

REVISTA

Família

ESPERANÇA #2024



ATITUDES PARA
MANTER A SAÚDE
MENTAL

AdobeStock_178784859

ALIMENTE SEU CORAÇÃO

COMO ENCONTRAR SAÚDE
ESPIRITUAL E EMOCIONAL EM
UM MUNDO CAÓTICO



COMO CONSTRUIR
UMA SAÚDE
MENTAL INTEGRAL

O AVANÇO DA
TECNOLOGIA E A
SAÚDE MENTAL

DESCORTINANDO A
SAÚDE MENTAL DO
ADOLESCENTE

O CUIDADO
EMOCIONAL NA
INFÂNCIA PARA UMA
VIDA ADULTA FELIZ

PALAVRA DO PRESIDENTE



Pr. Stanley Arco presidente da Igreja Adventista do Sétimo Dia para oito países da América do Sul.

O Ministério dos Direitos Humanos e da Cidadania do Brasil informa que “as famílias são responsáveis por garantir a saúde, segurança, educação e bem-estar geral das crianças e por ensinar-lhes valores e comportamentos sociais apropriados.”¹ E Ellen White, no livro *A Ciência do Bom Viver*, página 149, completa a ideia: “O coração da comunidade, da igreja e da nação é o lar”.

Há muito o que se fazer para apoiar as famílias em saúde mental e emocional, educação, bem-estar, valores e vida religiosa; por isso, temos o departamento do Ministério da Família.

Refleta, portanto, sobre o Salmo 127 (tradução Nova Versão Transformadora) e o que aprendemos sobre o tema:

1. “*Se o Senhor não constrói, não protege... é vão, nada adianta*” (versículo 1). Deus não tem um papel importante na edificação da família; Ele é essencial para a felicidade e a realização de seus membros. A oração, os abraços, as palavras de estímulo, a aceitação, a correção e o perdão têm parte importante na família, porque procedem do amor divino.
2. “*É inútil trabalhar tanto... e se preocupar*” (versículo 2). O tempo gasto na conquista de bens e de alimento é inútil se não há tempo para o desenvolvimento da família.
3. “*Os filhos são um presente de Deus*” (versículo 3). Esse presente, essa recompensa dada por Deus deve

ser cuidada com esmero. Ana L. Zerbinatti diz: “A saúde emocional familiar traz benefícios para o desenvolvimento dos filhos”. Ela apresenta alguns exemplos de atitudes saudáveis: evitar críticas e cobranças excessivas; escutar a criança; realizar atividades recreativas juntos e ensinar a lidar com as frustrações.

4. “*Os filhos são como flechas*” (versículo 4). Os filhos bem-educados são alegria para a família e segurança para os pais. Ellen G. White diz, em *Caminho a Cristo*, página 18, que “a educação, a cultura, o exercício da vontade, o esforço humano [...] são incapazes de purificar as fontes da vida. É preciso um poder que opere interiormente, uma nova vida que proceda do alto [...] Esse poder é Cristo”.
5. “*Feliz é*” (v.5). Famílias bem constituídas trazem felicidade para seus membros, a igreja e a sociedade. Quando elas dependem do Senhor, são felizes aqui e tem certeza de felicidade na eternidade.

O papel da liderança do Ministério da Família nas igrejas locais é de extrema importância. São seus principais desafios: visitar os lares para orar, ajudar e orientar; estimular e orientar a realização do culto familiar diário nos lares; realizar programas espirituais na igreja e nos Pequenos Grupos e promover atividades sociais e espirituais.

Que Deus os abençoe! ■

Referências:

¹ Impacto familiar e Funções da família e do Estado. Disponível www.gov.br/mdh/pt-br/navegue-por-temas/observatorio-nacional-da-familia/politicas-familiares-o-que-sao/resultado-das-politicas-publicas-familiares-o-impacto-familiar.



Igreja Adventista
do Sétimo Dia®

Eu vou com a minha família

FAMÍLIA ESPERANÇA É UMA REVISTA DO
MINISTÉRIO DA FAMÍLIA
DA IGREJA ADVENTISTA DO SÉTIMO DIA

COORDENAÇÃO GERAL
ALACY BARBOSA

EDITOR
FELIPE LEMOS

EDITOR ASSOCIADO
JEFFERSON PARADELLO

SECRETÁRIA
CRISTINA BARBOSA

COLABORADORES
EDILSON VALIANTE – UCB
LEVINO SANTOS – UCOB
CLAUDINEY SANTOS – USEB
FABIANA RETAMERO – UNB
LUCIANO SALVIANO – UNEB
ELIESER VARGAS – USB
JOSÉ WILSON BARBOSA – ULB
ABDOVAL SILVA – UNOB

DIAGRAMAÇÃO
MARIANE BARONI C. IAUCCI

FOTO DE CAPA
ADOBE STOCK

FOTOS INTERNAS
ADOBE STOCK E FREEPIK

IMPRESSÃO E ACABAMENTO
CASA PUBLICADORA BRASILEIRA
TIRAGEM: 118 MIL

SUMÁRIO/

ANO 13, N. 12
#2024

- 05 ATITUDES PARA MANTER A SAÚDE MENTAL
- 06 ENTREVISTA: SENTI DOR DE MORTE
- 08 ALIMENTE SEU CORAÇÃO: ENCONTRANDO SAÚDE EMOCIONAL E ESPIRITUAL NUM MUNDO CAÓTICO.
- 11 BONITA, MAS SEM SABOR?
- 15 COMO CONSTRUIR UMA SAÚDE MENTAL INTEGRAL
- 18 O CUIDADO EMOCIONAL NA INFÂNCIA PARA UMA VIDA ADULTA FELIZ
- 21 DESCORTINANDO A SAÚDE MENTAL DOS ADOLESCENTES
- 23 SERVIÇO AO PRÓXIMO: UM PROPÓSITO DE VIDA
- 24 O AVANÇO DA TECNOLOGIA E A SAÚDE MENTAL
- 26 ZONAS AZUIS



Siga-nos no Twitter
@MinistFamilia

www.adventistas.org/familia

MAIS QUE UM CONCEITO



Felipe Lemos assessor de comunicação da Igreja Adventista do Sétimo Dia para oito países da América do Sul e editor da revista Família Esperança.

Há um texto bíblico muito interessante registrado na carta de Paulo aos romanos, especificamente os versículos 1 e 2 do capítulo 12. Na tradução Nova Versão Transformadora (NVT), é dito que, “portanto, irmãos, suplico-lhes que entreguem seu corpo a Deus, por causa de tudo o que ele fez por vocês. Que seja um sacrifício vivo e santo, do tipo que Deus considera agradável. Essa é a verdadeira forma de adorá-lo. Não imitem o comportamento e os costumes deste mundo, mas deixem que Deus os transforme por meio de uma mudança em seu modo de pensar, a fim de que experimentem a boa, agradável e perfeita vontade de Deus para vocês”.

Esse texto tem relação com o tema de mais uma edição da Revista Família Esperança: os desafios da saúde mental e emocional. Dois aspectos podem ser rapidamente mencionados na fala do apóstolo Paulo. O primeiro conceito importante é o de que nossa vida, como um todo, precisa ser entregue a Deus. Ele cita o corpo, porém a narrativa bíblica sempre trata o corpo e a mente como uma única parte indivisível. Tudo o que temos e somos precisa ser submetido ao Senhor. E isso inclui nossos pensamentos, nossas emoções, nossos sentimentos.

O outro aspecto relevante, presente no versículo 2, é o de que Deus deseja nos transformar, e Ele faz isso a partir do modo de pensar. O que e como pensamos tem alto valor aos

olhos divinos. A transformação espiritual que nos coloca em harmonia com a vontade do Senhor passa pela saúde mental e emocional. Sim, precisamos, como famílias, entender que a saúde “da cabeça” não é assunto periférico. É questão de vida ou morte.

Nem precisamos gastar tempo para analisar as inúmeras pesquisas que falam do adoecimento global e coletivo das pessoas por conta de desajustes psicológicos leves, médios e graves. Pais, mães, filhos, avós, todos estão sentindo impactos cada vez maiores sobre seus pensamentos e emoções. E essa condição afeta diretamente a espiritualidade.

Cientes disso, resolvemos preparar, a partir de muita oração, uma edição especial exclusiva a respeito desse tema. Convidamos especialistas em saúde e teólogos, organizamos infográficos e entrevistamos pessoas que tiveram experiências difíceis. Tudo para ajudar quem está vivenciando experiências complicadas em sua casa.

Nossa expectativa é que você leia, reflita sobre o conteúdo e compartilhe o que aprendeu com outras pessoas. Encare essa jornada de leitura como uma oportunidade de apoio em momentos complexos que todos, de uma forma ou outra, já vivemos ou ainda vamos viver.

Que cada texto e imagem possam encontrar profundo espaço em sua mente. Que o Eterno guie a leitura! ■



Freepik_293548163

ATITUDES PARA MANTER A SAÚDE MENTAL

1 Mantenha uma atitude de gratidão

1 Tessalonicenses 5:18 - “Deem graças em todas as circunstâncias, pois esta é a vontade de Deus para vocês em Cristo Jesus.”

Nem sempre estaremos felizes com o que acontece em nossa vida. Diante das circunstâncias difíceis da vida, o natural é nos entregarmos ao vitimismo, muitas vezes afirmando que tudo parece conspirar contra nós. É melhor buscar motivos reais para agradecer.

2 Reclame menos

Filipenses 2:14 - “Fazei todas as coisas sem murmurações [...]”

Reclamar é sempre a opção mais usada quando as coisas não estão bem. Porém, ao reclamar, suas energias e forças serão ainda mais minadas dificultando a mudança da situação.

3 Procure ter uma visão otimista e positiva

1 Crônicas 28:20 - “Esforçai-vos, e animai-vos; não temais, nem vos espanteis diante deles; porque o Senhor teu Deus é o que vai contigo; não te deixará nem te desampará.”

Em meio à dor e à adversidade, não se conforme nem se entregue. Pare, respire e busque olhar todos os lados da situação; seja perseverante, e você descobrirá novos caminhos que o negativismo tenta esconder.

4 Decida sempre perdoar

Efésios 4:32 - “Sejam bondosos e compassivos uns para com os outros, perdando-vos mutuamente, assim como Deus os perdoou em Cristo Jesus”.

Uma boa dose das dores emocionais que sentimos é fruto do mal que alguém nos fez (intencionalmente ou não). Todas

Vivemos em um mundo de correria, agitação, angústias, incertezas e medo, uma mistura poderosa para nos tirar do equilíbrio e produzir doenças emocionais. Diante dessas circunstâncias, fica uma pergunta: Existe algo que posso fazer para preservar minha saúde mental? Gostaria de sugerir poderosas atitudes que podem nos ajudar.

as pessoas têm motivos aparentemente justos para querer vingança contra alguém. Quando buscamos e alcançamos a “justa vingança”, a dor não se dissipa e até aumenta.

5 Viva um dia por vez. Cuidado com a ansiedade!

Mateus 6:34 - “Portanto, não andeis ansiosos pelo amanhã, porque o amanhã se preocupará consigo mesmo. Suficiente para o dia é o seu próprio problema.”

Cuidado com os pensamentos que querem antecipar o tempo e são negativos, pois muitos nem vão acontecer; só aumentam a angústia e minam as forças. A ansiedade tem levado muitos ao cemitério antes da hora.

6 Tome tempo para orar.

Filipenses 4:6, 7 - “Não andem ansiosos por coisa alguma, mas em tudo, pela oração e súplicas, e com ação de graças, apresentem seus pedidos a Deus. E a paz de Deus, que excede todo o entendimento, guardará o coração e a mente de vocês em Cristo Jesus.”

Ellen White diz: “leve suas necessidades, alegrias, tristezas e temores a Deus. Você não conseguirá sobrecarregá-Lo, nem deixá-Lo cansado. Aquele que conta os cabelos de sua cabeça não é indiferente às necessidades de Seus filhos” (Caminho a Cristo, p. 63). ■



Alacy Mendes Barbosa é pastor e diretor do Ministério da Família e Ministério das Possibilidades da Igreja Adventista do Sétimo Dia para oito países da América do Sul.

SENTI DOR DE MORTE

por Anne Seixas

Mulher relata a experiência de perder as duas filhas em um trágico acidente e a vida com o luto.

Em janeiro de 2019 quando Deisy Moura recebeu a ligação que mudaria sua vida. Suas duas filhas, de 7 e 13 anos, foram vítimas de um acidente de trânsito que tirou suas vidas imediatamente. Ela viveu, então, o maior sofrimento que poderia imaginar.

Essa experiência a levou a ser conselheira voluntária para os enlutados do Ministério Adventista das Possibilidades (MAP), ajudando outros a ressignificar seus sentimentos em relação à morte e a todos os desdobramentos desse acontecimento.

O que aconteceu para que você assumisse a função de conselheira para enlutados?

Em janeiro de 2019 aconteceu uma tragédia que levou minhas filhas à morte. Isso me desolou, tirou tudo de mim. Eu realmente não sabia como continuaria. Do fundo do meu coração, eu não sabia se duraria mais seis meses. O único questionamento que eu tinha coragem de fazer era: O que Deus vai fazer da minha vida? Eu só queria encontrar um motivo para continuar, agarrando-me a cada milímetro de força que encontrava. Todas as manhãs eu pedia a Ele um parquinho de muletas para conseguir me levantar da minha cama. A cada manhã, era uma gotinha de força que vinha. Eu passava o dia, mas à noite estava prostrada de novo.

Foram o pastor Michael e sua esposa, Juliana (conselheira do MAP para pessoas com deficiência visual), que enxergaram

em mim o potencial. Conheci o pastor Alacy Barbosa, diretor do MAP na América do Sul. Em 2020, fizemos uma reunião, e ele me fez o convite para essa função. Eles me enxergavam com uma lupa que eu não entendia. Mas naquele janeiro de 2019 eu falei para Deus que, o que Ele quisesse, eu faria. Desde então, estou nessa função que amo, que é falar da minha vida, da minha experiência, e não só de enlutados.

Geralmente, o luto vem em fases. Como foram essas etapas para você?

Veja, eu diria que não vivi nenhuma das fases do luto. Eu não tive a negação, não passei pela raiva, pela revolta. Mas você me pergunta: Então, você não sentiu nada, não teve nenhuma experiência ruim? Claro, eu tenho sempre. Até hoje eu tenho e terei até que Jesus volte.

Naquele primeiro momento, o que eu sentia era o vazio, a falta da fala, dos sons das minhas filhas em casa. Eu ligava para a casa da minha irmã depois do horário da escola porque era o momento do qual eu mais sentia falta: chegar em casa e ouvir como tinha sido o dia das minhas filhas. Então, eu fazia chamadas de vídeo para ouvir a fala dos meus sobrinhos, para que aquilo enchesse os meus ouvidos.

Depois disso, veio o momento de me desfazer das coisas. Eu me dei tempo para isso. Já faz quatro anos e até hoje eu me desfaço das coisas. De tempos em tempos, eu abro aquelas malas e digo: é hora de me desapegar disso. O meu luto ainda está em processo, e eu sei que esse processo vai durar.

Existe a dor do momento da tragédia e existe a dor do dia a dia, da falta, coisas em que não se pensa na hora. Como você entende esses dois momentos?

 Objetivamente: a dor do momento, quando recebi a notícia, é uma dor de morte. Eu achei que ia me matar. Eu falava para o meu marido: eu não vou aguentar, eu vou morrer.

As pessoas costumam dizer que a dor passa e que vão ficar a saudade e as lembranças. Eu não vou falar que isso é mentira, mas ainda não vivi isso. Eu nunca tive saudade boa. A dor que eu sinto agora é a do sentimento de “Senhor, está demorando muito. Volte logo!” Com base no que eu acredito, está demorando muito para eu reencontrar as minhas filhas. Eu me preparo todos os dias para reuni-las com o irmão, com a família.

Existe o “superar”? Ou é só uma forma de as pessoas tentarem te consolar?

 Eu não definiria como superação. Eu acho que a palavra que melhor define isso é “ressignificar”. Foi o que eu aprendi de 2019 para cá. Quando elas se foram, a primeira necessidade que eu tive foi de me conhecer a partir daquele momento. Eu precisava conhecer essa mulher. Depois de tudo isso, desde a minha infância, eu precisava saber quem sou eu. Eu precisava resignificar muitas coisas na minha vida.

Eu tenho resignificado essa tragédia para esperar meu reencontro com as minhas filhas. Eu resignifico essa perda trabalhando em função dos outros, de pessoas que também sofrem, enquanto espero.

Você entende que a sua dor, hoje, está mais ligada à falta que sente das suas filhas ou do que vocês deveriam ter vivido, mas foram impedidas?

 É um misto dos dois. Eu não tenho remorso de coisas que não fiz. Eu costumo dizer que amo a maternidade; é um papel que eu exerço com tudo de mim. Mas eu penso: Será que o que fiz, eu fiz direitinho? Fica essa interrogação aqui dentro. Será que eu fui uma mãe do jeito que elas mereciam? Mas, ao mesmo tempo, eu penso: Se elas estivessem aqui agora, seria a hora de levar para conhecer a universidade, para onde estaríamos indo agora? O luto é isso. Acaba sendo uma série de questionamentos, e é algo que precisa ser respeitado, porque é um direito do enlutado.

Você acha que a experiência do luto pode ativar gatilhos de outros traumas?

 Sim. A dor do luto traz muita coisa, e isso é muito importante para quem está do lado de um enlutado. Familiares e amigos, às vezes, fazem a pessoa engolir o

sentimento daquele momento. “Não chore. Não fale. Isso vai passar. Essa dor vai passar. Vai ficar só a saudade boa”, dizem. A gente também tem as lembranças boas, mas, infelizmente, para quem perde, é muito difícil falar que vai ser só isso. Aí, você vai reprimindo a pessoa, e ela, que já não tem forças para procurar ajuda profissional, acaba perdendo a coragem de pedir a única coisa que consegue naquele momento, que é um ombro amigo. Então, ela se fecha nela mesma e vai morrendo aos poucos.

Você fala muito sobre a terapia e a fé. Você acha que estaria vivendo hoje sem essas duas coisas?

 De forma nenhuma. Essas são as minhas duas muletas todas as manhãs. Ouso dizer mais: A minha fé é a corda lançada todos os dias no fundo do poço. Porque é diário. As pessoas me perguntam: Como você consegue? E eu falo: Eu não consigo nada. Então, honestamente, só a misericórdia de Deus.

Às vezes, você está muito bem, mas, às vezes, em datas como o aniversário das meninas, eu tento tirar o dia de folga, porque é uma data que eu gosto de viajar nas fotos, gosto de imaginar e aí eu choro, choro. E eu gosto de chorar sozinha. E quando eu não posso, visto minha armadura para sair e tiro ao chegar em casa. Choro uma madrugada inteira e, no dia seguinte, visto de novo a minha armadura e vou trabalhar. Porque é a minha dor. Eu não condeno quem diz que o dia das saudades e lembranças boas vai chegar, mas não acredito que um dia eu vá sentir isso. Eu acredito no dia em que vou abraçar minhas filhas de novo e dizer: Acabou. ■



Anne Seixas é jornalista e assessora de comunicação da sede sul-americana da Igreja Adventista do Sétimo Dia.

ALIMENTE SEU CORAÇÃO

COMO ENCONTRAR SAÚDE ESPIRITUAL
E EMOCIONAL EM UM MUNDO CAÓTICO

por Willie e Elaine Oliver



Freepik_33535634

Se você for convidado para comer um *bagel*, um *banitsa*, um *changua*, alguns *chilaquiles*, ovos mexidos, *gallo*, *jianbing*, *kosai*, *mandazi*, aveia, *shakshuka* ou *vegemite*, você saberia de que ocasião se trata? Bem, tudo depende de onde você é ou onde mora para reconhecer essas opções como alimentos para o café da manhã.

Para diminuir a probabilidade de problemas cardíacos, essa é a refeição que você não deve pular. A doutora Naima Covassin, pesquisadora do Laboratório de Fisiologia Cardiovascular da Clínica Mayo, descobriu

que as pessoas que tomavam o desjejum regularmente engordavam menos de um quilo e quatrocentos gramas em um ano, em comparação com três quilos e seiscentos gramas para aqueles que não tomavam. O ganho de peso é perigoso e está consistentemente associado a hipertensão, pressão alta, diabetes e doenças cardíacas¹.

Por isso, você deve acordar e comer um desjejum nutritivo para começar bem o dia. Desjejuns que incluem grãos integrais, proteínas magras, frutas, vegetais e sucos de frutas sem adição de açúcar são cruciais para evitar problemas cardíacos graves mais tarde na vida².

Um coração despreocupado?

Jesus também Se preocupa com problemas cardíacos. Ele sabia que Seu pequeno grupo de seguidores ficaria surpreso com o anúncio de Sua partida, mas também com o fato de que Ele logo Se tornaria o Cordeiro crucificado³.

Então, deu a Seus discípulos esta clara orientação: "Não se turbe o vosso coração" (João 14:1). Com ela, transmite a esperança de que está conosco agora e de que voltará para nós em breve.

Cristo não está falando sobre níveis de colesterol ou cirurgias de bypass⁵. Está Se referindo a um tipo diferente de problema cardíaco — aquele que também pode ser classificado como ansiedade, apreensão, preocupação, medo, preocupação ou estresse.

Talvez hoje você já tenha tido palpitações de preocupação sobre algum problema financeiro, com seu cônjuge ou filhos. Esse é o tipo de problema cardíaco de que Jesus está falando. É o tipo de problema de fé, de falta de paz com a correria desenfreada de nossas vidas.

Com o que você está alimentando seu coração?

De acordo com a Bíblia, ter um coração de fé inabalável se resume a com o que você está alimentando seu coração.

Pergunte aos especialistas, e eles lhe dirão que existem três chaves para o bem-estar físico: uma dieta saudável, exercícios regulares e descanso adequado. Se você negligenciar qualquer um deles, terá problemas. Isso é verdade para seu coração espiritual e bem-estar emocional. Deve ser bem alimentado e bem administrado para ser espiritual e emocionalmente saudável e forte.

Muitos seguidores de Jesus têm problemas de coração decorrentes do fato de que suas vidas não incluem consumo regular de Jesus — de Sua palavra — nenhum exercício real de sua fé Nele e nenhum descanso verdadeiro Nele. Como resultado, eles são incapazes de suportar as ansiedades da vida que surgem diariamente.

Jesus oferece a receita para a saúde do coração: "Se você me ama, guarde os meus mandamentos" (verso 15). Seu coração físico não será saudável e sobreviverá, muito menos prosperará, se você comer o que quiser, quando quiser, na quantidade que quiser; assim como seu coração espiritual e emocional não sobrevive sem obedecer Àquele que é totalmente amável e que opera todas as coisas para o nosso bem.



Desafios familiares

A verdade é que maridos e esposas muitas vezes estão cansados, trazendo essa exaustão para seus relacionamentos conjugais todos os dias. Sem dúvida, a vida no século 21 está sobrecarregada com preocupações que consomem tempo e geram estresse. Quando a vida se torna insuportável, afeta nossa saúde física, espiritual e emocional. Esse tipo de ambiente em nossas casas torna o casamento e a realidade familiar muito estressantes, com um cenário cheio de discussões, desacordos, conflitos, controvérsias e conflitos.

É em meio a esse tipo de ambiente que Jesus diz: “Não se turbe o vosso coração”. O plano de Satanás é diminuir nossas energias físicas, espirituais e emocionais, mantendo-nos mais ocupados do que deveríamos – de modo que estamos constantemente correndo de uma atividade desnecessária para outra – o que nos deixa sempre vazios. Se alimentarmos nossos corações espirituais com comida não saudável, que não é a nutrição necessária para nos manter com o coração forte, cada montinho de desafio em nosso casamento se tornará uma enorme montanha de desespero e destruição que sobrecarregará e superará nossas fracas energias e relacionamento.

Atender à mensagem de Jesus significa alimentar nossos corações com o alimento encontrado em Sua Palavra, que sustenta, revigora e perdura. Preenchidos com ela, nossos corações serão espiritual e emocionalmente vigorosos e fortes, e acharemos possível pronunciar as palavras “sinto muito”, “por favor, me perdoe” ou “eu te amo” nos momentos apropriados. Tal será a prova adequada de que somos discípulos de Jesus e alimentamos nossos corações com Suas palavras de vida.

À medida que processamos o que devemos fazer a partir desta mensagem, que Deus nos ajude a consumir esse tipo de alimento regularmente. Isso nos ajudará a desfrutar de saúde espiritual e emocional neste mundo caótico, pois Jesus é o único café da manhã que realmente satisfaz. ■

Referencias:

¹ ROTH, I. **Mayo clinic minute: Why breakfast may be key to trimming your belly.** Disponível: <[newsnetwork.mayoclinic.org/discussion/mayo-clinic-minute-why-breakfast-may-be-key-to-trimming-your-belly/](https://www.mayoclinic.org/discussion/mayo-clinic-minute-why-breakfast-may-be-key-to-trimming-your-belly/)>. Acesso em: 26 jul. 2023.

² KEILLOR, J. **Start your day right.** Disponível: <[connect.mayoclinic.org/blog/take-charge-healthy-aging/newsfeed-post/start-your-day-right/](https://www.mayoclinic.org/blog/take-charge-healthy-aging/newsfeed-post/start-your-day-right/)>. Acesso em: 26 jul. 2023.

³ BORCHERT, G. L., Ed. **The New American Commentary**, v. 25A John 1-11. Nashville, TN: Broadman e Holman Publishers, 1996.

⁴ WHITE, E.G. **O Desejado de Todas as Nações.** Tatuí: Casa Publicadora Brasileira, 2021. p. 663.

⁵ “Heart disease facts.” **Centers for Disease Control and Prevention.**

Disponível: <[cdc.gov/heartdisease/facts.htm](https://www.cdc.gov/heartdisease/facts.htm)>. Acesso em: 26 jul. 2023.

⁶ WHITE, E.G. **Mente, Caráter e Personalidade.** Tatuí: Casa Publicadora Brasileira, 2010. v. 1, p. 68.

⁷ WHITE, E. G. **Mensagens aos Jovens.** Tatuí: Casa Publicadora Brasileira, 2021, p. 79.

⁸ CYMBALA, J. **Fresh Faith.** Grand Rapids, MI: Zondervan Publishing House, 1999, p. 45.



Willie e Elaine Oliver são diretores do Ministério da Família da Associação Geral da Igreja Adventista do Sétimo Dia em Silver Spring, Maryland, Estados Unidos.



BONITA, MAS SEM SABOR?

por Pablo Daniel Canalis

Há muitos fatores que alteram a nossa saúde mental, mas o fator determinante é a união familiar. É preciso entender a união familiar como o vínculo sadio entre os componentes de uma família. Isso tem tanta influência que a descrição da dinâmica familiar faz parte fundamental na avaliação que qualquer psicólogo ou médico psiquiatra faz na hora de avaliar uma pessoa na consulta.

Frequentemente vemos famílias de aparência, famílias da foto, famílias que se comportam de um jeito para criar uma imagem na sociedade, mas que na intimidade vivem outra realidade. Famílias “bonitas, mas sem sabor”.

Quero convidar você a se questionar sobre alguns pontos essenciais e tentar responder às próximas perguntas. Faça isso numa folha e escreva cada pergunta e suas respostas. Vamos entender onde estamos posicionados e o que precisamos melhorar, cuidando da nossa família e da saúde mental.

Composição familiar

Como é formada nossa família? Algumas famílias estão compostas pelos pais e filhos, outras por um dos pais, mas que, por separação ou perda, estão sozinhos com os filhos. Outras por avós e netos; outras por um casal sem filhos, com ou sem um animal de estimação, e

outras configurações que a sociedade implantou.

De que maneira eu entendo que minha família deveria estar formada? Vamos pensar numa estrutura que seja possível sem considerar os falecidos. Estou fazendo alguma coisa para conformar minha família da maneira que entendo certa? São muitos os critérios que podem ser considerados. O critério que pessoalmente mais recomendo é seguir o indicado pelo nosso Criador, unindo o homem com a mulher e formando uma nova família separados dos pais. Conhecemos inúmeras histórias de quanto interfere na nossa vida quando algum integrante da família vai embora; ou quando ingressa um novo integrante desejado ou não (um filho recém-nascido, uma nora, um novo esposo da mãe divorciada ou viúva).

Ainda temos situações de mães que ficam ciumentas dos filhos quando namoram ou casam, deixando os filhos estressados. Ou, ainda, esposos que parecem estar de escanteio por conta de a esposa cuidar mais do filho recém-nascido ou dos pais dela que vieram morar em casa. Entender, aceitar, gerenciar e se posicionar da maneira certa na nossa configuração familiar vai trazer muito benefício psicológico.

Comunicação

Como está o nível de comunicação entre os integrantes da nossa família? São inúmeros os problemas que surgem a partir de uma comunicação familiar prejudicada. Os pais e os filhos sofrem quando não conseguem se comunicar e criam interpretações erradas, conflitos desnecessários, isolamento, irritabilidade, perda de projetos, perda de esperança. Estou querendo entender o outro?

Muitas vezes, no consultório, escuto quanto meus pacientes se queixam por sentir que não são entendidos. Fazemos um esforço intencional de querer entender o que o outro quer transmitir. Estou disposto a ouvir? É comum a pessoa estar mais preocupada em falar que em ouvir, indiferente à opinião do outro. Estar disposto a ouvir também abre a possibilidade de ter que reconhecer um erro, e ninguém gosta disso, mas é necessário. Estou disposto a mudar a minha fala caso o outro não tenha entendido o que falei?

Quem sabe acho que estou falando de um jeito que o outro deveria entender, mas, às vezes, preciso falar a mesma coisa de outro jeito até garantir que o outro entenda realmente o que eu quero transmitir. Insisto em tentar me comunicar ou desisto logo depois da primeira

tentativa frustrada? A paciência é um fator essencial na boa comunicação.

Em alguns casos, posso entender que preciso modificar a forma como me comunico, mas o outro pode não ter amadurecido aquilo ainda, e preciso ser constante e paciente até conseguir o nível de comunicação que entendo coerente. Faça um gráfico colocando a inicial do seu nome e, numa coluna na frente, as iniciais dos



nomes dos integrantes da sua família. Em seguida, identifique como está a sua comunicação com cada um deles, e depois pergunte para cada um deles sobre o que acha do nível de comunicação entre vocês. Talvez a sua percepção não seja a mesma do outro.

Interação

Quais são os pontos de interação que estou tendo com cada integrante? Se os momentos de interação são sempre de cobrança, provavelmente você esteja criando uma sensação de culpa ou dívida constante nos outros, o que tende a afastar as pessoas. Buscar pontos em comum agradáveis que tenhamos vai melhorar o vínculo. Por



exemplo: um pai pode cobrar do filho estudar mais e melhorar as notas, mas também deveria passar tempo com ele fazendo uma atividade de lazer que os dois curtem. Como no tópico anterior, identifique os assuntos de interação com cada integrante da família.

Buscamos momentos isolados para interagir? Muitos precisam de uma viagem especial, esperam até as férias, os aniversários ou eventos esporádicos para interagir. Pensam, quem sabe, que tal momento vai recuperar o perdido no dia a dia. Não cometa esse erro; procure interagir dia a dia para que os momentos especiais sejam muito mais agradáveis e felizes.

Objetivos de vida

Temos objetivos como família? Muitos colocam os objetivos individuais como sendo os familiares, e isso pode afastar um do outro. Por isso, é importante definir objetivos familiares em que todos se sintam parte. Especialmente quando se trata de incluir adolescentes nos objetivos de vida, porque a tendência deles é considerar mais importantes os colegas que a família. Porém, se eles sentem que fazem parte de um projeto familiar, isso traz unidade e fortalece os laços.

Como transmito o amor e como me sinto amado? É muito importante que os outros saibam como entendo o amor, mas também preciso entender como o outro se sente amado. Caso contrário, vira egoísmo. Muitas pessoas gostam de fazer coisas pelos outros, mas o outro precisa que eu fale que o amo. Outros expressam o amor com presentes, mas o outro precisa de tempo de qualidade, de fazer coisas juntos.

Como está o vínculo da família com Deus? Cada um tem o seu jeito de se relacionar com Deus, e isso deve ser respeitado. Para alguns, a leitura é fundamental; para outros, a oração; para outros, experiências, mas é necessário que numa família haja ambiente espiritual e a busca da eternidade.

Podem aparecer muitas perguntas mais. Responda a elas com amor, em busca de ter uma família “bonita e com sabor”. ■

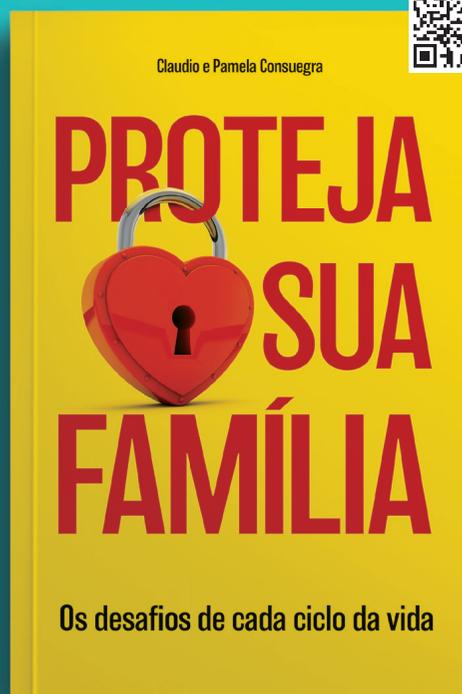


Pablo Daniel Canalis é psiquiatra formado na Argentina, pós-graduado em Medicina de Família e Comunidade pela UNIFESP, e em Psiquiatria pela Universidade Cândido Mendes. @drpablocanalis

APRENDA A SUPERAR OS DESAFIOS MAIS DIFÍCEIS DA VIDA FAMILIAR



Há maneiras de superar problemas do passado e experimentar o caminho da renovação. Vale a pena trilhar essa jornada sabendo que o amor é um princípio de ação.



Relações fragmentadas e corações partidos geram memórias de sofrimento. Reconhecendo os grandes desafios enfrentados em cada lar, os autores desta obra desejam motivar você a descobrir como proteger sua família.



IMCT/CPB - Adobe Stock

cpb.com.br • 0800-9790606
CPB livraria • (15) 98100-5073
Pessoa jurídica/distribuidor (15) 3205-8910
atendimentolivrarias@cpb.com.br


CPB
pra toda a vida

Baixe o
Aplicativo CPB



    /cpbeditora

COMO CONSTRUIR UMA SAÚDE MENTAL INTEGRAL

por Simone Bohry

Pense rápido! O ambiente familiar em que você cresceu impactou o que você é hoje? Os hábitos adquiridos, o seu modo de expressar o que pensa e sente, a sua forma de se relacionar, tudo isso tem influência nas suas origens familiares?

Especificamente no contexto familiar, os pais e/ou cuidadores são responsáveis por proporcionar um clima favorável para o desenvolvimento da saúde mental integral. Por isso, é tão importante praticar o autocuidado e desenvolver o hábito de refletir sobre as próprias atitudes, tanto em relação ao cônjuge, quanto em relação aos filhos.

Além disso, os pais e/ou cuidadores que desfrutam de saúde mental também proporcionam um ambiente mais favorável para lidar com as situações do dia a dia que geram tensão, estresse, instabilidade emocional.

Nunca foi tão urgente falar sobre a saúde mental integral como atualmente. A pandemia escancarou a necessidade de cuidarmos muito bem dela. Não se atentar para esse conhecimento pode trazer consequências irreversíveis desde o desfecho familiar até a incapacidade mental, levando a comportamentos destrutivos, como, por exemplo, o suicídio.

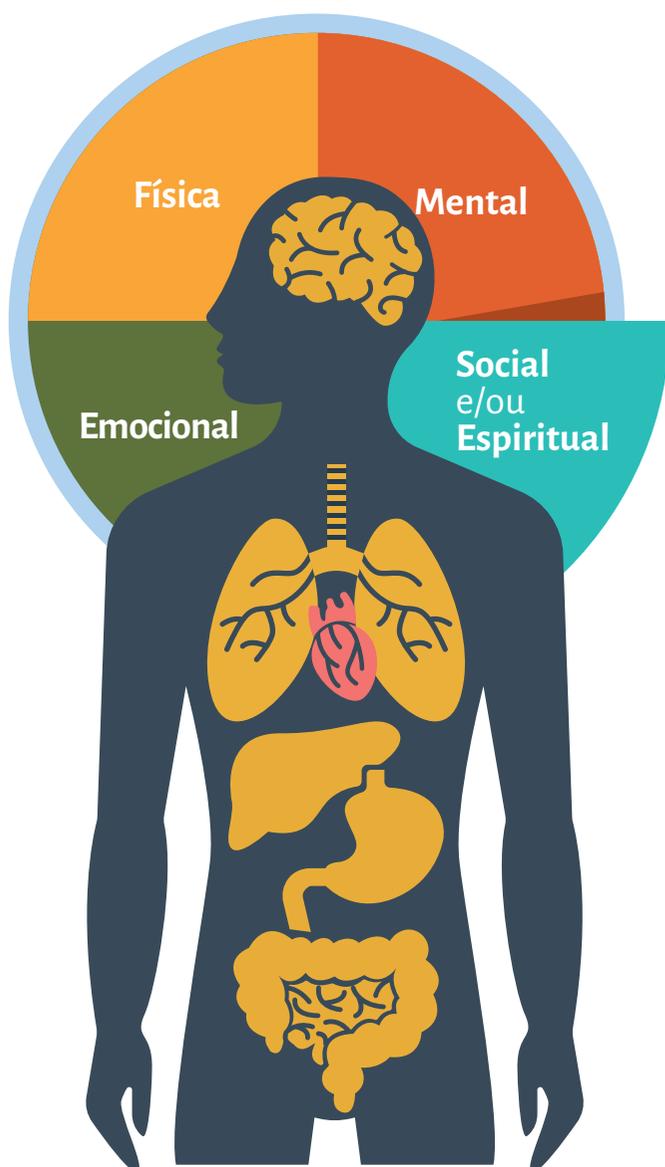
Ambiente familiar

A melhor forma de prevenção em saúde mental é quando a família proporciona um ambiente familiar saudável, amoroso, acolhedor. Mas, como vivenciar esse ambiente na prática?

Além do amor, dois sentimentos estão presentes em famílias que propiciam um clima favorável para o desenvolvimento da saúde mental:

- 1 o respeito e
- 2 a confiança.

SAÚDE INTEGRAL



Freepik_4748774

O respeito se refere a um sentimento que eleva o nível de atenção e consideração em relação ao outro. Pessoas respeitadas agem sem ultrapassar os limites e a individualidade do outro. Esse é um sentimento necessário para que os membros se sintam livres para expor o que pensam e sentem sem serem desrespeitados.

Já a confiança é um sentimento que gera pertencimento, segurança, intimidade. Ela é percebida quando há olho no olho, quando, aquilo que se fala, se cumpre. Nos ambientes em que a confiança se faz presente, as pessoas são mais confiantes e felizes.

Quando o respeito e a confiança estão presentes, além de sinalizar que aquela família desfruta de um ambiente saudável, portanto, livre de relacionamentos abusivos, também evidencia que os seus membros praticam a saúde integral.

A prática e o cuidado com a saúde integral também proporcionam mais qualidade de vida, seja ela, física, mental, emocional, social e/ou espiritual.

O que seria então a prática da saúde mental integral? De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS)¹, o conceito de saúde envolve completo bem-estar físico, mental e social. Em outras palavras, é necessário voltarmos nossa atenção a todas essas vertentes. Até mesmo porque os aspectos físico, mental e social são separados apenas para efeito didático, já que eles estão completamente conectados. Não é possível desfrutar de saúde se não há atenção ao cuidado com a saúde física; assim como não é possível desfrutar de saúde se não há atenção à prática do cuidado mental e social.

De acordo com Ellen White: *“se certas faculdades são usadas, mas negligenciadas outras, não é plenamente efetuado em nós o desígnio de Deus, pois todas as faculdades têm influência umas sobre outras, sendo em grande medida interdependentes. Não pode uma ser usada eficazmente sem a atuação de todas, a fim de que o equilíbrio seja cuidadosamente preservado”*.²

Essa citação destaca a relação entre a saúde integral e o agir de Deus na nossa vida. A Bíblia é clara ao afirmar que o nosso corpo é o templo do Espírito Santo³. Ele precisa ser bem cuidado para que o Espírito Santo possa fazer morada.

Como construir então uma saúde mental integral? Para efeito didático, dividimos o corpo em físico, mental, emocional e espiritual. Porém, como já vimos, essas faculdades estão conectadas, e uma influencia grandemente a outra.

No aspecto físico, três áreas merecem a atenção:

- 1 a prática de atividades físicas regulares. A OMS recomenda pelo menos 150 minutos de atividade física semanal, em torno de 22 minutos diários⁴;
- 2 a prática da higiene do sono (preparo do

ambiente livre de estímulos, priorização de uma quantidade de horas suficientes para que haja o sono reparador, e o fato de dormir no mesmo horário com regularidade);

3 preferência por alimentos ricos em nutrientes e mais naturais.

No aspecto emocional, é importante aprender a manejar as emoções, ou seja, saber:

- 1** identificar
- 2** regular as emoções.

Quando você se altera, é necessário parar o que está fazendo ou falando e voltar para o estado anterior. A psicologia apresenta uma vasta gama de ferramentas que auxiliam o manejo das emoções. É fundamental conhecer essas ferramentas para usá-las sempre que necessário. A Bíblia⁵ destaca a importância do domínio próprio e os efeitos negativos na vida de quem não sabe manejar as próprias emoções.

No aspecto mental, a falta de manejo dos pensamentos pode levar a conclusões equivocadas e até mesmo ao adoecimento psíquico. A Bíblia afirma: *“tenha cuidado com o que você pensa, pois, a sua vida é dirigida pelos seus pensamentos”*⁶. Se você tem uma tendência a se demorar em pensamentos que lhe fazem mal, saiba que existem ferramentas para ajudar a manejar esses pensamentos. Você também pode buscar ajuda especializada com profissionais da saúde emocional. Infelizmente, muitas pessoas passam anos em sofrimento apenas por não saberem manejar os próprios pensamentos e ainda impactam, de forma negativa, a vida das pessoas do seu convívio.

No aspecto espiritual, ao priorizar o relacionamento íntimo com Deus, além de ser diariamente moldado, você também encontrará na Sua palavra refúgio, conforto e esperança para lidar com cada uma das suas aflições.

Inclusive, se você está lendo este artigo, quem sabe não é o sussurro de Deus o convidando a cuidar da sua saúde de forma integral. A prática do autocuidado, além de proporcionar bem-estar, ainda vai impactar diretamente no relacionamento com as pessoas que você mais ama: a sua família. ■

A pandemia escancarou a necessidade de cuidarmos muito bem dela. Não se atentar para esse conhecimento pode trazer consequências irreversíveis desde o desfecho familiar até a incapacidade mental, levando a comportamentos destrutivos, como, por exemplo, o suicídio.

AdebbStock_509208854



Referencias:

¹ <https://www.who.int/>

² *Mente, caráter e personalidade*, p. 125

³ 1 Coríntios 3:16

⁴ <https://www.paho.org/pt/noticias/26-11-2020-oms-lanca-novas-diretrizes-sobre-atividade-fisica-e-comportamento-sedentario>

⁵ Provérbios 16:32, Sansão

⁶ Provérbios 4:23



Simone Bohry é mestre em Psicologia Clínica.



O CUIDADO EMOCIONAL NA INFÂNCIA PARA UMA VIDA ADULTA FELIZ

por Jania Elizabeth Jaimes Soncco

A infância é repleta de conquistas e aprendizagens para toda a vida. Os pais ficam felizes ao ver os primeiros passos de seus filhos, ao vê-los usando a colher para comer, dizendo as primeiras palavras. Todas essas habilidades indicam progresso em áreas como habilidades motoras, linguagem e cognição e são importantes para o futuro bem-estar dos filhos, mas não abrangem tudo o que é necessário para enfrentar os desafios da vida.

Desenvolvimento emocional

Um ambiente familiar inadequado é prejudicial ao desenvolvimento infantil. Em relação a isso, alguns terapeutas observaram e entrevistaram crianças consideradas infelizes e identificaram situações cotidianas que ocorrem em suas famílias

(Cancrini & Romana, 2019)

Segundo o National Scientific Council on the Developing Child [Conselho Científico Nacional para a Criança em Desenvolvimento], uma das áreas que passa despercebida é o desenvolvimento emocional das crianças. É possível pensar que os pequenos não compreendem as emoções, mas essas e outras concepções errôneas levam a um descaso das experiências emocionais na infância, o que pode ter um impacto significativo na idade adulta. Isso pode afetar a maneira como eles gerenciam as relações amorosas ou de amizade, suas habilidades parentais, ou até mesmo as habilidades necessárias para trabalhar com outras pessoas.

Para um desenvolvimento emocional harmonioso, é necessário um ambiente familiar que forneça os ingredientes protetores da saúde psicológica: comprometimento dos pais, demonstrações de apreço, atividades para passar tempo juntos, oportunidades de comunicação afetuosa, compartilhamento de crenças religiosas, brincadeiras em conjunto e senso de humor, estabelecimento de metas e compartilhamento de hobbies, flexibilidade para atender às necessidades, foco em servir aos outros e disposição para resolver problemas (Kuzma, 2005).

Por outro lado, um ambiente familiar inadequado é prejudicial ao desenvolvimento infantil. Em relação a isso, alguns terapeutas observaram e entrevistaram crianças consideradas infelizes e identificaram situações cotidianas que ocorrem em suas famílias (Cancrini & Romana, 2019). Quais são as características dos lares com crianças que crescem “infelizes”?

- 1** Caos abundante, infidelidade, mudanças de casa e figuras parentais. As crianças experimentam carinho por um tempo, mas também vivenciam o abandono, quando o pai ou a mãe somem, sem explicação. A experiência de se sentir amado e depois abandonado gera raiva e uma busca imprudente por afeto, resultando em uma das infâncias mais infelizes.
- 2** Controle degradante e cruel, com aplicação de punições severas. A criança é comparada a outras “superiores” a ela, o que gera sentimentos de inveja e ressentimento. As crianças aprendem a não chorar e a não pedir ajuda. Os pais são obedecidos apenas para evitar punições. Leva tempo e esforço para construir um relacionamento de confiança com essas crianças.
- 3** Excesso de admiração e tratamento preferencial por um dos filhos, além de uma exigência de não decepcionar as expectativas do adulto. A criança é o “rei”, mas, quando falha, não é acolhida com afeto.
- 4** O pai ou a mãe tem um vínculo mais estreito com um dos filhos (geralmente do sexo oposto). Isso deixa o outro genitor em uma posição distante em relação à parentalidade. Cria-se uma imagem de criança frágil ou carente de atenção constante, situação que afetará a qualidade das relações sociais e o sentimento

de valor pessoal da criança.

Essas descrições estimulam a observação cuidadosa de algumas práticas parentais potencialmente nocivas, tais como: deixar os filhos sozinhos por longos períodos, preferir um filho a outro, impor uma disciplina severa, ser inconsistente em demonstrar afeto, elogiar excessivamente um filho. E, quando repetidas com frequência, essas ações são o início de vários problemas emocionais na infância, que podem se estender até a idade adulta.

O que fazer?

Então, como podemos criar um ambiente emocionalmente saudável em casa? A resposta é simples e complexa ao mesmo tempo. É simples, porque quando

uma criança é amada, sente satisfação com a vida e tem melhor saúde física e emocional; ela se torna disposta a ser obediente e, sendo obediente, sente-se feliz e faz seus pais felizes (Maftei, Holman & Cârlig, 2020). O complexo consiste em aprender a aplicar a dose necessária de amor no cotidiano da família.

O apóstolo Paulo nos dá uma orientação segura para garantir o amor em casa (1 Coríntios 13:4-7). Quem ama é paciente em tudo e é sempre bondoso. Quem ama não é invejoso nem se acha melhor do que ninguém. Não é orgulhoso, rude ou egoísta. Não fica com raiva de nada. Não passa a vida lembrando o mal que os outros lhe fizeram. Não aplaude os ímpios, mas os que falam a verdade. Quando você ama, espera o melhor do futuro e está pronto para perseverar diante dos problemas. ■

Aqui estão algumas ideias práticas para nutrir o amor familiar (Kuzma, 2005):

- 1 Atenda às necessidades físicas juntamente com as necessidades emocionais (escutar com atenção, abraçar, confortar).
- 2 Evite fazer algo que seu filho possa fazer sozinho.
- 3 Ouça ativamente e com o coração. Observe seu filho em busca de sinais emocionais (ele está triste ou confuso?); preste atenção ao tom de voz (está firme ou inseguro?); pense na mensagem por trás das palavras (o que isso significa?); neste ponto, é importante não interromper (é melhor ficar calado); também é útil perceber a emoção do outro (“Parece que hoje você está desanimado”).
- 4 Depois de ouvir, você pode: oferecer informações sem julgamento (“Há algumas coisas que podem ser feitas”), declarar a realidade (“Você fez isso, e estas são as consequências”) e aproveitar a oportunidade para afirmar o valor pessoal (“Você foi corajoso ao contar”).
- 5 Quando se sentir exausto, opte por fazer um gesto de bondade em vez de explodir.

Uma vida adulta saudável e gratificante não é produto do acaso. Se buscarmos a orientação de Deus e estivermos dispostos a segui-la, daremos aos nossos filhos o dom de um caráter equilibrado.

Referencias:

¹ CANCRINI, L., ROMANA, F. (2019). La transmisión intergeneracional de los desórdenes de personalidad: desde las infancias infelices a los desórdenes de las relaciones de pareja y la parentalidad. **Vincularte Revista Clínica y Psicosocial**, ano 4, nº 4 (9-29), 2º semestre de 2019.

² KUZMA, K. (2005). **Crear amor: Principios que pueden revolucionar sus relaciones humanas**. Asociación Casa Editora Sudamericana, 2007.

³ MAFTEI, A.; HOLMAN, A.; CARLIG, E. (2020). Does your child think you're happy? Exploring the associations between children's happiness and parenting styles. **Children and Youth Services Review**, 115, 105074.

⁴ WHITE, E.G. **O Desejado de Todas as Nações**. Tatuí: Casa Publicadora Brasileira, 2021. p. 663.

⁵



Jania Elizabeth Jaimes Soncco é psicóloga, mestre em Educação com ênfase em Dificuldades de Aprendizagem e doutora em Psicologia. Coordenadora e professora da Escola de Psicologia da UPEU, campus Tarapoto.



DESCORTINANDO A SAÚDE MENTAL DO ADOLESCENTE

por Karina Tavares Girotto

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a adolescência compreende a faixa etária dos 10 aos 19 anos. No início do século XX, o psicólogo G. Stanley Hall reconheceu a importância dessa fase do desenvolvimento humano em seu livro *Adolescence*. Desde então, diferentes áreas do conhecimento se dedicam a estudar, compreender e aplicar mecanismos para promover um desenvolvimento harmonioso e saudável nessa etapa crucial.

A fase da adolescência é um período de transição repleto de mudanças físicas, cognitivas e emocionais. Conhecer o funcionamento emocional dessa fase e os impactos das mudanças que influenciam a saúde mental do adolescente são importantes para famílias e demais cuidadores.

É fundamental que familiares, educadores e profissionais de saúde estejam atentos aos sinais de alerta, tais como: mudanças repentinas de comportamento, humor instável, isolamento social, perda de interesse em atividades antes apreciadas e queda no desempenho escolar. Fatores internos e externos podem afetar a saúde mental do adolescente:

Alterações hormonais e cerebrais

As mudanças significativas nos níveis hormonais e no cérebro podem afetar o equilíbrio emocional e a regulação

do humor do adolescente. Comportamentos como irritabilidade, inconstância, impulsividade e busca por aventuras arriscadas são comuns nessa fase. É importante que as famílias compreendam que tais reações não refletem necessariamente rebeldia, mas, sim, as alterações biológicas e hormonais pelas quais o adolescente está passando. Um ambiente familiar de acolhimento, paciência e compreensão ajuda o adolescente a enfrentar os desafios com menos prejuízos.

Cobranças acadêmicas e competição intelectual

Diferente das décadas passadas, o adolescente hoje enfrenta intensa pressão para obter resultados acadêmicos excepcionais. A pressão pode vir dos pais, da sociedade e, também, da autcobrança. As comparações sociais desempenham papel significativo no adoecimento psicológico do adolescente.

É importante encontrar um equilíbrio saudável, oferecendo um ambiente em que o adolescente se sinta seguro para compartilhar tanto suas vitórias quanto suas dificuldades, sabendo que será incentivado a superar obstáculos. É essencial reconhecer que o desenvolvimento afetivo e a aprendizagem estão conectados no cérebro, de

modo que uma família afetuosa e encorajadora contribua para o sucesso acadêmico do adolescente.



Freepik, 27999256

Identidade e autoestima

A construção da identidade e autoestima é essencial para a saúde mental do adolescente. Três pilares influenciam essa construção: a autoimagem (“sou interessante, adequado, apropriado, ou não?”), a percepção das habilidades intelectuais (“sou inteligente, importante, capaz, suficiente, ou não?”) e os relacionamentos sociais (“sou incluído, convidado, lembrado, aprovado, ou não?”). Durante o desenvolvimento, o adolescente cria sua visão do “eu” baseado nas descrições e rótulos recebidos. As validações equilibradas desempenham papel importante na promoção da saúde mental.

Experiências traumáticas

Traumas como abuso, negligência, violência, bullying e perda repentina de alguém querido podem causar um impacto na saúde emocional, inclusive duradouro. A saúde mental do adolescente requer compreensão e apoio contínuo. Adolescentes que sofreram traumas em alguma fase do seu desenvolvimento podem apresentar sofrimentos como depressão e ansiedade. Há casos em que a pessoa consegue falar sobre isso com os mais próximos;

em outros casos, é possível ver esse sofrimento por meio da mudança de comportamento. É indicado que a família procure uma ajuda profissional para este suporte.

Fatores socioeconômicos

Pobreza, desnutrição e falta de acesso a recursos básicos são fatores que podem contribuir para estresse ou vulnerabilidade emocional do adolescente. Além disso, as redes sociais têm desencadeado pensamentos de comparação e autodepreciação em massa nessa população. A obrigação de fazer viagens incríveis, ter roupas de grife, tecnologia de ponta e amigos populares tem alimentado pensamentos adoecidos.

Viver uma situação socioeconômica desfavorecida não significa que será assim para sempre. É importante estimular o estudo e o crescimento pessoal que abre novas oportunidades para o adolescente, inspirando-o a reconhecer sua autorresponsabilidade em transformar sua situação e aspirar a uma vida econômica mais confortável no futuro.

Uso de substâncias nocivas

O consumo de álcool ou drogas é um fator de risco significativo para problemas de saúde mental na adolescência, podendo desencadear ou agravar transtornos mentais. Devido à pressão do grupo, ao desejo de se encaixar, ou até mesmo como uma forma de lidar com suas emoções, o adolescente pode, muitas vezes, usar substâncias prejudiciais à sua saúde mental. Quando há um suporte sólido da família, da escola e da igreja aos adolescentes, as chances de buscar refúgio nessas substâncias nocivas são reduzidas.

Ellen G. White, no livro *A Ciência do Bom Viver*, página 398, inspira-nos com este texto: “Ele (Deus) deseja que os jovens cultivem todas as faculdades de seu ser, exercitando ativamente cada uma delas. Deseja que desfrutem tudo que é útil e precioso nesta vida, que sejam bons e façam o bem, depositando um tesouro celeste para a vida futura”.

Meu desejo é que você esteja presente na vida dos seus filhos, ouvindo-os e oferecendo-lhes apoio durante esse período desafiador. ■



Karina Tavares Giroto é psicóloga clínica, psicopedagoga e palestrante sobre novas gerações. @educadoradepensamentos



SERVIÇO AO PRÓXIMO: UM PROPÓSITO DE VIDA

por Hildemar dos Santos

A depressão tem se tornado uma epidemia mundial. A pior consequência da depressão é o risco de suicídio. O mês de setembro, também chamado de “Setembro Amarelo”, foi dedicado à prevenção do suicídio no Brasil, já que mais de 30 pessoas cometem suicídio no país a cada dia. Existem vários fatores que levam à depressão, mas vou focar em apenas um, talvez um dos mais importantes: ter um propósito na vida.

Ter um propósito na vida, na verdade, é um dos mais importantes fatores de saúde mental. Nas zonas azuis de longevidade, esse fator é comum entre seus habitantes, principalmente aqueles que alcançam uma longevidade avançada. É comum ver os centenários acordarem pela manhã com sua vida planejada para o dia: cuidar da horta, tomar conta dos netinhos, cuidar dos rebanhos, ajudar seus vizinhos, etc.

Quando era jovem, eu não tinha um propósito certo na vida. Eu queria ser um atleta, pois me agradava praticar esportes. Mas o foco era em mim. Um dia, ao assistir a um sermão sobre a segunda vinda de Jesus, comecei a mudar minha perspectiva. Meu propósito passou a ser seguir a Jesus e ajudar outros a conhecê-Lo. Mais tarde, fui exposto aos livros de saúde da Igreja Adventista do Sétimo Dia, o que adicionou a perspectiva de serviço ao próximo e me conduziu à carreira médica.

O serviço

O serviço ao próximo, no entanto, não é exclusivo dos profissionais de saúde, pois todas as pessoas podem se dedicar ao mesmo. Na verdade, esse é o segredo da religião cristã. Ser cristão é seguir o exemplo de Jesus Cristo.

Servir aos outros pode ser um dos maiores remédios antidepressivos. E é fácil de aplicar. Não há necessidade de cursar um programa de saúde ou seguir uma profissão na área educacional. Todas as pessoas podem desenvolver esse propósito, ou seja, de ajudar qualquer pessoa que estiver ao seu redor e que precisar de auxílio. Pode ser falar um conselho, uma palavra de ânimo, dar alguma informação ou dica, ou mesmo orientar alguém perdido.

Não precisamos estar em nenhum lugar especial ou instituição para ajudar os outros. Basta abrir os olhos e ver a necessidade ao nosso redor. Se, ao começar o dia, sairmos de nossa casa com o propósito de ajudar alguém, nosso dia será cheio de oportunidades para tal ajuda. Alguns talvez procurem uma entidade para ajudar. O que acha de visitar pacientes no hospital, ajudar em um asilo ou orfanato, ou quem sabe ser voluntário em uma escola?

Não me interprete mal. Não quero dizer aqui que todas as pessoas com depressão não ajudam os outros e que simplesmente ajudar os outros vai resolver o problema totalmente. Pessoas com depressão e risco de suicídio devem procurar ajuda profissional, seguir os medicamentos e fazer terapias indicadas; isso, sim, pode salvar vidas. Serviço ao próximo, entretanto, pode ser sempre adicionado, qualquer que seja o tratamento indicado.

“A religião pura e imaculada para com Deus e Pai, é esta: Visitar os órfãos e as viúvas nas suas tribulações, e guardar-se da corrupção do mundo” (Tiago 1:27). ■



Hildemar dos Santos é médico em Loma Linda, Estados Unidos, e colaborador do Portal Adventista (adventistas.org).

O AVANÇO DA TECNOLOGIA E A SAÚDE MENTAL

por Salete Rios



Adobe Stock-537793017

Você vai postar hoje? Se sim, será sobre qual assunto? Qual será sua real intenção? Comunicar um fato, desabafar ou contar uma alegria que extravasou o coração? O que você postará será de valia para as outras pessoas? Vai ajudá-las em suas lutas e caminhada diária ou gerará inveja e ciúme? Tem alguma chance de o conteúdo despertar ódio, tristeza e sentimento de vingança ou melancolia? Estimulará os sentidos a procurarem o adultério ou a pornografia?

Todas as vezes que temos vontade, vamos lá e postamos. Muitas vezes não nos perguntamos que tipo de sentimento ou reação isso despertará nas pessoas que interagirão com o conteúdo. As informações que consumimos mudam nosso humor e nosso estado mental. Apesar de parecer clichê, é sempre bom lembrar que os sentidos são a janela da mente, e, com eles, captamos o mundo exterior. Por mais que achemos que o que vemos/lemos não nos afeta, a verdade é que tudo nos influencia de alguma forma. E se não selecionarmos bem, isso pode nos levar a caminhos de tristeza, pecado e adoecimento.

Uso das telas

O uso excessivo das telas tem levado a uma epidemia de transtornos emocionais principalmente entre os mais jovens. É rara a família em que não haja uma pessoa com um diagnóstico psiquiátrico secundário ao uso excessivo do celular e das redes sociais em nossos dias. O uso de antidepressivos foi banalizado de tal forma que medicamentos dessa natureza são vendidos quase na mesma quantidade de suplementos vitamínicos. Além disso, os diagnósticos de depressão, ansiedade e fobia social têm se alastrado. Muitas vezes, o uso excessivo das telas vem pela procura de validação e pertencimento. Mas o preenchimento do vazio e a felicidade não vão estar lá. As mídias não trazem felicidade; elas trazem, muitas vezes, a sensação de vazio, tristeza, baixa autoestima.

Somos escravos do celular. Todos temos um. Talvez crianças no berçário não tenham ainda o seu. E como consequência, paramos de socializar. Estamos perdendo

essa habilidade tão importante em nossas vidas ao ficarmos presos em quartos escuros diante das telas. Aliás, as pessoas não só vêm perdendo a habilidade de se relacionar, como estão ficando com medo de gente. A socialização é tão importante que foi determinada por Deus ao dizer no Jardim do Éden: “Não é bom que o homem esteja só” (Gênesis 2:18). Quando nos isolamos e focamos em nós mesmos, a tendência é de que o pensamento seja conduzido ao pessimismo, à autocrítica, à baixa autoestima e à desvalorização. Além disso, com nossa natureza pecaminosa podemos também resvalar à procura de conteúdos que nos levam a caminhos de loucura e perdição.

Estamos ficando mais egoístas e o “seu” e o “nosso” deram lugar ao “eu” e ao “meu”. Tudo é o meu prazer. Querem que acreditemos que tudo é permitido, tudo é válido se trouxer satisfação pessoal. A pornografia invadiu os lares, e os casamentos se desfazem da noite para o dia. Estamos perdendo a tolerância à frustração e, também, a resiliência em relação às dificuldades da vida. Os jogos ocupam o tempo livre dos jovens, e as redes sociais são a companhia inseparável dessa geração. Como consequência, o pensamento ficou raso, e a procrastinação é a ordem do dia. A agressividade, por consequência, também tem se banalizado. As crianças estão com déficit de atenção e tirando notas mais baixas do que as gerações passadas.

Ao ficarmos continuamente nas telas, não sobra tempo para as coisas tão fundamentais da nossa existência, como dormir, fazer exercício físico, entrar em contato com a natureza e praticar a espiritualidade. E isso leva a um adoecimento sistêmico e desafios inclusive na igreja.

Mas nós podemos mudar isso com oração e a ajuda do Nosso Pai. Não precisamos nos tornar escravos das telas.

Devemos nos esforçar para usar o celular, no máximo, duas horas por dia. Talvez tirar os aplicativos de redes sociais para não despertar a vontade de postar/interagir a todo instante. Jovens, não desperdicem tempo em jogos, principalmente os violentos! Pais, não usem as telas como chupetas nem como babás de suas crianças! Tentem primeiro dar o exemplo! Tirem o celular da sala de refeições e aproveitem esse momento para socializar. Ao ligar ou receber uma ligação, ative o viva voz e fale o mínimo possível. Deixe o celular no mínimo 40 centímetros longe da cabeça durante a conversa. Não durma com o celular perto do corpo e muito menos da cabeça (devido aos efeitos nocivos da radiação eletromagnética). Se possível, tire do quarto para evitar também a tentação de acordar e ir dormir com ele. Além disso, os estímulos luminosos de mensagens podem atrapalhar o sono.

Devemos substituir as telas por aquilo que nos aproxima de Deus e nos traz felicidade, que é a prática da espiritualidade, a socialização com a família e os amigos, o exercício físico e a procura de metas pessoais como o trabalho/estudo. A espiritualidade praticada diariamente é central para nossa felicidade. Devemos lembrar sempre que o primeiro relacionamento que devemos cultivar é com o Senhor; em seguida com a família, pois ela é um presente de DEUS para nos ajudar a trilhar o caminho neste mundo. A família deve se esforçar para fazer caminhadas em parques e áreas verdes para aumentar a integração e o senso de pertencimento e o bem-estar. Além disso, a prática da atividade física é mandatória para a saúde física e mental. E os pais devem ser os primeiros a dar o exemplo se exercitando. Gaste mais horas para dormir, orar, socializar-se, exercitar-se, contemplar a natureza e ser feliz. ■



Salette Rios é médica, mãe e professora da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Brasília. É autora do livro *Movidos a Internet*, da Casa Publicadora Brasileira.

ZONAS AZUIS

por Bruno Raso

120
110
100
90
80
70



AdobeStock_310602597

O plano original de Deus para os seres humanos era que eles vivessem para sempre. No entanto, com a entrada do pecado, surgiram a degradação, a enfermidade e a morte. Adão não morreu imediatamente após seu pecado, mas viveu por 930 anos. Seu filho Sete viveu 912 anos, enquanto seu neto Enos chegou aos 905 anos. Matusalém foi o homem mais longevo, vivendo 969 anos.

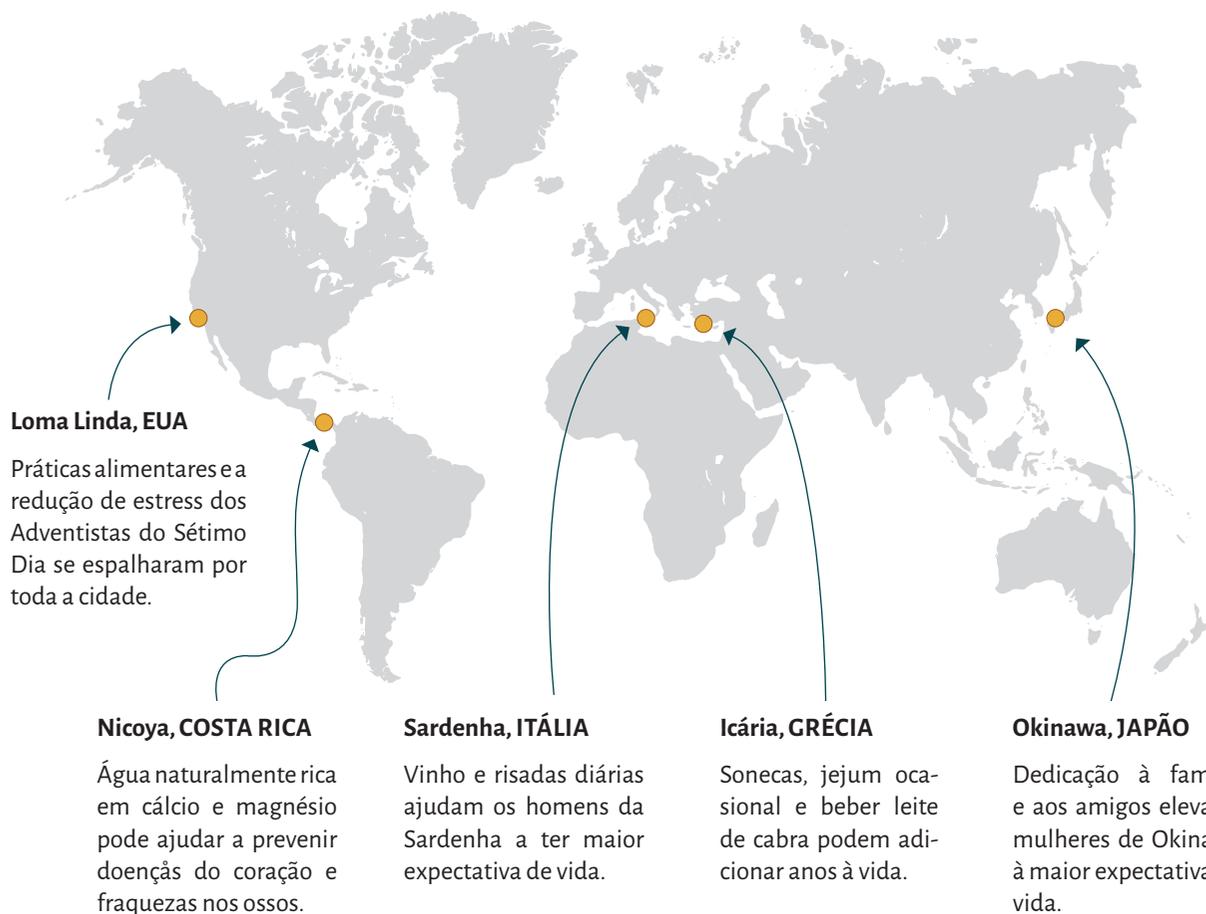
Esses números são reais. Eles viveram próximo à época da criação; por isso, tinham uma constituição física, emocional e mental perfeita, estavam livres de doenças hereditárias, dispunham de boa alimentação e moravam em um ambiente livre de toda contaminação.

No entanto, a longevidade foi diminuindo. Noé viveu 950 anos. Seu filho Sem, 600 anos. Seu neto Arfaxade, 438

anos, e seu bisneto Sala, 433 anos. Cinco gerações mais tarde, Abraão viveu “apenas” 175 anos. Já nos dias de Moisés, a média de vida era perto dos 80 anos.

Regiões distintas

Uma pesquisa científica identificou certas regiões do mundo como “zonas azuis”, onde muitas pessoas superavam em décadas a expectativa de vida, e os índices de doenças cardíacas, câncer e demência senil eram menores. Esses lugares foram chamados assim porque um astrofísico especializado em demografia (Michel Poulain) e um prestigiado gerontólogo italiano (Gianni Pes) se dedicaram a pesquisar em que lugares do mundo viviam as pessoas com mais idade. Quando encontravam um lugar, marcavam



com um círculo azul.

Uma dessas zonas se encontra na Sardenha, Itália, onde os quase mil habitantes têm mais de cem anos. Anos mais tarde, o jornalista Dan Buettner, um apaixonado pela vida saudável, saiu em busca de outras “zonas azuis”. Respaldaado pela National Geographic e a Sociedade de Gerontologia dos Estados Unidos, ele encontrou outras quatro: a Ilha de Okinawa (Japão), a Península de Nicoya (Costa Rica), a Ilha de Icaria (Grécia) e Loma Linda (Califórnia, Estados Unidos).

O caso de Loma Linda

O que chama a atenção é que todas as “zonas azuis”, com exceção de uma, são ilhas ou penínsulas. Los Angeles é conhecida por ter muita poluição. No entanto, a menos de cem quilômetros de Los Angeles, há uma “zona azul”: Loma Linda. Trata-se de uma comunidade adventista onde a religião tem uma grande influência, o que, segundo os cientistas, tem grande importância. Durante os sábados, os membros se dedicam totalmente à igreja e ao serviço missionário. Eles enfatizam também uma vida saudável, atividade física moderada, níveis baixos de estresse, dietas

moderadas, alimentação baseada em frutas e verduras, e uma comunidade rica em apoio familiar. Os habitantes de Loma Linda têm taxas de saúde e sobrevivência melhores. Não se trata de uma genética favorecida, mas de um estilo de vida.

Paulo desafiou “para que sejam irrepreensíveis e puros, filhos de Deus inculpáveis no meio de uma geração pervertida e corrupta, na qual vocês brilham como luzeiros no mundo, preservando a palavra da vida” (Filipenses 2:15, 16).

Não importa onde você vive nem a poluição do pecado que o rodeia. Viva fortalecendo sua saúde física, mental, emocional e espiritual. Brilhe como uma luminária que mantém a vida e crie novas “zonas azuis” até que tudo se torne azul para sempre. ■



Bruno Raso é vice-presidente da Igreja Adventista do Sétimo Dia na América do Sul.

Leve esperança da TV para a sua casa.



Novo Tempo
CANAL DA ESPERANÇA



vida e
saúde

Seg a Sex - 16h
com **Teru Gouveia**



| **entre família** |

Seg a Sex - 14h30
com **Ana Isabel Passos**
e **Krys Magalhães**



CONSULTÓRIO
DE **FAMÍLIA**

Terça - 20h
com **Darleide Alves**



**Tia
Cecéu**

Domingo - 12h
com **Maricéu Iglesias**



Seg a Qui - 21h
com **André Leite**



Assista à
TV Novo Tempo em
novotempo.com