**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**ANSIEDADE**

**Quebranta as Forças Vitais**

**Desgosto, ansiedade, descontentamento, remorso, culpa, desconfiança, todos tendem a consumir as forças vitais, e a convidar a decadência e a morte. ... O ânimo, a esperança, a fé, a simpatia e o amor promovem a saúde e prolongam a vida. *A Ciência do Bom Viver, pág. 241.***

**Prejudica a Circulação**

**A tristeza amortece a circulação nos vasos de sangue e nos nervos, e também retarda a ação do fígado. Estorva o processo da digestão e da nutrição, e tem a tendência de ressecar a medula [substância interior] de todo o organismo. Carta 1, 1883.**

**Não Pode Remediar Mal Algum**

**Ao passo que a preocupação e ansiedade não remediam um simples mal, podem produzir grande dano; mas alegria e esperança, ao mesmo tempo em que iluminam o caminho de outros, "são vida para os que as acham e saúde, para o seu corpo". Prov. 4:22. *Lar Adventista, pág. 431*.**

**Providências Tomadas Para Qualquer Situação**

**Não devemos permitir que o futuro, com seus difíceis problemas, suas não satisfatórias perspectivas, façam nosso coração desfalecer, tremer-nos os joelhos, pender-nos as mãos. "Que se apodere da Minha força", diz o Poderoso, "e faça paz comigo; sim, que faça paz comigo." Isa. 27:5. Os que submetem a vida a Sua direção e a Seu serviço, jamais se verão colocados numa posição para a qual Ele não haja tomado providências. Seja qual for nossa situação, se somos cumpridores de Sua Palavra, temos um Guia a nos dirigir o caminho; seja qual for nossa perplexidade, temos um seguro Conselheiro; seja qual for nossa tristeza, perda ou solidão, possuímos um Amigo cheio de compassivo interesse. *A Ciência do Bom Viver, págs. 248 e 249.***

**Antecipar Dificuldades Duplica os Fardos**

**Achamo-nos num mundo de sofrimento. Dificuldades, provações e dores nos aguardam em todo o percurso para o lar celestial. Muitos existem, porém, que tornam duplamente pesados os fardos da vida por estarem continuamente antecipando aflições. Se têm de enfrentar adversidade ou decepção, pensam que tudo se encaminha para a ruína, que a sua sorte é a mais dura de todas, que vão por certo cair em necessidade. Trazem assim sobre si o infortúnio e lançam sombras sobre todos os que os rodeiam. A própria vida se lhes torna um fardo.**

**Mas não precisa ser assim. Custará um decidido esforço o mudar a corrente de seus pensamentos. Mas a mudança se pode operar. Sua felicidade, tanto nesta vida como na futura, depende de que fixem a mente em coisas animadoras. Desviem-se eles do sombrio quadro, que é imaginário, voltando-se para os benefícios que Deus lhes tem espargido na estrada, e para além destes, aos invisíveis e eternos. *A Ciência do Bom Viver, págs. 247 e 248.***

**Lançando uma Sombra**

**Não é sábio ajuntar todas as penosas recordações da vida passada - injustiças e decepções - e falar tanto sobre elas e lamentá-las tanto, que nos sintamos esmagados pelo desânimo. Uma alma desalentada acha-se rodeada de trevas, excluindo a luz de Deus de si própria, e lançando sombras sobre o caminho dos outros. *Caminho a Cristo, pág. 117.***

**Antídoto Para a Ansiedade**

**Deus proveu um bálsamo para toda ferida. Há um bálsamo em Gileade, há ali um médico. Não querereis agora, como nunca antes, estudar as Escrituras? Buscai do Senhor sabedoria em toda emergência. Em cada prova suplicai a Jesus que vos mostre um meio de saída de vossa dificuldade, e então vossos olhos se abrirão para verdes o remédio e aplicardes ao vosso caso as curadoras promessas que foram registradas em Sua Palavra.**

**Deste modo o inimigo não encontrará lugar para vos levar a lamentações e descrença, mas ao contrário, tereis fé, e esperança e ânimo no Senhor. O Espírito Santo dar-vos-á claro discernimento, para que possais ver cada bênção e apropriar-vos delas, as quais agirão como solução à tristeza, como um ramo de cura a todo gole amargo que vos seja levado aos lábios. Cada gole de amargura será misturado com o amor de Jesus, e em vez de vos queixardes de amargura, vereis que o amor e a graça de Jesus por tal forma se combinam com a tristeza, que esta se transformará em alegria suave, santa e santificada. *Mensagens Escolhidas, vol. 2, págs. 273 e 274.***

***Mente, Caráter e Personalidade, Vol. II, pp, 458-459,464.***