**BEBER POR CAUSA DO STRESS: GOLPE DUPLO**

Beber álcool como resposta para o stress é uma dupla agressão feita ao corpo, de acordo com um recente estudo de pesquisa. Tanto o stress como o beber para “compensar" o stress elevam a pressão sanguínea, causando maiores riscos para a saúde, de acordo com a revista Pesquisa de Álcool e Saúde (Vol. 23 Nº. 4, 1999).

"Os resultados deste estudo apóiam uma relação causal entre o stress e o uso do álcool e demonstram a importância de ter em conta os fatores moderadores e mediadores ao investigar o impacto dos estressores da vida nas conseqüências do álcool," diz o relatório.

“'Beber para agüentar' é um aspecto crescentemente comum no consumo do álcool, e que deve ser encarado," diz o Dr. Allan Handysides, diretor de saúde da Igreja Adventista do Sétimo Dia. "Pesquisas destas aumentam a evidência de que beber não é uma solução, mas que só agrava os problemas. Os fatores de stress são uma parte muito real da vida moderna e precisam ser encarados, mas beber não é a solução. Beber para obter um efeito vai exigir sempre uma dose cada vez maior para alcançar o mesmo efeito, e nisto residem as sementes de alcoolismo".

O relatório sugere que é necessário investigar mais a relação entre stress e beber para agüentar, e como moderar tal comportamento. Em particular, os autores destacam os riscos de beber no jantar, que, com uma pressão sanguínea já elevada por causa do stress, pode aumentar o risco de doença cardíaca e de outros problemas de saúde.

Os Adventistas Sétimo Dia, há muito tempo defendem um estilo de vida sem álcool e realizam seminários sobre redução do stress como um dos programas sobre estilo de vida feitos pela Igreja para a comunidade.

**ATIVIDADES INTELECTUAIS EVITAM A PERDA DE MEMÓRIA**

Como todo o resto do corpo humano, a memória se mantém em forma com exercício, dieta e bons cuidados com a saúde, segundo um professor de Geriatria do New York University Medical Center.  A perda da memória não é inevitável quando se fica mais velho, afirmou o doutor Michael Freedman. Estresse, depressão, perda e luto, inatividade, doença física, efeitos colaterais de medicamentos, problemas de visão ou audição e fatiga, tudo pode afetar a memória, afirmou o médico.

Algumas vezes, a perda de memória pode ser um sinal de um problema mais grave, como o mal de Alzheimer. Mas, qualquer que seja a causa, as pessoas podem reagir e Freedman dá algumas dicas para manter sua memória em forma.  Exercícios ajudam o cérebro a produzir mais citocinas, proteínas semelhantes a hormônios que ajudam a preservar a memória. A atividade física também diminui o estresse e aumenta a circulação sangüínea a todas as partes do corpo, inclusive o cérebro.  É importante estimular o cérebro com atividades intelectuais, que podem ser fazer um curso, ler um livro, aprender algo novo ou até acompanhar os acontecimentos da atualidade. Ou ainda exercitá-lo com jogos, de *bridge* ou paciência, algum jogo que exija que a pessoa pense.  Quando se começa a perder a memória, um dos primeiros sintomas é a incapacidade de julgar relações espaciais, explica Freedman. Os jogos estimulam a parte do cérebro que percebe essas relações e a capacidade de julgar os estímulos visuais.  Além disso, é fundamental ter uma dieta bem balanceada que inclua todos os grupos de alimentos. A proteína é especialmente importante por ser uma boa fonte de vitamina B12. Freedman afirmou que de 20 a 25 por cento das pessoas com demência sofrem carência de dessa vitamina.

**Mal de Alzheimer** Quando amigos e familiares começam a notar lapsos na memória ou mudanças na personalidade, é aconselhável uma visita ao geriatra, neurologista ou psiquiatra, pois outros fatores podem contribuir, como a depressão. Há medicamentos, inclusive os antidepressivos, que podem ajudar as pessoas esquecidas.  As pessoas com perda de memória costumam negar a condição e se mostram amedrontadas ou muitas vezes teimosas. Os amigos e familiares podem ajudar sendo pacientes e compreensivos.  Freedman sugere que se ajude a memória, usando truques. Anotar coisas, fazer listas, manter agendas, usar de relógio com alarme, deixar lembretes, grudar as contas a pagar na cozinha podem ajudar, pois uma imagem visual, seja de uma tarefa, número, nome ou pessoa, pode ajudar a lembrá-la.  E acentua que as pessoas com certas condições médicas, como diabetes, problemas de tiróide, pressão sangüínea alta e deficiências de vitaminas, têm uma probabilidade maior de desenvolver demência, Alzheimer ou perda de memória na velhice.  E o professor lembra que nunca é tarde demais para fazer mudanças nos hábitos para se adotar um estilo de vida mais saudável.

TÉCNICAS DE COMBATE AO STRESS

Ultimamente ouvimos muito falar em técnicas e maneiras de combate ao stress. Inúmeras dicas e orientações são dadas, mas nem todas funcionam 100%. Existe porém, uma tática infalível para se combater esse terrível mal: conectar-se ao amor de Deus. Essa atitude é capaz de imunizar-nos contra o stress, e funciona para pessoas de todas as idades.

1. Gaste tempo de qualidade com Deus, buscando-O em todas as Suas expressões de amor. Ao estudar diariamente a Bíblia e a meditação, não o faça como se fosse um dever a ser cumprido, mas tenha interesse em buscar a verdade e a fonte de amor. Ao estudar a natureza e a ciência, faça de cada objeto da criação que preenche seu mundo, um meio de encontrar o amor de Deus em ação.
2. Ore. Ore freqüentemente. Fale com Deus no decorrer de seu dia, contando-lhe se você está feliz ou triste. Se você está tendo problemas, derrame-Lhe seu coração e O desafie para que lhe responda. Quando você sentir gratidão em seu coração, expresse-a com louvor e adoração. Partilhe com Ele seus anseios, conte-Lhe suas tentações e as batalhas pelas quais você está passando. Fale das suas necessidades, e agradeça–Lhe por as estar suprindo de acordo com Sua sabedoria. Confesse suas faltas e deficiências e saiba que Ele entende a fraqueza humana e com certeza perdoará suas falhas. Peça-lhe que lhe mostre seus defeitos de caráter, trazendo-lhe ao arrependimento. Submeta-se diariamente a Ele e Sua causa, pedindo-Lhe que o use da melhor maneira. E não se esqueça de interceder por algum amigo – ou inimigo!
3. Cante! Aprenda a cantar e cante sempre. Cante seus louvores, suas orações, cante as Sagradas Escrituras.
4. Memorize as Escrituras. Nada faz o amor de Deus mais pessoal e real do que a memorização das suas passagens preferidas da Bíblia.
5. Teste a Deus. Desafie Suas promessas, espere Sua resposta e preste atenção na maneira como Ele responde. As respostas nem sempre concordam com a nossa sabedoria humana, mas sempre são para o nosso melhor. Mantenha um registro de seus benefícios providenciais.
6. Organize seu tempo. No trabalho e na hora livre. Procurar aproveitar ao máximo o tempo no trabalho para não ser tentado a esticar ou levar o trabalho para casa. O tempo livre precisa ser bem dividido, pois irá para a família, exercício, hobby, meditação, tempo para si, repouso, etc.
7. Saiba perdoar. É uma arte difícil de ser aprendida e precisa de uma dose muito grande de AMOR. Perdoar de verdade é algo especial e não está relacionado com a frase: perdôo, mas não esqueço; ou, perdôo, mas está no meu caderno preto. O ser humano é egoísta por natureza desde que nasce e o Dr. Selye, conhecido como o pai do stress, afirmou que ou a pessoa tem amor e fica sem stress ou tem egoísmo e fica com stress. Precisamos ficar ligados à fonte de amor para sermos nutridos e esta é DEUS.
8. Atitude Mental Positiva. “A disposição alegre e a esperança, ao mesmo tempo que iluminam a vereda dos outros, são vida para quem os acha e saúde para o corpo”. Mente, Caráter e Personalidade, p.759. “O coração alegre formoseia o rosto, mas pela dor do coração o espírito se abate.” Provérbios 15:13. Precisamos desenvolver esta atitude frente aos problemas e não ficar nos queixando e reclamando enquanto outros tem problemas mais sérios. Não podemos impedir que os pássaros sobrevoem nossa cabeça, mas podemos impedir que eles façam ninhos nela. Sempre olhar com esperança o futuro, vendo as coisas boas, o lado claro e bonito e não deixando crescer o lado escuro na mente.

**X**

1. Partilhar. Ao descobrir o amor de Deus em sua busca, este começará a borbulhar dentro de você, ameaçando transbordar. Não reprima isso, mas conte a um amigo, um conhecido, ou a um estranho curioso. Não estou falando de fazer uma “demonstração de textos bíblicos”. Estou falando que você deve partilhar sua experiência com Jesus.

**Boletim número 02 para divulgação interna nas Igrejas Adventistas do Sétimo Dia.**