**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**IMPORTÂNCIA DO REPOUSO**

**A inatividade é prolífera causa de doenças. O exercício aviva e equilibra a circulação do sangue, mas na ociosidade o sangue não circula livremente, e não ocorrem as mudanças que nele se operam, e são tão necessárias à vida e à saúde. Também a pele se torna inativa.**

**As impurezas não são eliminadas, como seriam se a circulação houvesse sido estimulada por vigoroso exercício, a pele conservada em condições saudáveis, e os pulmões alimentados com abundância de ar puro, renovado. Esse estado do organismo lança um duplo fardo sobre o sistema excretor, dando em resultado a doença.**

**Os inválidos não devem ser animados a ficar inativos. Se houver sobrecarga em qualquer sentido, o repouso total por algum tempo impedirá por vezes uma doença séria; mas no caso de inválidos crônicos, raramente é necessário suspender toda a atividade.**

**Os que se acham esgotados em virtude de trabalho mental devem repousar dos pensamentos fatigantes, mas não devem ser levados a crer que seja perigoso usar de algum modo as faculdades mentais. Muitos são inclinados a considerar seu estado pior do que na realidade é. Esse estado de espírito não é favorável à cura, e não deve ser animado.**

**Pastores, professores, alunos e outros obreiros intelectuais sofrem freqüentemente doenças provenientes de pesado esforço mental não atenuado pelo exercício físico. O que essas pessoas precisam é de uma vida mais ativa. Hábitos de estrita temperança no viver, ao lado do conveniente exercício, assegurariam vigor tanto físico como mental, dando capacidade de resistência a todos os obreiros que trabalham com o cérebro.**

**Os que sobrecarregaram suas forças físicas não devem ser animados a abandonar inteiramente o trabalho manual. Mas o trabalho físico para produzir os melhores resultados deve ser sistemático e aprazível. O exercício ao ar livre é o melhor; deve ser arranjado de maneira a revigorar pelo uso os órgãos que se têm enfraquecido; convém que o coração esteja posto nisto. O trabalho manual nunca deveria degenerar em esforço excessivo.**

***A Ciência do Bom Viver, p. 237.***