**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**OS FATORES DA FELICIDADE**

**A Academia de Medicina de Cleveland, alarmada com o aumento dos casos de afecções mentais nos Estados unidos, decidiu fazer algo a respeito. Pediu a uma comissão de especialistas que estudasse o referente à personalidade e recomendasse algo simples para ajudar as pessoas a encontrarem satisfação na vida. A dita comissão elaborou dez regras práticas para a pessoa ter saúde mental, ser feliz e aperfeiçoar sua personalidade. Ei-las:**

* **Ter um passatempo útil,**
* **Compartilhar nossos pensamentos;**
* **Enfrentar os temores e eliminá-los,**
* **Equilibrar a fantasia com os fatos,**
* **Não simular, nem encobrir as dificuldades,**
* **Fazer exercício moderadamente,**
* **Amar sabiamente,**
* **Não permitir que as preocupações nos dominem,**
* **Confiar no tempo,**
* **Ser paciente.**

**O Dr. Sadler, renomado psiquiatra norte-americano, facultativo que se tem preocupado por vulgarizar os princípios da higiene mental e física, resumiu uma vez tudo o que a prática da medicina lhe fizera compreender acerca dos seis fatores primordiais da felicidade:**

* **Boa saúde,**
* **Trabalho de acordo com aptidões,**
* **Disciplina e domínio próprio,**
* **Amizades,**
* **Entretenimentos razoáveis,**
* **Religião ou filosofia espiritual.**

***A Chave da Felicidade, págs. 41-43***