**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**A RELIGIÃO COMO FATOR DE SAÚDE**

**A religião é o mais poderoso fator de saúde mental. É a rocha firme sobre que podemos estabelecer nossa filosofia de vida, nossa escala de valores, nosso plano e constitui nosso guia na trajetória da vida.**

**A religião nos diz de onde viemos, onde estamos e aonde vamos. Dá-nos significado a vida. O sentimento religioso é inato no ser humano, e nesse sentimento acha o homem refúgio nas dificuldades, transformando as dúvidas, por meio da fé, em segurança e confiança, e o temor do futuro, em esperança.**

**A confiança na sabedoria, bondade infinita e onisciência do Supremo Criador, permitem ao ser humano suportar valorosamente as provações mais difíceis e enfrentar a morte sem temor e com esperança.**

**O célebre psicólogo e especialista em enfermidades nervosas, Jung, em seu livro, pôde dizer ao falar dos pacientes neuróticos que atendera: “Dentre todos os meus pacientes que estavam na segunda metade da vida, isto é, os que tinham mais de trinta e cinco anos, não havia um único cujo problema não tenha sido, em última análise, o de encontrar uma perspectiva religiosa para a vida.**

**Não exagero ao dizer que cada um enfermara por ter perdido o que as religiões vivas de todas as épocas deram aos seus seguidores, e não sarou um só deles sem reaver suas perspectivas religiosas”.**

***O Novo Tratado Médico Familiar, Vol. 1, pág. 64***