**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**MODERAÇÃO NO TRABALHO**

**A fim de ganharem um pouco de dinheiro, muitos organizam deliberadamente seus assuntos comerciais de tal maneira que estes trazem fatalmente uma grande parcela de trabalho árduo sobre aqueles que trabalham fora de casa, bem como sobre seus familiares no lar. Ossos, músculos e cérebro são sobrecarregados ao máximo: está perante eles uma grande quantidade de trabalho para ser feito, e o argumento é, que devem executar precisamente tudo quanto puderem, pois do contrário haverá prejuízo; alguma coisa será desperdiçada. Tudo deve ser poupado, sejam quais forem os resultados.**

**Que têm os tais lucrados? Talvez tenham sido capazes de conservar o capital e aumentá-lo. Mas, por outro lado, que não perderam eles! Sua reserva de saúde, o qual é inestimável, tanto para o pobre quanto para o rico, foi invariavelmente diminuída. A mãe e as crianças fizeram constantes saques em sua reserva de saúde e energia, imaginando que tão extravagante gasto jamais esgotasse seu capital, até serem finalmente surpreendidos ao descobrirem que sua vitalidade se esgotou.**

**Eles nada deixaram para sacar em caso de emergência. Os encantos e as alegrias da vida são amargurados pelos torturantes sofrimentos e as noites insones. Tanto o vigor físico como o mental desapareceram. O marido e pai que, no interesse do ganho, tornou imprudente o arranjo dos seus negócios, talvez com o pleno consentimento da esposa e mãe, pode, como resultado, perder a mãe e um ou mais dos filhos. A saúde e a vida foram sacrificadas pelo amor ao dinheiro. (I Tim. 6:10.) Testimonies, vol. 1, pág. 478.**

**Existe por todos os lados intemperança no comer e no beber, intemperança no trabalho, intemperança em quase todas as coisas. Aqueles que fazem grandes esforços para realizar determinada quantidade de trabalho em dado espaço de tempo, e continuam a trabalhar quando seu discernimento lhes diz que deveriam repousar, jamais lucrarão. Eles estão vivendo com capital emprestado. Estão gastando as forças vitais de que irão necessitar no futuro. E, quando a energia que eles têm tão imprudentemente usado é requerida, fracassam por falta dela.**

**Foi-se a força física, as faculdades mentais falham. Percebem que se depararam com uma perda, mas não sabem qual. Seu tempo de necessidade surgiu, mas seus recursos físicos acham-se esgotados. Todos os que violam as leis da saúde deverão a qualquer tempo tornar-se sofredores em maior ou menor grau. Deus nos proveu da energia indispensável, a qual deve ser utilizada em diferentes períodos de nossa vida. Se negligentemente esgotarmos essas forças pela contínua sobrecarga, teremos sofrido perdas em algum tempo. Nossa utilidade será diminuída, quando não destruída a nossa própria vida.**

**Como regra, o trabalho do dia não deve ser prolongado noite adentro. Se todas as horas do dia forem bem aproveitadas, o trabalho que se estende pela noite é demasiado extra, e o organismo sobrecarregado sofrerá com o fardo a ele imposto. Foi-me mostrado que, os que isso fazem, perdem às vezes muito mais do que ganham, pois suas energias são esgotadas, e eles trabalham sob provocação nervosa. Talvez não percebam qualquer dano imediato, mas com certeza estão abalando sua constituição.**

**Conselhos Sobre Saúde, págs. 99 e100.**