 EGW e o conceito de saúde integral

Em 6 de junho de 1863, Ellen White recebeu sua primeira visão quanto à relevância da saúde. Assim, teve início a compreensão abrangente que envolve o conceito de interdependência do corpo, da mente e do espírito, ou seja, o bem-estar integral. Desde então, foram recomendados princípios corretos no regime alimentar, no cuidado do corpo e a adesão dos remédios da natureza: ar puro, luz solar, exercício físico e o uso racional da água. Já, em 1864, ela publicou um capítulo de 50 páginas chamado "Saúde" no livro *Spiritual Gifts*, vol. 4.



"Amado, espero que você esteja bem e fisicamente tão sadio quanto é forte em espírito" (3 João 1:2, NVT).

Saudável, eu?

- Se você tem um *shape* maravilhoso, mas sofre de ansiedade, você não está saudável.
- Se você está emocionalmente bem, mas só come *fast food*, você não está saudável.
- Se você tem mente e corpo sãos, mas não está desenvolvendo sua espiritualidade (relacionamento com Deus e com o próximo), você não está saudável.



Curiosidade

Os adventistas do sétimo dia, desde a década de 1860, já divulgavam a importância da saúde de modo integral e tridimensional: corpo, mente e espírito. Aquilo que a Organização Mundial da Saúde só falou em 1947 já fazia parte das nossas bases há décadas.



Para pensar

Com tantos eventos apocalípticos para ser cumpridos, interpretados e divulgados, por que Deus daria uma mensagem de saúde ao Seu povo?



Meu compromisso

Quero me comprometer a ser integralmente saudável. Para isso, usarei as ferramentas de que disponho a partir da minha realidade, das informações científicas e daquilo que Deus, antecipadamente, revelou.

Para saber mais, assista

"Como viver até os 100: Os Segredos das Zonas Azuis"

Saúde física 1



É compreensível que a saúde não seja uma preocupação para alguns adolescentes e jovens, pois, teoricamente, esse grupo tem uma vida inteira pela frente. Esse descuido é ainda mais difundido nos dias de hoje, quando o pensamento corrente, massificado pelas redes sociais, diz que você pode ser o que você quiser, do jeito que você quiser.

A romantização da obesidade, por exemplo, tem sido uma grande armadilha para a juventude. Armadilha que compromete toda a saúde, deixando o nosso templo mais vulnerável. E não se trata de uma questão de beleza, calorias ou gordofobia. Trata-se de um corpo inflamado.

A obesidade faz parte das doenças crônicas não transmissíveis, além de ser fator de risco para outras complicações como: *diabetes mellitus*, hipertensão, doenças cardiovasculares.

A boa notícia é que, apesar de a obesidade ser uma doença crônica, ela pode ser evitada. A prevenção? Mudança do estilo de vida e adoção de hábitos saudáveis, os quais vão muito além de uma dieta equilibrada. Lembre-se: ninguém doente deveria se sentir confortável, apenas porque a cultura de sua época diz que você pode ser o que quiser!

Chega de opinião

1 O que os estudos dizem

De acordo com o estudo Carga Global de Doenças (2024) – *Global Burden of Diseases* –, 11 entre as 20 principais causas de morte em todo o mundo são por Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT). No Brasil, o Ministério da Saúde apontou que, no ano de 2019, mais de 50% dos óbitos registrados no país foram causados por DCNT.



2 O que a Bíblia tem a ver com isso?

Durante toda a história do povo de Israel, desde seu período formativo, passando pelo Egito, deserto, conquista de Canaã, juízes, monarquia, cativo e restauração, sempre houve a transmissão de ensinamentos, inclusive sobre saúde. Levítico 11 traz uma lista dietética, enquanto em Números 19 lemos sobre higiene. Levítico 15:7-8, Números 31:21-24 e Deuteronômio 23:12-14, por exemplo, abordam a importância e os variados usos da água. Os textos de Provérbios 20:1 e 31:4 alertam sobre os perigos da ingestão de bebida alcoólica.



3 EGW e o conceito de saúde física

“No entanto, a maioria sofre devido à sua própria direção errônea.

Desatendem aos princípios de saúde por seus hábitos de comer e beber, vestir e trabalhar. Sua transgressão das leis da natureza produz infalíveis resultados; e, ao lhes sobrevir a doença, muitos não atribuem seu sofrimento à verdadeira origem, mas murmuram contra Deus por causa de suas aflições. Ele, porém, não é responsável pelo sofrimento que se segue ao menosprezo da lei natural” (A Ciência do Bom Viver, p. 141).



“Meu filho, preste atenção ao que digo; ouça bem minhas palavras. Não as perca de vista; mantenha-as no fundo do coração. Pois elas dão vida a quem as encontra e saúde a todo o corpo” (Provérbios 4:20-22, NVT).

Saudável, eu?

- Se você leva um estilo de vida desregrado, e não se sente incomodado, você não está saudável.



Curiosidade

Em setembro de 1939, a revista *Vida e Saúde*, a mais antiga divulgadora de saúde preventiva do Brasil, dedicou toda a página 6 para incentivar o combate à obesidade. Nos anos de 1930, ninguém poderia imaginar que a estimativa para 2035 (mais de 100 anos depois) seria de que metade da população mundial seria obesa (*World Obesity Atlas*, 2023).



Para pensar

Nos anos 1930, nem mesmo os órgãos de saúde do Brasil poderiam prever o que a obesidade se tornaria. Como a revista *Vida e Saúde* já abordava esse tipo de assunto?



Meu compromisso

Quero me comprometer a cuidar da minha saúde física. Mesmo que eu não consiga melhorar todos os meus hábitos de uma vez, começarei com o que for possível.

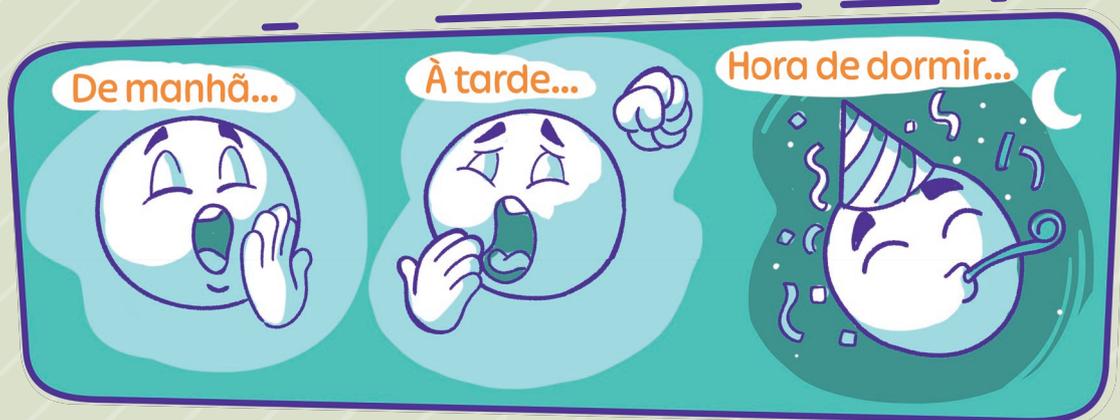
Para saber mais, assista

“Os segredos da Alimentação”
NETFLIX

Quer desinflamar?
Conheça o perfil do [sowsaude!](#)



Saúde física 2



A saúde física vai além do consumo de bons alimentos, da prática do exercício físico ou da quantidade de água que se bebe. A saúde física também depende da exposição correta ao sol para modular a vitamina D (cujo status mudou para hormônio D), de ar puro para respirar, descanso e abstinência de produtos nocivos à saúde.

Você percebe que a saúde é um combo? Provavelmente você já saiba disso e de muito mais.

Sendo assim, citar a importância da restauração que o sono proporciona não é surpresa. Mas, se já sabemos disso, por que continuar dormindo tão tarde?

Para você entender: quando não dormimos tempo suficiente, a saúde física é prejudicada, aumentando o risco de doenças do coração, diabetes tipo 2 e obesidade. Por que o sono é tão importante? Porque ele ajuda a regular a glicose e a pressão arterial e a controlar o processo inflamatório, que são os principais causadores dessas doenças.

Além disso, não dormir bem afeta o sistema imunológico, que realiza a defesa do nosso corpo e o protege de infecções.

Chega de opinião

1 O que os estudos dizem

“Há uma relação direta entre a quantidade de sono e a regulação do peso corporal. A falta de sono está associada a alterações nos hormônios que regulam a fome – grelina e leptina. Isso leva a um aumento do apetite e uma preferência por alimentos ricos em calorias e carboidratos” (Taheri et al., 2004). A privação de sono pode resultar em ganho de peso e, eventualmente, em obesidade, complicando ainda mais o perfil de saúde geral da pessoa.



2 O que a Bíblia tem a ver com isso?

Em Juízes 19:20 (NAA) é mencionada uma história em que um senhor oferece hospedagem a um viajante. “Então o velho disse: ‘Que a paz esteja com você! Tudo o que lhe vier a faltar fique a meu encargo. Só não passem a noite na praça.’”

A palavra paz utilizada no texto é *shalôm* e ela está intimamente ligada ao sentido das necessidades do viajante serem satisfeitas (como indica o contexto): comer, beber, se hospedar para dormir bem e em segurança. Nesse trecho, *shalôm* se relaciona com as necessidades físico-temporais.



3 EGW e o conceito de saúde física

“Ao regular as horas do sono, não se deve proceder com descuido.

Os estudantes não devem adquirir o hábito de permanecer acordados até tarde e tomar as horas do dia para o sono” (*Orientação da Criança*, p. 364). “Se estão acostumados a fazer isso em casa, devem corrigir o hábito, indo dormir em um horário adequado. Assim eles vão se levantar pela manhã descansados para os deveres do dia” (*Conselhos aos Pais, Professores e Estudantes*, p. 214).



“Sirvam somente ao Senhor, seu Deus, e Eu os abençoarei com alimento e água e os protegerei de doenças” (Êxodo 23:25, NVT).

Saudável, eu?

- Se você dorme poucas horas por noite, você não está saudável.
- Se você come mais porque está acordado quando deveria estar dormindo, você não está saudável.
- Se você está trocando as horas de reparo físico e cerebral proporcionadas pelo sono por entretenimento via celular e demais eletrônicos, você não está saudável.



Curiosidade

Em 1902, Ellen G. White escreveu:

“Os devidos períodos de sono e repouso e abundância de exercício corporal são essenciais à saúde física, assim como à mental. Roubar da natureza suas horas de repouso e restauração, ao permitir que um homem faça o trabalho de quatro pessoas, ou de três, ou mesmo de duas, resultará em perda irreparável” (*Obreiros Evangélicos*, p. 323).



Para pensar

Se a privação de sono afeta a saúde mental e física, você acha que pode afetar também a saúde espiritual?



Meu compromisso

Quero me comprometer a dormir antes das 22h diariamente. Mesmo que, eventualmente, eu não consiga fazer isso, tentarei não ultrapassar muito os limites.

Para saber mais, assista

“Headspace – Dicas para dormir melhor”
Disponível no

 YouTube



Saúde emocional



Você sabia que o Brasil é o país com maior índice de ansiedade do mundo? E há algo ainda mais preocupante: um terço da população de ansiosos no Brasil tem entre 18 e 24 anos. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (2020), até 50% de todos os problemas de saúde mental começam antes dos 14 anos de idade, e um em cada cinco adolescentes sofre de um transtorno mental a cada ano.

Dados assustadores, não é? É claro que vários fatores influenciam, como o ambiente familiar, escolar, os traumas já vividos, as diferenças socioeconômicas, a influência da cultura, o acesso a tecnologias e mídias e a própria saúde e genética.

Apesar de não conseguirmos resolver tudo isso, podemos focar no que podemos fazer para amenizar alguns itens em nossa esfera de ação. Sobre isso, não há como fugir: a prevenção ao desenvolvimento da ansiedade inclui a prática de hábitos que melhoraram a qualidade da saúde como um todo. Boa alimentação, exercícios físicos regulares, hábitos de higiene e acesso aos serviços de saúde são algumas das medidas que previnem ou amenizam os transtornos de ansiedade.

Chega de opinião

1 O que os estudos dizem

Estar na “bad” não precisa ser algo constante para você. Pode ser que seu estilo de vida esteja atrapalhando sua mente e emoções. Para entender melhor isso, conheça o novo estudo da Universidade de São Paulo (USP), que relaciona o consumo de alimentos processados à ansiedade e depressão, acessando o QR code ao lado. Mas lembre-se: ao detectar o problema, procure ajuda profissional!





2 O que a Bíblia tem a ver com isso?

O sentido mais imediato atribuído a *shalôm* é paz. Há versos na Bíblia que demonstram isso, como 2 Samuel 17:3; Juízes 4:17 ou 2 Reis 20:19. Nesses trechos, paz, concordância, tranquilidade fazem parte do contexto. Mas é importante lembrar que a paz, inclusive mental, nem sempre significa ausência de conflitos, mas sim uma condição perene e íntegra.



3 EGW e o conceito de saúde emocional

A maior parte das pessoas nem sabe disso, mas pode ser que a "ansiedade" seja excesso de açúcar, a "preguiça" falta de vitaminas e minerais, a "depressão", um intestino inflamado por alimentos ruins que atrapalham a absorção de serotonina. Você sabia que o intestino é responsável por 95% da serotonina do corpo humano? Além disso, a falta de exercício, o pouco sono e a não exposição à luz solar também alteram o humor. Já tínhamos sido alertados: "A relação que existe entre a mente e o corpo é muito estreita. Quando um é afetado, o outro se ressentido. O estado da mente atua muito mais na saúde do que muitos julgam" (*A Ciência do Bom Viver*, p. 146).



"Venham a Mim todos vocês que estão cansados e sobrecarregados, e Eu lhes darei descanso" (Mateus 11:28, NVT).

Saudável, eu?

- Se você investe nos seus estudos, na sua carreira e na sua forma física, mas tem ímpetos de automutilação, você não está saudável.
- Se você trabalha, come e compra em excesso para evitar alguma dor (ansiedade pode ser um sintoma da fuga de dores não tratadas), você não está saudável.
- Se você tem tudo para se sentir bem, mas se sente mal, você não está saudável.



Curiosidade

Em 1869, Ellen G. White falou a respeito das correntes elétricas cerebrais, e como isso tem influência sobre o sistema nervoso e a sensibilidade mental (*Educação*, p. 148). Em 1934, ou seja, 65 anos depois, o médico Carlos Mayo constatou que "diminutas descargas elétricas são necessárias ao funcionamento do cérebro".



Para pensar

Se a ansiedade acontece por vários fatores, você não acha que o tratamento também depende de diferentes intervenções?



Meu compromisso

Quero me comprometer a fazer, no que depender de mim, mudanças que me ajudem a sentir menos ansiedade. Quero, dentro das minhas possibilidades, buscar ajuda externa e profissional (médica e psicológica) para lidar com isso. Quero, acima de tudo, confiar a Deus aquilo que não está em minhas mãos.

Restauração conectada **Dia 5**

Saúde espiritual



Você já ouviu falar do Vale do Silício, em São Francisco, na Califórnia? É bem provável que sim, pois de lá sai praticamente toda a tecnologia que consumimos. *Startups* e empresas globais de tecnologia, como *Apple*, *Meta* e *Google* estão instaladas naquela região, com profissionais de alta tecnologia, engenheiros e cientistas.

Recentemente, uma tendência tomou conta do lugar: o jejum de dopamina, ou seja, desconectar-se dos estímulos externos a fim de reduzir os níveis de dopamina (neurotransmissor que aumenta a motivação e promove satisfação quando liberado) no cérebro.

Para quebrar a busca cada vez maior por estímulos, o jejum de dopamina funciona assim: você avisa que em determinados dias não estará disponível e limita o seu uso de telas. Isso significa que não usará celular ou nenhuma outra tecnologia que possa impulsionar o sistema dopaminérgico. Normalmente, quem pratica jejum de dopamina passa tempo em meio à natureza, medita, escolhe uma dieta menos estimulante e se abstém de álcool.

As mentes brilhantes do Vale do Silício garantem que o jejum de dopamina melhora o humor, a produtividade e o foco, além de organizar o senso de prazer. Até quem produz tecnologia sabe que também é necessário se desconectar.

Chega de opinião

1 O que os estudos dizem

A participação em atividades religiosas e espirituais durante a adolescência e na idade jovem/adulta pode ter efeitos de prevenção da depressão e, para um menor grau, da ansiedade. Por isso, estar diante de conceitos de espiritualidade e significado da vida durante a adolescência pode ajudar o jovem a desenvolver o senso de propósito e também auxiliar na escolha de seu estilo de vida, preparando-o para os desafios que virão (Aggarwal et al., 2023).



2 O que a Bíblia tem a ver com isso?

O conceito bíblico de *shalôm* também significa bem-estar espiritual. O autor belga Jean Radermakers comenta que na raiz *shlm* é possível encontrar o sentido de integridade espiritual e felicidade. E que a totalidade de *shalôm* está na satisfação cooperativa do bem-estar físico, mental e espiritual.



3 EGW e o conceito de saúde espiritual

“Todos quantos se acham sob as instruções de Deus precisam da hora tranquila para comunhão com o próprio coração, com a natureza e com Deus. Neles se deve revelar uma vida que não esteja em harmonia com o mundo, seus costumes e práticas. É necessário que tenham experiência pessoal em obter o conhecimento da vontade de Deus. Devemos, individualmente, ouvi-Lo falar ao coração. Quando todas as outras vozes silenciam e, em quietude, esperamos diante Dele, o silêncio da alma torna mais distinta a voz de Deus” (A Ciência do Bom Viver, p. 28)



“Busquem, em primeiro lugar, o reino de Deus e a Sua justiça, e todas essas coisas lhes serão dadas” (Mateus 6:33, NVT).

Saudável, eu?

- Se você divide seu tempo em diversas atividades, mas não separa tempo para o desenvolvimento espiritual, você não está saudável.
- Se você acha que religião e vida espiritual são a mesma coisa, você não está saudável.
- Se você é uma boa pessoa, mas não se importa com a espiritualidade, você não está saudável.



Curiosidade

Ellen G. White escreveu em 1901:

“A saúde do corpo depende em grande parte da saúde do espírito.” Em 2020, o médico Arthur Fernandes disse: “Como elemento estruturante da experiência humana, a espiritualidade está ligada à manutenção e fortalecimento da saúde física, mental e social, havendo estudos, cada vez mais qualificados nas últimas três a quatro décadas, apontando benefícios diretos como redução de estresse, ansiedade e depressão, e uso de substâncias.”



Para pensar

O que você acha de começar a praticar jejum de dopamina?



Meu compromisso

Quero me comprometer a dedicar algum tempo do meu dia ou da semana à comunhão, oração e contemplação da natureza, mesmo que, para isso, eu precise reorganizar minha rotina.

Atenção!

Você reconhece o jejum de dopamina que Deus nos sugeriu desde o Éden? Sim, o sábado cumpre esse papel!

Saúde familiar



Como é viver na sua casa? Você se sente, na maioria das vezes, mal-compreendido, sozinho, ou você se sente bem e com os afetos supridos? E qual é a sua participação no clima que permeia sua família?

Ter uma família saudável sempre será uma meta desafiadora, afinal, são várias pessoas com suas diferenças vivendo no mesmo ambiente. Os defeitos e as qualidades se afloram, e podem se manifestar de acordo com muitas situações.

Se antes era comum atribuir temperamento e comportamento à herança genética de uma pessoa (como se nada pudesse ser feito), hoje, a neurociência afirma que a cultura e o ambiente prevalecem sobre a hereditariedade, ou seja, sempre há o que ser feito no aprimoramento de quem somos e das nossas relações.

O escritor Rui Barbosa (1849-1923) disse que a “família é a célula mater [mãe] da sociedade”. Contudo, às vezes, nos questionamos o porquê de uma sociedade tão decadente, desconsiderando o peso da qualidade dos lares.

Não podemos apenas amar; precisamos expressar o amor que sentimos no ambiente familiar. Isso significa que precisamos aprender a nos comunicar. Temos que falar, mas também devemos ouvir. O diálogo e o toque de carinho podem unir a família num senso de propósito capaz de proteger seus membros de muitos apelos seculares.

Chega de opinião

1 O que os estudos dizem

“O ambiente familiar desempenha um papel crucial na saúde mental das crianças. Relações familiares saudáveis, apoio dos pais e cuidadores, podem promover o bem-estar mental” (Oliveira et al, 2024).



2 O que a Bíblia tem a ver com isso?

A Bíblia tem inúmeros versos relacionados à saúde familiar. Ela fala sobre:

- A importância do amor: 1 Coríntios 13:1-3.
- Aceitação: João 6:37.
- Disposição para ouvir: Salmo 4:1.
- Ter tempo uns para os outros: Deuteronômio 6:6-9.
- Disciplina: Gênesis 2:16, 17.
- Ensino: Provérbios 22:6.
- Coerência: 1 Pedro 5:2-4.
- Respeito aos pais: Êxodo 20:12.
- Respeito aos filhos: Efésios 6:4.



3 EGW e o conceito de saúde familiar

“O coração da comunidade, da igreja e da nação é o lar. A felicidade da sociedade, o êxito da igreja e a prosperidade da nação dependem das influências domésticas. Deus quer que as famílias da Terra sejam um símbolo da família do Céu. Os lares cristãos, estabelecidos e mantidos conforme o plano de Deus, estão entre Seus meios mais eficazes para a formação do caráter cristão e para o avanço de Sua obra” (*Mente, Caráter e Personalidade*, v. 1, p. 130).



“Aqueles que não cuidam dos seus, especialmente dos de sua própria família, negaram a fé e são piores que os descrentes” (1 Timóteo 5:8, NVT).

Saudável, eu?

- Se você divide seu dia entre obrigações e entretenimento, mas não tem tempo para a sua família, você não está saudável.
- Se você está bem fisicamente, mas ainda tem pendências emocionais com membros da sua família, você não está saudável.
- Se você é um bom cristão, mas sente culpa por algo relacionado à sua família, você não está saudável.



Curiosidade

A família é a instituição social mais antiga da humanidade.



Para pensar

O que você pode fazer para melhorar a comunicação com seus pais e irmãos?



Meu compromisso

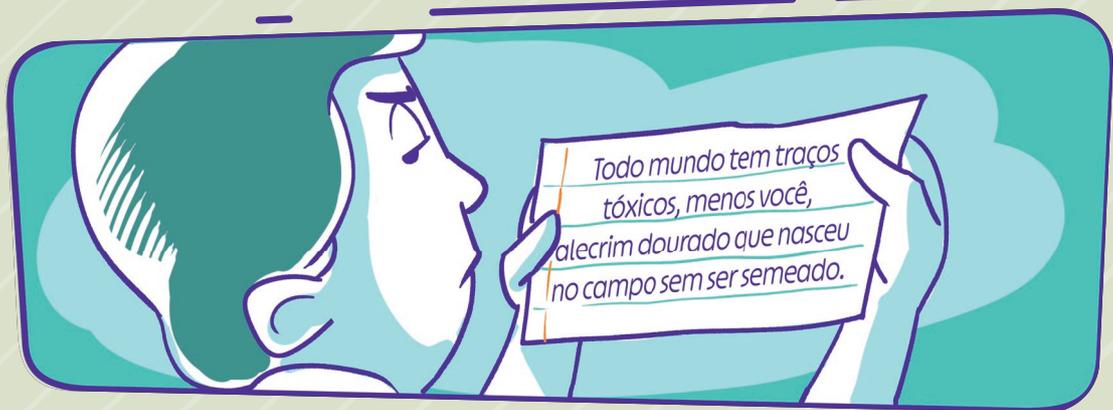
Quero me comprometer a me comunicar mais e melhor com meus familiares. Se necessário, quero, com a ajuda de Deus, perdoar ou pedir perdão pelos laços desfeitos. Da minha parte, comprometo-me a fortalecer a saúde familiar e assim influenciar nossa comunidade para o bem.

Atenção!

“Muitas vezes é nossa própria atitude, a atmosfera que nos rodeia, o que determina aquilo que o outro nos revelará. Muitos há que consideram a expressão de amor como uma fraqueza, e mantêm uma reserva que repele aos outros. Este espírito detém a corrente de simpatia. Sendo reprimidos os generosos impulsos sociais, eles mirram, e o coração torna-se desolado e frio.” (*A Ciência do Bom Viver*, p. 360).

De mãos dadas

Saúde social



Que lhe vem à mente ao ouvir o termo “saúde social”? É importante diferenciar saúde social de saúde pública. A saúde social tem que ver com o eu e o nós na sociedade. Sendo assim, não há como pensar em saúde social sem considerar pontos cruciais para o bem-estar coletivo.

O respeito, por exemplo, é um dos primeiros pontos que devem ser considerados. Apesar de essa palavra ser exaustivamente repetida, ela tem sido usada erroneamente.

Quando se fala em respeito apenas para a defesa dos seus próprios direitos, isso se torna um conceito manco. É preciso entender que não existe respeito sem a soma dos direitos mais os deveres da autorresponsabilidade.

Contudo, em uma sociedade polarizada, segmentada em bolhas e tribos, o que vemos são grupos aqui e ali usando o “respeito” para defender suas ideias enquanto acreditam que podem infringir o direito dos outros que são contrários ao seu ponto de vista.

A falta de respeito e a falta de responsabilidade levam a outro problema: colocar a culpa sempre no outro – conduta que inevitavelmente produz maledicência.

Chega de opinião

1 O que os estudos dizem

A Universidade de Harvard, nos Estados Unidos, conduziu a mais longa pesquisa sobre felicidade. O resultado? Veja o que disse Robert Waldinger, professor e quarto diretor do estudo, também coautor do livro *The Good Life*: “A qualidade dos nossos relacionamentos é o principal indicador de nossa felicidade e saúde à medida que envelhecemos. Nunca é tarde para revitalizar as relações ou construir novas conexões.”



2 O que a Bíblia tem a ver com isso?

A Bíblia apresenta textos em que o termo *shalôm* pode ser entendido como o bom relacionamento entre os povos ou a harmonia de vida entre os indivíduos e acordos harmoniosos. Leia Josué 9:15.



3 EGW e o conceito de saúde social

“Nenhuma influência que possa rodear a alma tem mais poder do que a de uma vida abnegada. O mais forte argumento em favor do evangelho é um cristão que sabe amar e é amável” (*A Ciência do Bom Viver*, p. 300).



“Não sejam egoístas, nem tentem impressionar ninguém. Sejam humildes e considerem os outros mais importantes que vocês. Não procurem apenas os próprios interesses, mas preocupem-se também com os interesses alheios” (Filipenses 2:3, 4, NVT).



“Não deixem que o mal os vença, mas vençam o mal praticando o bem” (Romanos 12:21, NVT).



Curiosidade

Sociedades mais solidárias

tendem a apresentar níveis mais saudáveis de sociabilidade. Por outro lado, sociedades mais individualistas dificultam as relações entre as pessoas. Entenda:



Para pensar

Se nem a gente é como gostaria de ser, como podemos cobrar que os outros sejam como desejamos?



Meu compromisso

Quero me comprometer a me esforçar mais para ser respeitoso e atencioso com os direitos dos outros, mesmo que eles sejam contrários ao meu ponto de vista. Dessa forma, quero ajudar a melhorar a saúde social de onde estou inserido.

Acesse!

“The good life”.
Veja a entrevista sobre o estudo da felicidade na BBC



Saudável, eu?

- Se você é o tipo de pessoa que cuida mais da vida alheia do que da própria vida, você não está saudável.
- Se você é uma pessoa que não sente constrangimento ao desrespeitar quem pensa diferentemente de você, você não está saudável.



Saúde Financeira



Como você lida com o dinheiro? Você já trabalha ou, por enquanto, recebe uma mesada dos seus pais? Bem, até entrarmos no mercado de trabalho, normalmente dependeremos do dinheiro de alguém. É por isso que nem sempre entendemos todo o esforço que é feito para que nossas despesas sejam pagas, afinal, alguém está fazendo isso por nós.

Felizmente, algumas famílias ensinam desde cedo aos filhos sobre a importância da saúde financeira. E um dos principais mitos que devem ser quebrados é o que nos leva a pensar que, quando se trata de poupar e investir, por exemplo, isso é coisa de adulto apenas. Outro grande erro é pensar que, para poupar e investir, é preciso, antes de tudo, ter bastante dinheiro.

Mas quer saber uma coisa? Não é a quantia que importa, mas sim a maneira como você se relaciona com o dinheiro, bem como com os impulsos dos seus desejos. Conseguir economizar para, na hora certa, comprar é sinal de domínio próprio, disciplina e paciência. Você consegue perceber a ligação entre hábito e comportamento?

Mas, para que isso se torne eficaz, algumas ferramentas podem auxiliar. As planilhas são ótimas ajudantes quando se trata de quanto você recebe e quanto você gasta (aprenda).



Chega de opinião

1 O que os estudos dizem

"As famílias brasileiras com dívidas (em atraso ou não) chegaram a 78,3% em abril de 2023 conforme dados da Pesquisa de Endividamento e Inadimplência do Consumidor (Peic), divulgada pela Confederação Nacional do Comércio de Bens, Serviços e Turismo (CNC, 2023)".



2 O que a Bíblia tem a ver com isso?

De acordo com Wagner Kuhn, na obra *Integrando Beneficência Social e Desenvolvimento na Missão de Deus*, as orientações dadas por Deus ao povo hebreu abrangiam diversas áreas da vida. Ao pensar em bem-estar, o pensamento hebreu reunia também aspectos assistenciais, judiciais, ambientais e econômicos, pois o equilíbrio total derivaria da relação harmônica entre as muitas instâncias da vida.



3 EGW e o conceito de saúde financeira

“O dinheiro é um legado de Deus. Não nos pertence para gastá-lo na satisfação do orgulho ou da ambição. Nas mãos dos filhos de Deus é alimento para o faminto e roupas para quem não tem. É uma defesa para o oprimido, um meio de restituir a saúde ao enfermo e de pregar o evangelho ao pobre. Se os recursos usados agora para exibição fossem empregados sabiamente, a felicidade poderia ser levada a muitos corações. Consideremos a vida de Cristo. Estudemos Seu caráter e sejamos participantes de Seu espírito de renúncia” (A Ciência do Bom Viver, p. 176).



“O generoso prospera; quem revigora outros será revigorado” (Provérbios 11:25, NVT).

Saudável, eu?

- Se você está bem fisicamente, mas as dívidas geram preocupação, você não está saudável.
- Se você acha que o dinheiro deve ser apenas guardado, e pouco usufruído, você não está saudável.
- Se você acha que a função do dinheiro é apenas satisfazer seus desejos, você não está saudável.



Curiosidade

De acordo com pesquisa realizada pela CNDL e pelo SPC Brasil em parceria com o Sebrae, praticamente metade dos jovens entre 18 e 24 anos não realiza o controle das finanças pessoais (47%). A principal justificativa é o fato de não saber fazer (19%), sentir preguiça (18%), não ter hábito ou disciplina (18%) ou não ter rendimentos (16%). Por outro lado, 53% afirmam controlar receitas e despesa.



Para pensar

Você consegue diferenciar suas necessidades dos seus desejos? Como lidar com o dinheiro a fim de que ambos sejam realizados?



Meu compromisso

Quero me comprometer a aprender a usar o meu dinheiro de modo mais equilibrado: manter a fidelidade a Deus em primeiro lugar, evitar dívidas, ajudar os menos favorecidos e usufruir dentro da minha realidade.

Para saber mais, assista

“A arte de economizar”

NETFLIX

Saúde Missionária



Você é do tipo que manda vários memes e *reels* para seus amigos? Não dá para negar que isso é muito divertido. Às vezes, passamos o dia todo enviando e recebendo conteúdo sem precisar trocar sequer uma palavra, e, mesmo assim, todo mundo se entende.

Essa conexão é muito especial e ela acontece porque é praticamente inevitável não compartilhar aquilo com o que nos identificamos e que acreditamos fazer sentido para o outro também.

Nós dividimos o que faz sentido para a gente.

Para entender a saúde missionária, podemos usar o mesmo critério, ou seja, compartilharmos com os outros algo com o qual nos identificamos.

A vida missionária não é tão complicada. Ela tem que ver com você dividir com alguém conteúdo de salvação que, antes de mais nada, faça sentido para você. Do mesmo modo como sempre nos lembramos de alguém quando vemos um meme e, imediatamente, o encaminhamos, a espiritualidade que nos mantém ligados a algo maior transborda para fora de nós. Dessa perspectiva, ser um missionário na sua casa, na sua escola ou em um lugar bem distante será tão simples, natural e prazeroso como enviar um meme.

Chega de opinião

O que os estudos dizem

1

“Sem dimensão religiosa pode não haver sentido para o sofrimento, o qual antes levava à recompensa. Mas, quando a cultura diz que não há recompensa nem esperança ou futuro, o corpo e sua dor são mais valorizados” (Vaz, 2007).



2 O que a Bíblia tem a ver com isso?

A Bíblia tem inúmeros versos que incentivam e ordenam uma vida missionária. Leia Mateus 28:19, 20 e Atos 1:8. Você vai perceber que, além de enfáticos nesse sentido, eles destacam que, para obter sucesso nessa tarefa, é necessária a presença de Cristo por meio do Espírito Santo. Além disso, fica claro que a missão local é tão importante quanto a global.



3 EGW e o conceito de saúde missionária

“Todo verdadeiro discípulo nasce no reino de Deus como missionário. Aquele que bebe da água viva se torna fonte de vida. E o que recebe se torna doador. A graça de Cristo no coração é uma fonte no deserto, fluindo para satisfazer a todos e fazendo com que aqueles que estão quase a perecer fiquem ansiosos para beber da água da vida” (*O Desejado de Todas as Nações*, p. 146).



“Anunciem a Sua glória entre as nações, contem a todos as Suas maravilhas” (Salmo 96:3, NVT).



“Eu disse: Eu o chamei! Sim, Eu o enviarei nesta missão e o ajudarei a ter êxito” (Isaías 48:15, NVT).

Saudável, eu?

- Se você é um bom religioso, mas não tem vida missionária, você não está saudável.



Curiosidade

Você sabia que o primeiro missionário adventista, J. N. Andrews, falava sete idiomas, pregava, dava aulas, escrevia – inclusive foi editor da revista *Review and Herald*? Apesar de sua notoriedade como teólogo, estudioso e homem de grandes talentos, ele escolheu ir para a Suíça, em 1874, com o objetivo de organizar ali a comunidade de sabatistas espalhados.



Para pensar

Com tantos talentos como Andrews, você deixaria tudo para ir a terras distantes pregar a verdade? Por quê?



Meu compromisso

Quero me comprometer a aceitar o despertamento do Espírito Santo para que eu seja motivado a viver uma vida missionária de acordo com as minhas habilidades, na minha vizinhança ou locais distantes, conforme a Providência indicar.

Sensacional!

C. H. Spurgeon resumiu muito bem a atitude missionária ao dizer que se trata de: “um mendigo dizendo a outro mendigo onde encontrar pão”.

Saúde eterna



Você já se perguntou por que em Apocalipse 22:2 (NAA) está escrito: “No meio da praça da cidade, e de um e de outro lado do rio, está a árvore da vida, que produz doze frutos, dando o seu fruto de mês em mês. E as folhas da árvore são para a cura dos povos”?

Após a volta de Jesus e eliminação definitiva do mal, já com corpos perfeitos, refeitos com células que não envelhecem ou adoecem, precisaremos ainda da árvore da vida, do seu fruto mensal e de suas folhas para cura?

Esse verso é fundamental para entendermos algumas coisas sobre nós, sobre a imortalidade, sobre o conceito de saúde eterna.

Há algumas explicações teológicas para isso. No *Comentário Bíblico Adventista*, por exemplo, a “cura para os povos” teria que ver também com o fato de todas as nações, etnias, línguas estarem finalmente unidas, superando as diferenças que fizeram parte do mundo em pecado.

Isso significa que a saúde não é algo de menos importância. Ela antecede o pecado e estará presente quando forem feitas novas todas as coisas. O bem-estar integral é muito mais do que algo para nós mortais, enquanto vivemos aqui. A saúde estava no Éden, a saúde nos mantém enquanto aqui e a saúde estará na nova terra.

A saúde é conceito que transcende o tempo e a história. Podemos falar de saúde eterna porque “o Céu é todo saúde” (*Conselhos sobre Saúde*, p. 28).

Chega de opinião

1 O que os estudos dizem

Muitos estudos e esforços têm sido feitos na expectativa de tornar o ser humano imortal. Para o PhD em Biologia Aubrey de Grey, por exemplo, o bebê que viverá mil anos já nasceu. Ele defende que logo haverá tecnologia suficiente para acabar com o envelhecimento, evitar doenças e morte.



2 O que a Bíblia tem a ver com isso?

Todo conteúdo bíblico está centrado na história da redenção, que só é possível mediante Jesus. "Pois é a vontade de Meu Pai que todo aquele que olhar para o Filho e Nele crer tenha a vida eterna. E Eu o ressuscitarei no último dia" (João 6:40, NVT).

"Ele [Deus] lhes enxugará dos olhos toda lágrima, e não haverá mais morte, nem tristeza, nem choro, nem dor. Todas essas coisas passaram para sempre" (Apocalipse 21:4, NVT).



3 EGW e o conceito de saúde eterna

"Restabelecidos à árvore da vida, no Éden há tanto tempo perdido, os remidos crescerão até a estatura completa da humanidade em sua glória inicial" (*O Grande Conflito*, p. 534).

"Ninguém necessitará ou desejará repouso. Ninguém ficará cansado de fazer a vontade de Deus nem de oferecer louvor ao Seu nome. Sempre sentiremos o frescor da manhã, que nunca terá fim" (*O Grande Conflito*, p. 559).



"Nossa cidadania, no entanto, vem do Céu, e de lá aguardamos ansiosamente a volta do Salvador, o Senhor Jesus Cristo. Ele tomará nosso frágil corpo mortal e o transformará num corpo glorioso como o Dele, usando o mesmo poder com o qual submeterá todas as coisas a Seu domínio" (Filipenses 3:20, 21, NVT).

Saudável, eu?

- Se a saúde para você é um objetivo de vida e não um recurso para viver, você não está saudável.
- Se as suas investidas na saúde acontecem porque não há esperança num futuro, você não está saudável.



Curiosidade

Na tentativa de eternizar os

seres humanos, alguns experimentos da ciência chamam a atenção. A criogenia tenta, por exemplo, por meio de temperaturas muito baixas, preservar corpos humanos até que haja mais tecnologia capaz de trazer de volta à vida o indivíduo. Outros trabalham buscando arquivar a consciência na nuvem de modo que seja possível fazer um *upload* futuro do falecido.

Enquanto nada disso oferece resultado efetivo, propostas como o *Windows People*, por meio de *software* que cruza os dados do ente falecido disponíveis na internet, simula seu perfil e sua voz a fim de que seja possível, por um custo (evidentemente), falar com os que se foram.



Para pensar

O que você acha dessas opções científicas?



Meu compromisso

Quero me comprometer a passar mais tempo investindo no meu relacionamento com o Doador da vida.

Referências

- Aggarwal S, Wright J, Morgan A, Patton G, Reavley N. Religiosity and spirituality in the prevention and management of depression and anxiety in young people: a systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry*. 2023 Oct 10;23(1):729. doi: 10.1186/s12888-023-05091-2. PMID: 37817143; PMCID: PMC10563335.
- Ausejo, Serafim de. Paz, in: *Dicionário de la Biblia*. 8 ed., Barcelona: Editorial Herder, 1981, cols. 1464 – 1467.
- BACEN, BANCO CENTRAL DO BRASIL. O programa de educação financeira do Banco Central. Disponível em <<http://www.bcb.gov.br/>> Acesso em: 05 de abril de 2024.
- CNC, Confederação Nacional do Comércio de Bens, Serviços e Turismo, 2023, Disponível: < <https://pesquisascnc.com.br/>> Acesso em: 05 de abril de 2024.
- De FARIA RR, de Siqueira SF, Haddad FA, Del Monte Silva G, Spaggiari CV, Martinelli Filho M. Os Seis Pilares da Medicina do Estilo de Vida no Manejo de Doenças Não Transmissíveis – As Lacunas nas Diretrizes Atuais. *Arq Bras Cardiol [Internet]*. 2023Dec;120(12):e20230408.
- DE SOUZA, Mayra Silva; BAPTISTA, Makilim Nunes; DA SILVA ALVES, Gisele Aparecida. Suporte familiar e saúde mental: evidência de validade baseada na relação entre variáveis. *Aletheia*, n. 28, p. 45-59, 2008.
- GBD 2021 Causes of Death Collaborators. Global burden of 288 causes of death and life expectancy decomposition in 204 countries and territories and 811 subnational locations, 1990–2021: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2021. *Lancet*. 2024 Apr 3;S0140-6736(24)00367-2. doi: 10.1016/S0140-6736(24)00367-2.
- G. GERLEMAN, shIm. In: E. JENNI; C. WESTERMANN. *Dicionário Teológico manual Del Antigo Testamento*. V. II. Madrid: Cristandad, 1978, cols. 1155-1156.
- Inoue TM, Vecina MVA. Espiritualidade e/ou religiosidade e saúde: uma revisão de literatura. *J Health Sci Inst*. 2017;35(2):127-30
- KUHN, Wagner. Integrando Beneficência Social e Desenvolvimento na Missão de Deus. (Ceplib, SALT/IAENE), 2013.
- LEMOS, Ágatha Dias. Longevidade Saudável na Mídia: Entre a medicalização e a promoção da saúde, 2015. <https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/14472>
- LEMOS, Ágatha Dias. As declarações contemporâneas de saúde e os textos bíblicos: O conceito de bem-estar integral como ponto de convergência, 2017.
- LÉON-DUFOUR, Xavier. Paz, in: LÉON-DUFOUR, Xavier (et al.). *Vocabulário de Teologia Bíblica*. Petrópolis: Vozes, 5 ed., 1992 cols. 729-734.
- RAD, Gerhard von. *Teologia do Antigo Testamento*. V. I. *Teologia das tradições históricas de Israel*. São Paulo: ASTE, 1ª ed. (reedição), 1986.
- RADERMAKERS, Jean. Paz, in: BORGAERT, Pierre-Maurice (et al.). *Dicionário Enciclopédico de la Biblia*. Barcelona: Editorial Herder, 1993, p. 1194.
- Schramme, T. Health as Complete Well-Being: The WHO Definition and Beyond. *Public Health Ethics*. V. 16, Issue 3. 2023. Pages 210–218. Acesso em 23/04/2024: <https://doi.org/10.1093/phe/phad017>
- Spiegel, K., Leproult, R., & Van Cauter, E. (2004). Impact of sleep debt on metabolic and endocrine function. *The Lancet*, 354(9188), 1435-1439.
- Taheri, S., Lin, L., Austin, D., Young, T., & Mignot, E. (2004). Short Sleep Duration Is Associated with Reduced Leptin, Elevated Ghrelin, and Increased Body Mass Index. *PLoS Medicine*, 1(3), e62.
- TOMMASI, Alessandro; LIMA, Fernanda. *Viva Melhor: Sabendo administrar suas finanças*. São Paulo: Saraiva, 245 p 2007.
- VAZ, Paulo. O sentido das notícias sobre saúde na cultura contemporânea. *E_C_O_-_P_ÓS_* - v.10, n.1, janeiro-julho 2007, pp.107-119.
- World Health Organization (WHO). Basic documents: forty-ninth edition (including amendments adopted up to 31 May 2019). Geneva: World Health Organization; 2020. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. Acesso em 26/04/2024: https://apps.who.int/gb/bd/pdf_files/BD_49th-en.pdf

Sites visitados

- <https://longevidadesaudavel.com.br/existe-uma-relacao-entre-a-serotonina-e-o-intestino/>
- <https://www.adventistas.org/pt/espirtodeprofecia/pioneiros/john-andrews-1829-1883/>
- https://static.poder360.com.br/2023/03/World_Obesity_Atlas_2023_Report.pdf
- <http://www.iasdcacapava.com/2023/02/14/a-familia-e-sua-verdadeira-missao/>
- <https://www.scielosp.org/article/csp/2018.v34n8/e00161417/#:~:text=Al%C3%A9m%20de%20inserida%20no%20grupo,%20C%20hipertens%C3%A3o%20doen%C3%A7as%20cardiovasculares%20etc.>
- <https://www.cnnbrasil.com.br/saude/mais-de-26-dos-brasileiros-tem-diagnostico-de-ansiedade-diz-estudo/>
- <https://portal.febraban.org.br/noticia/3856/pt-br/>
- <https://periodicos.pucminas.br/index.php/horizonte/article/view/21060>
- <https://bvsmms.saude.gov.br/05-8-dia-nacional-da-saude/#:~:text=Em%201.947%20a%20Organiza%C3%A7%C3%A3o%20Mundial,apenas%20%20aus%C3%A7%C3%A3o%20de%20doen%C3%A7as%20E2%80%9D.>
- <https://europepmc.org/article/med/35778619>
- <https://www.sbmfc.org.br/noticias/como-a-espiritualidade-pode-influenciar-a-saude-das-pessoas/#:~:text=Como%20elemento%20estruturante%20da%20experi%C3%A7%C3%A3o,depress%C3%A3o%20e%20uso%20de%20subst%C3%A2ncias>
- <https://www.adventistas.org/pt/espirtodeprofecia/visoes/visao-da-reforma-de-saude/>

A

pesar de a saúde depender de questões multifatoriais, de algum modo, ela também está ligada a algum esforço e disciplina.

Talvez aí esteja a resposta para o aumento de doenças crônicas não transmissíveis entre adolescentes e jovens, afinal não importa se a comida faz bem ou mal, basta uma mensagem e ela chega na porta da sua casa.

Não importa se o sol está brilhante e o dia está bonito para sair, você encontra entretenimento na palma da sua mão, sem se levantar para isso. Aliás, o celular está ao alcance, inclusive, nas horas em que o sono deveria estar restaurando o cérebro.

São tantos hábitos “estranhos” que a hipermodernidade nos trouxe que, pouco a pouco, vamos perdendo a garra que a vida exige. Imersos em tantos estímulos artificiais e pouca energia para o enfrentamento da realidade, nem mesmo no sábado conseguimos manter a mente tranquila.

Cedemos em tantos pontos que ferem a saúde física, mental e espiritual, que quando nos damos conta já nem sabemos mais o que é domínio próprio.

Contudo, esta pode ser a descrição da vida de muitos, mas não da dos conhecedores do tempo, os quais sabem exatamente como inserir a saúde no seu pacote de valores para este tempo e para os eventos que virão.

Bem-vindo a esta leitura e prepare-se, porque cada dia o levará para mais perto do pódio “você saudável”.

