**SAÚDE DA FAMÍLIA**

Dra. Valéria P. Meira

A escolha do cônjuge reflete a espiritualidade e a saúde emocional, bem como toda a estrutura da personalidade e o caráter.

O jugo desigual trará um desgaste desnecessário para todos os envolvidos e Deus deseja nos poupar.

O casal deve conversar honestamente sobre suas aspirações, preferências, projetos de vida, métodos, costumes e expectativas.

A saúde do casal inclui: alimentação, exercícios, repouso, lazer, cuidado com as emoções, relacionamento, sexualidade e procriação.

Os filhos devem ser desejados e amados. Portanto, devem ser programados. Eles precisam crescer num lar harmonioso e sentir segurança. Devem aprender a tratar os pais com respeito e amizade sincera, compartilhando com eles, suas alegrias e necessidades. Devem poder confiar em seus pais como confiam em Deus.

Já os pais, devem prover para os filhos: alimento, educação, saúde, companheirismo, orientação espiritual, formação moral, alegria, esperança.

Os filhos questionam para ter respostar e testar os pais. Os pais devem estar preparados e ser honestos em suas respostas. Devem testemunhar de sua fé, na prática, para que os filhos se convençam de seus ensinos. As palavras devem ser coerentes com a vida. O contrário é dupla mensagem e causa danos mentais e emocionais. A comunicação é mais de 80% não-verbal.

Desde o útero, a criança é sensível às emoções da mãe. Ao nascer será moldado de acordo com o meio em que cresce. Os filhos aprendem por imitação, por repetição, por incentivo.

Todos devem ter garantido o seu direito de expressar-se, mas deve ser educado a expressar-se com cortesia. Certo e errado devem ficar bem definidos na mente da criança, bem como suas conseqüências.

Os adolescentes merecem ser tratados com carinho e compreensão, pois estão num momento delicado da vida, na qual revisam a infância, precisam fazer importantes decisões e interagem com outros membros da família que também estão fragilizados.

Os jovens precisam ter motivação, meta, ideais. Precisam ser orientados por pessoas idôneas.

A família deve ser um porto seguro, um lugar aprazível. O lar deve ser um lugar onde a família goste de estar e se sinta confortável. Cada família deve ter sua privacidade e todo membro da família também.

O culto doméstico deve ser criativo, participativo, reverente, motivador e uma oportunidade para resolver possíveis desajustes ou desentendimentos. Um momento de reconciliação.

Os membros mais idosos da família não devem ser tratados com descaso. Eles merecem respeito, atenção e têm muito a ensinar.

**REFLEXÕES SOBRE ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL E OS REMÉDIOS NATURAIS**

**PARTE I**

**Relação entre Sistema Imunológico e Estilo de Vida Saudável**

A obtenção da saúde tem um significado bem mais amplo do que estar simplesmente livre de doenças. Dela depende o equilíbrio harmonioso do desenvolvimento físico, mental, social e espiritual; isso porque o ser humano é uma unidade indivisível dessas capacidades.

**A preservação da saúde tem a ver com equilíbrio no trabalho, no comer, no beber, no uso de medicamentos, tornando-se especialmente relevante os assim chamados remédios naturais os quais dificilmente se tem uma compreensão bastante clara do que sejam.**

O que se pensa modernamente sobre remédios naturais, nada tem a ver com chás, raizadas, ervas ou enemas. Na verdade, os mais eficazes remédios preventivos, são os mais simples agentes da natureza que não sobrecarregam nem debilitam o organismo através de suas propriedades que são: ar puro, água, luz solar, dieta saudável, exercício físico, abstinência, confiança em Deus ou seja, tem a ver com amaneira de comer, trabalhar, vestir-se, pensar.

***Sistema Imunológico e a Saúde Integral***

O sistema imunológico representado pelo sangue, é o centro de todos os fenômenos vitais, seja a reparação de ferimentos, defesa contra germes ou células tumoriais. A saúde, portanto, depende de boa qualidade do sangue. O sistema imunológico é fortalecido por uma boa respiração, alimentação equilibrada, exercício físico regular, repouso adequado e atitude mental positiva. Pelo contrário, é deprimido quando há falta de atividade física, alimentação rica em gorduras, uso de álcool, fumo ou drogas e uma atitude mental negativa. Os conceitos de um estilo de vida saudável são retificados pela ciência moderna.

O sistema imunológico é em sua anatomia e funcionamento, extremamente complexo e intrincado. Compreende componentes celulares, humoriais, nervosos, hormonais e psicológicos. Devido a essas relações extraordinárias recebe o nome de sistema psico-neuro-imunológico. As células do sistema imunológico provêm da medula óssea, do timo, dos gânglios linfáticos e do baço, tendo diferentes origens, estruturas e funções.

Todas se reúnem no sangue onde justamente com os eritrócitos e outros componentes sangüíneos, formam esse componente vital. O sangue não é um tecido, nem sequer um órgão, mas um sistema interessante, circulando em todas as partes do organismo para realizar sua função reparadora onde é necessária. Além das células brancas, vale enfatizar a função do sangue como um todo, incluindo a água, os eletrólitos, os elementos nutritivos, os eritrócitos, as plaquetas e os leucócitos. Todos esses fatores são indispensáveis à manutenção da vida.

Para que o sangue possa realizar suas funções adequadamente, são requeridas várias condições. Inicialmente é preciso que contenha água como meio de solução e transporte. A composição dos eletrólitos e outras substâncias, deve ser correta. Isso tem a ver com a adequada nutrição.

O intercâmbio gasoso ao nível pulmonar e tissular requer um aparelho respiratório em bom funcionamento e um meio ambiente contendo suficiente ar puro. Para uma boa circulação, é necessário movimento e exercício físico.

Como sabem, as células sanguíneas onde e quando devem atuar, intercambiar gases, alimentos, eliminar detritos, neutralizar venenos, destruir bactérias, fagocitar restos tissulares, reparar tecidos feridos? Pode-se medir e quantificar fatores humorais e até psíquicos que desencadeiam e regulam todos esses fenômenos vitais, além de que, centenas de neurotransmissores já conhecidos possuem funções estimulantes ou inibitórias de certos processos metabólicos.

Todos os fenômenos vitais, sejam crescimento, defesa, reparação, etc., dependem da boa composição e circulação do sangue, para a adaptação ou o restabelecimento da normalidade. O sangue ou o sistema psico-neuro-imunológico em seu amplo sentido, constitui um denominador comum para os fenômenos relacionados com a doença e a saúde.

**Se a saúde e o restabelecimento da mesma dependem tanto do estado de sangue, (sistema imunológico) a pergunta fundamental a ser feita é a seguinte: Quais os fatores que deprimem ou que fortalecem o sistema imunológico?**

Ao tratar desse assunto, em recente congresso na Universidade de Loma Linda, na Califórnia, concluiu-se que o sistema psico-neuro-imunológico pode ter os seguintes fatores que o fortalecem e o deprimem como no quadro a seguir:

|  |
| --- |
| **INFLUÊNCIA SOBRE O SISTEMA IMUNOLÓGICO** |
| FORTALECEM | DEPRIMEM |
| * Exercício moderado.
 | * Exercício insuficiente ou excessivo.
 |
| * Alimentação equilibrada.
 | * Demasiada gordura, colesterol.
 |
| * Otimismo.
 | * Depressão.
 |
| * Repouso adequado.
 | * Álcool, fumo, drogas.
 |

***(Continua na próxima edição.)***

*Fonte: Projeto Pedagógico (síntese), Escola Modelo Prof. Orlando Rubem Ritter, 1999, p. 69 e 70.*

Boletim número 06 para divulgação interna nas Igrejas Adventistas do Sétimo Dia.