**OS BENEFÍCIOS DE NOSSA BELA MENSAGEM DE SAÚDE**

1. **Postura correta, sentados e em pé:** “Entre as primeiras coisas que se deve ter em vista, figura a posição correta, tanto estando sentados como em pé. Deus fez o homem ereto, e deseja que ele possua não somente o benefício físico, mas também o mental e moral, a graça, dignidade, compostura, ânimo e confiança em si, que uma atitude ereta em tão grande maneira tende a promover. Dê o professor instruções neste ponto pelo exemplo e por preceitos. Mostre o que é uma posição correta, e insista em que ela seja mantida.” Educação, 198.
2. **Respiração e cultura vocal:** “A seguir em importância à posição correta estão a respiração e a cultura vocal. Aquele que senta ou fica em pé, com o corpo direito, está em melhor condição do que outros, para respirar convenientemente. O professor deve impressionar seus alunos com a importância da respiração profunda. Mostre como a salutar ação dos órgãos respiratórios, auxiliando a circulação do sangue, revigora o organismo todo, excita o apetite, promove a digestão, e leva a conciliar um sono profundo e agradável, desta maneira não somente refrigerando o corpo, mas também acalmando e tranqüilizando o espírito. E ao ser apresentada a importância da respiração profunda, deve insistir-se na prática. Dêem-se exercícios que a promovam e cuide-se de que fique estabelecido o hábito.” Educação, 198-199.
3. **Treinando a voz:** “A educação da voz ocupa um lugar importante na cultura física, visto que ela tende a expandir e fortalecer os pulmões, e desta maneira afastar as moléstias. Para se conseguir correta prolação na leitura e na fala, faça-se com que os músculos abdominais desempenhem papel amplo na respiração, e que os órgãos respiratórios não fiquem constrangidos. Que a tensão sobrevenha aos músculos do abdômen, em vez de aos da garganta. Grande cansaço e séria enfermidade da garganta e pulmões podem-se assim evitar. Deve prestar-se cuidadosa atenção para se obter uma articulação distinta, sons macios e bem modulados, e uma enunciação não demasiado rápida. Isto não somente promoverá saúde, mas aumentará grandemente a suavidade e eficiência do trabalho do estudante.” ****Educação, 199.
4. **Dieta saudável:** “Deus forneceu ao homem abundantes meios para a satisfação de um apetite não pervertido. Estendeu diante dele os produtos da terra – bela variedade de alimentos agradáveis ao paladar, e nutritivos para o organismo. Dessas coisas nosso benévolo Pai celeste diz que podemos comer livremente. Frutas, cereais e verduras, preparados de maneira simples, livres de especiarias e gordura animal de qualquer espécie, fazem, com leite ou nata, o mais saudável regime dietético. Comunicam nutrição ao corpo, e dão um poder de resistência e um vigor de intelecto não produzidos por um regime estimulante.” Conselhos sobre o Regime Alimentar, 355.
5. **A hora da refeição deve ser alegre:** “Que a mesa seja convidativa e atraente, sendo provida das boas coisas que Deus tão generosamente nos proporcionou. Seja a hora da refeição um tempo alegre e feliz. E ao gozarmos os dons que nos são concedidos, retribuamos com gratos louvores ao Doador.” A Ciência do Bom Viver, 385.
6. **Ar puro:** “O ar, preciosa dádiva dos Céus, que todos podemos ter, abençoar-vos-á com sua influência revigoradora, se não lhe recusardes entrada. Saudai-o, cultivai o amor a ele, e se demonstrará um calmante dos nervos. ... A influência do ar puro e fresco faz o sangue circular saudável por todo o organismo. Refrigera o corpo e tende a torná-lo forte e sadio, ao mesmo tempo que sua influência se faz decididamente sentir sobre a mente, comunicando-lhe certo grau de compostura e serenidade. Desperta o apetite e torna perfeita a digestão do alimento, promovendo sono calmo e profundo.” Minha Consagração Hoje, 137.
7. **SUN_3Luz solar:** “Se quiserdes que vosso lar seja aprazível e convidativo, fazei-o resplendente de ar e luz solar... A preciosa luz do Sol pode desbotar vossos tapetes, mas comunicará cor sadia à faces de vossos filhos. Se tiverdes a presença de Deus, e possuirdes coração sincero e amorável, mesmo um lar humilde, pleno de ar e de luz... será para vossa família um céu na Terra. O exercício e o uso livre e abundante do ar e dos raios do Sol – bênçãos que o Céu a todos gratuitamente concede – comunicarão vida e força.” Minha Consagração Hoje, 138.
8. **Água:** “Na saúde e na doença, a água pura é uma das mais excelentes bênçãos do Céu. Seu uso devido promove a saúde. Foi a bebida provida por Deus para saciar a sede de homens e animais. Bebida abundantemente, ela ajuda a suprir as necessidades do organismo, e a natureza em resistir à doença.” Conselhos sobre o Regime Alimentar, 419.

**PA000033**“Beber água pura e respirar ar fresco fortalece os órgãos vitais, purifica o sangue, e ajuda a Natureza em seu encargo de dominar as más condições do organismo. A água é o único líquido capaz de purificar os tecidos.” Minha Consagração Hoje, 139.

1. **Descanso e Recreação:** “Quando Jesus disse que a seara era grande e poucos os ceifeiros, não insistiu com os discípulos sobre a necessidade de trabalhar sem cessar... Diz a Seus discípulos que suas forças foram grandemente provadas, que, a não ser que descansem um pouco, ficarão incapacitados para trabalho futuro. ... Em nome de Jesus, economizai vossas forças, para que depois do refrigério do descanso, possais fazer mais e melhor trabalho. ... A vida cristã não é feita de atividade incessante ou de meditação contínua. ... Ele sabia que um período de repouso e recreação, longe da multidão e do cenário de seu trabalho, revigorá-los-ia, e procurou afastá-los das cidades agitadas para um refúgio calmo, onde pudessem gozar um período de preciosa comunhão com Ele e uns com os outros. ... Os discípulos de Jesus precisavam ser instruídos quanto à maneira de trabalhar e descansar. Hoje há necessidades de que os obreiros escolhidos de Deus atendam à ordem de Cristo de se separarem e descansarem um pouco.” Minha Consagração Hoje, 133.
2.  **Temperança no Trabalho:** “Deve-se despender o máximo de tempo possível no sentido de desenvolver e preservar uma boa saúde física e mental. É fácil perder a saúde, mas é difícil recuperá-la. ... Não podemos aventurar-nos a prejudicar ou arruinar uma única função da mente ou dos membros pelo excesso de trabalho ou abuso de qualquer parte da máquina viva. Não temos o dever de estar onde seremos sobrecarregados de trabalho. Alguns podem, algumas vezes, ser postos onde é necessário, mas isso deve constituir exceção e não a regra. ... Se honrarmos o Senhor no desempenho da nossa parte, Ele, por Sua vez, nos preservará a saúde. ... Mediante a prática da temperança no comer, beber, vestir, trabalhar e em todas as demais coisas, poderemos fazer por nós mesmos o que nenhum médico será capaz.” Minha Consagração Hoje, 142.
3. **Sono:** “O sono, o suave restaurador da natureza, revigora o corpo fatigado, e prepara-o para os deveres do dia seguinte.” O Lar Adventista, 289.

“Visto que o trabalho da construção do corpo ocorre durante as horas do descanso, é essencial, especialmente na juventude, que o sono seja regular e abundante. Seja a mocidade regular no horário de deitar e levantar... Proponham em seu coração disciplinarem-se e praticarem leis bem ordenadas.” Minha Consagração Hoje, 143.

1. **A relação entre o corpo e a mente:** “Se a mente está livre e feliz, pela certeza do procedimento reto e pela satisfação de haver produzido a felicidade de outros, isso cria uma alegria que atuará em todo o organismo, promovendo mais abundante circulação de sangue e tonificando o corpo todo. A bênção de Deus é um poder curativo, e os que abundam em benefícios para outros gozarão essa bênção maravilhosa, tanto em seu coração como na vida.

Muito íntima é a relação que existe entre a mente e o corpo. Quando uma é afetada, o outro se ressente. O estado da mente atua muito mais na saúde do que muitos julgam. Muitas das doenças sofridas pelos homens são resultado de depressão mental. 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. O espírito contente, animoso, é saúde para o corpo e força para a alma. A gratidão, o regozijo, a benignidade, a confiança no amor e no cuidado de Deus – eis as maiores salvaguardas da saúde. ... Há nas Escrituras uma verdade fisiológica, verdade esta que precisamos considerar: ‘O coração alegre serve de bom remédio’.” Minha Consagração Hoje, 150 - 151.

“A vida em Cristo é uma vida de descanso... uma constante, serena confiança.” Caminho a Cristo, 70.

1.  **Exercício:** “Use-o ou perca-o”. Este lema aplica-se diretamente a nosso organismo. Deus criou o corpo para a ação, e sem esta ele começa imediatamente a decair: Se você teve um braço ou perna engessado durante algum tempo, sabe que não demorou muito para os músculos iniciarem um processo de perda de massa e enfraquecimento. Não apenas os músculos se enfraquecem pela inatividade; isso também ocorre com os ossos. A osteoporose, ou perda de conteúdo mineral dos ossos, tem na inatividade um de seus fatores etiológicos. O exercício pode ser tão importante na prevenção dessa temível doença quanto a quantidade de cálcio ingerida na dieta.

Para aqueles que desejam perder peso, poderíamos dizer: “Se você não o usar, não o perderá”. O exercício constitui a base de qualquer programa sólido de controle de peso. Sem esse estimulante metabolismo, as restrições dietéticas estarão limitadas ao fato de que todo o metabolismo estará em “alerta de fome” e uma parcela muito pequena da perda de peso será permanente. O exercício também contribui para a auto-imagem e os aspectos psicológicos do controle de peso.

O exercício vigoroso sustentado contribui para a manutenção ou reparo do coração. Consegue-se isto pela redução da pressão arterial e dos batimentos cardíacos, pelo aumento na captação de oxigênio e pela alteração dos lipídios do sangue. Com todas estas vantagens do exercício, pareceria desnecessário alinhavar mais argumentos em seu favor. Mas existem outros. Ele também representa um dos mais importantes aspectos no controle do estresse. Hormônios especiais do “bem-estar” são liberados no cérebro durante o exercício vigoroso. Talvez você já tenha desfrutado desta condição de paz mental que ocorre durante ou após uma boa prática de atividade física.

1. **Confiança em Deus:** Saber que Jesus Cristo morreu para afastar minha culpa e prover-me o poder para a vitória sobre o pecado, é a mais importante informação de saúde que eu possa receber e experimentar. Ninguém expressou melhor que Davi esta alegria e bem-estar.

“Faz-me ouvir júbilo e alegria, para que se regozijem os ossos que esmagaste. ... Cria em mim, ó Deus, um coração puro, e renova em mim um espírito estável. ... Restitui-me a alegria da tua salvação, e sustém-me com um espírito voluntário.” Salmo 51:8, 10 e 12.

Acredito que os cristãos possuem à sua disposição informações sobre saúde que os ajudariam a revolucionar a terapia médica. Quando aprendemos a confiar plenamente nos métodos curadores de Deus, podemos desfrutar de ótima saúde física, mental e espiritual.

**Boletim número 3 para divulgação interna nas Igrejas Adventistas do Sétimo Dia.**