**ALEGRIA 1**

No sentido profano para ela, no Antigo e Novo Testamentos, a alegria é um bem como a vida e a saúde. Enquanto que seu contrário, a tristeza, é um mal como a enfermidade. **Provérbios 17:22** – O coração alegre.

Para o médico Lucas, a tristeza entumece até os sentidos, provocando o sono. **Lucas 22:45.** E segundo o apóstolo JOÃO, amortece a curiosidade do homem pelo saber. **João 16:5-6**.

O gozo é natural ao homem e a mulher nos acontecimentos agradáveis, tais como a vitória, a colheita, as bodas, o nascimento de um filho.

No Antigo Testamento, era proverbial o regozijo das vitórias e festas patrióticas, sempre cheias de intenso fervor religioso, ao ser atribuídas a Deus de Israel e serem por Ele prescritas.

**Êxodo 14:12** – “E este dia vos será por festa ao Senhor, nas vossas gerações o celebrareis por estatuto perpétuo.”

**Deuteronômio 16:14-15** – “Alegrar-te-ás na tua festa, tu, e teu filho, e tua filha e o teu servo, e a tua serva, e o levita, e o estrangeiro, e o órfão e a viúva, que estão dentro das tuas cidades. Sete dias celebrarás a festa ao Senhor teu Deus, no lugar que o Senhor escolher, porque o Senhor teu Deus há de abençoar-te em toda a tua colheita, e toda obra das tuas mãos, pelo que de todo te alegrarás.”

Insistimos que a alegria é de caráter sagrado.

**I - Antigo Testamento**

A fonte inesgotável de onde brota é sempre Deus, Sua lei, Seu templo, Sua bondade e proteção; seria preciso transcrever todos os salmos para comprovar como não há outra alegria verdadeira que a do justo... precisamente porque está unido a Deus com o afeto do coração e a guarda dos mandamentos. Deus é sempre quem, com Seu perdão e misericórdia faz florescer “o gozo, a alegria e a exultação”, no coração do justo ou do pecador arrependido.

**Salmo 51:10** – “Cria em mim, ó Deus um coração limpo, e renova dentro de mim, um espírito reto.”

Merece consideração especial a alegria que ilumina o olhar dos profetas e tensa sua voz quando descrevem o futuro glorioso de seu povo. E na visão da volta do desterro os anima intimamente.

Em Jeremias, predomina a nota de intimidade: “Assim diz o Senhor... E os purificarei de toda maldade... e perdoarei todas as suas iniqüidades.... me servirá de nome de alegria, de louvor, e de glória... que ouvirem todo o bem que eu lhe faço...”. **Jeremias 33:1-8-9**.

A última parte de Isaías descreve uma alegria religiosa que transcende os sentimentos pessoais do indivíduo para ser social e cósmica, porque repercute na natureza toda: “Exultai, ó Céus, e alegra-te tu, terra, e vós, montes, estalai de júbilo, porque o Senhor consolou o Seu povo, e dos Seus aflitos se compadecerá.” **Isaías 49:13**

“Clamai, cantando, exultai juntamente, desertos de Jerusalém, porque o Senhor consolou o Seu povo, remiu a Jerusalém.” **Isaías 52:9**

“Assim voltarão os resgatados do Senhor, e virão a Sião com júbilo, e perpétua alegria haverá sobre as suas cabeças; gozo e alegria alcançarão, a tristeza e o gemido fugirão.” **Isaías 51:11**.

“Mas vós folgareis e exultareis perpetuamente no que eu crio; porque eis que crio para Jerusalém a alegria e para seu povo gozo. E folgarei em Jerusalém, e exultarei no Meu povo, e nunca mais se ouvirá nela voz de clamor.” **Isaías 65:18-19**.

**II - Novo Testamento**

São três os autores que mais falam sobre o tema da alegria.

**São Lucas** – A esperança no prêmio é o grande motivo e apoio do sentimento gozoso. “Folgai nesse dia, exultai; porque, eis que é grande vosso galardão no céu...” **Lucas 6:23**.

A alegria de Lucas não é sentimento fictício, fenômeno de auto sugestão, senão fruto do dinamismo real e vital do Espírito que provoca Jesus em Seus fiéis.

Em **Atos 13:52** – “E os discípulos estavam cheios de alegria e do Espírito Santo.”

**São Paulo** – Homem profundamente temperamental e usando sempre o gênero literário das cartas, nada tem de estranho o uso abundante dos vocábulos a alegria e tristeza, em seus escritos. Nunca fala da risada, ainda que dessa maneira conheça o encanto de um rosto serenamente jovial.

**Romanos 12:8** – “... o que exercita misericórdia, com alegria.”

****O apóstolo não conhece para a alegria, outra fonte que não seja Deus, nenhum outro mediador de gozo que Cristo, e em nós produz o Espírito.

**Gálatas 5:22** – “Mas o fruto do Espírito é: caridade, gozo, paz, longanimidade, benignidade, bondade, fé, mansidão, temperança.”

Seu motivo é a esperança, Cristo mesmo, cuja companhia é o essencial do Céu: “Estaremos sempre com o Senhor.”

A vida cristã vê sempre a luz serena da alegria que não pode nublar os contratempos e tribulações cotidianas.

**São João** – Ele inicia o Novo Testamento e também conclui o processo de cristianização da alegria que vai sempre intimamente relacionada com a pessoa de Jesus. Isto aparece principalmente nos capítulos de despedida – **João 13:17** – a ausência de Jesus é causa de tristeza, mas Seu alento secreto, Sua presença pela fé, e fidelidade dos discípulos, Seu triunfo e glorificação, junto ao Pai, devem ser outras tantas razões de júbilo.

A fidelidade amorosa ao Mestre fará um milagre de converter em gozo paradoxal todas as tristezas.

**São João 16:20** – “Na verdade, na verdade vos digo, que vós chorareis e vos lamentareis. E o mundo se alegrará, e vós estareis tristes, mas a vossa tristeza se converterá em alegria.”

**São João 16:24** – “Até agora nada me perguntareis. Na verdade, na verdade vos digo que tudo quanto pedirdes a Meu Pai, em Meu nome, Ele vo-lo há de dar.”

**ENDOCARDITE BACTERIANA  
*De Redação Agenda SAÚDE***

  
**Perigo para quem tem dentes cariados**

A endocardite bacteriana é uma infecção da parede interna do coração ou das válvulas do coração.   
  
O coração humano é constituído de quatro câmaras (dois átrios e dois ventrículos). Os átrios são responsáveis por mandar sangue que vem dos pulmões ou do restante do corpo para os ventrículos, enquanto que os ventrículos mandam o sangue ou para os pulmões ou para o restante do corpo. O sangue que vai para os pulmões é o sangue que vai ser oxigenado (ficar carregado de oxigênio) e o sangue para o restante do organismo vai cheio de nutrientes e de oxigênio, mantendo o nosso organismo em funcionamento.  
  
Na passagem dos átrios para os ventrículos existe a presença de válvulas que impedem a volta de sangue para trás, mantendo o fluxo sempre numa direção só. São estas válvulas que podem ser infectadas pelas bactérias.  
  
A endocardite bacteriana ocorre quando existe presença de bactéria no fluxo sanguíneo e estas bactérias encontram tecidos cardíacos lesados ou válvulas cardíacas anormais, onde elas podem se multiplicar livremente, causando uma infecção. Ela raramente ocorre em pessoas com coração normal. Entretanto, se a pessoa tem algum fator predisponente, ela pode desenvolver endocardite bacteriana. Isto é particularmente importante no nosso país devido a alta incidência de uma outra doença chamada febre reumática e de cáries nos dentes.  
  
A febre reumática é uma doença originada de uma infecção na garganta mal tratada na infância. Esta doença acomete as válvulas do coração, principalmente as do lado esquerdo, deixando-as propícias ao desenvolvimento da endocardite bacteriana. Daí a necessidade de antibioticoterapia profilática em pacientes com febre reumática.  
  
Um outro fator que aumenta bastante as chances de endocardite bacteriana é a presença de cáries nos dentes. Sabe-se que os procedimentos para tratamento da cárie podem causar a passagem das bactérias para a corrente sanguínea. Estas bactérias, por sua vez podem causar endocardite em pessoas com corações predispostas.  
  
Nem todos os tipos de endocardite podem ser prevenidas. Porém, se você tem algum problema no coração e vai ser submetido a algum procedimento dentário, é bom consultar o seu médico para tomar as providências necessárias e evitar a ocorrência desta doença.

**O SOL DO BEM  
*De Redação Agenda SAÚDE***

**Banhos do astro-rei contra o raquitismo**

Raquitismo, doença caracterizada por enfraquecimento dos ossos, foi por um longo tempo esquecido pelas autoridades norte-americanas. Isto por que ela foi considerada uma doença rara para os padrões de vida dos americanos. Entretanto, nos últimos tempos, o número de crianças com raquitismo vem aumentando devido a falta de exposição ao sol, de acordo com as autoridades americanas.  
  
Doença da infância provocada pela deficiência de vitamina D, o raquitismo causa deformidades nos ossos. A vitamina D, responsável pela absorção de cálcio, pode ser encontrado em alimentos como peixes gordurosos (salmão), leite, ovos, óleo de fígado de bacalhau e alguns cereais. Além da ingesta de alimentos contendo vitamina D, é preciso também a exposição ao sol (banho de sol) para que a luz solar possa convertê-lo numa forma ativa (que age no nosso organismo).  
  
De acordo com um estudo feito em Atlanta, EUA, este ressurgimento tem sido particularmente registrado em crianças negras em aleitamento materno, pois a pele escura absorve menos luz solar. Uma das conclusões do estudo é a falta de exposição solar das crianças, mantidas em casa ou nas escolas para evitarem câncer de pele. Com isso, chega-se a um dilema: ou fica exposto ao sol, aumentando risco de câncer de pele, ou fica em casa com raquitismo.  
  
Em países tropicais, como Brasil, a falta de exposição solar nunca foi um problema. Porém, nestes países também existe raquitismo, de causa diferente do dos EUA. Aqui e em outros países, a principal causa é a falta de vitamina D na dieta das crianças.  
  
Esta conclusão foi feita após a realização de um estudo feito na Nigéria, onde as crianças receberam suplementos de vitamina D e os sintomas de raquitismo deixaram de existir. Como temos sol quase o ano inteiro, a ingesta de alimentos contendo vitamina D é suficiente para evitarmos esta doença.  
  
No entanto, isto traz outra dúvida. E expondo nossas crianças ao sol não aumentaria o nosso risco de câncer de pele? Sem dúvida aumentaria. Mas não tão intensa quanto nos Estados Unidos. Lá existe o predomínio de pessoas com peles claras, que é um dos fatores de risco para desenvolvimento de câncer de pele, enquanto que em países tropicais há o predomínio de pessoas com peles morenas, uma pele que é mais “resistente” aos efeitos da luz solar, diminuindo assim o risco de câncer de pele. É claro que não podemos esquecer também de cuidados como evitar sol das 10 horas da manhã até as 4 horas da tarde, usar filtro solar, e lembrar que tomar sol faz bem para saúde, porém sem exageros.

**Boletim número 08 para divulgação interna nas Igrejas Adventistas do Sétimo Dia.**