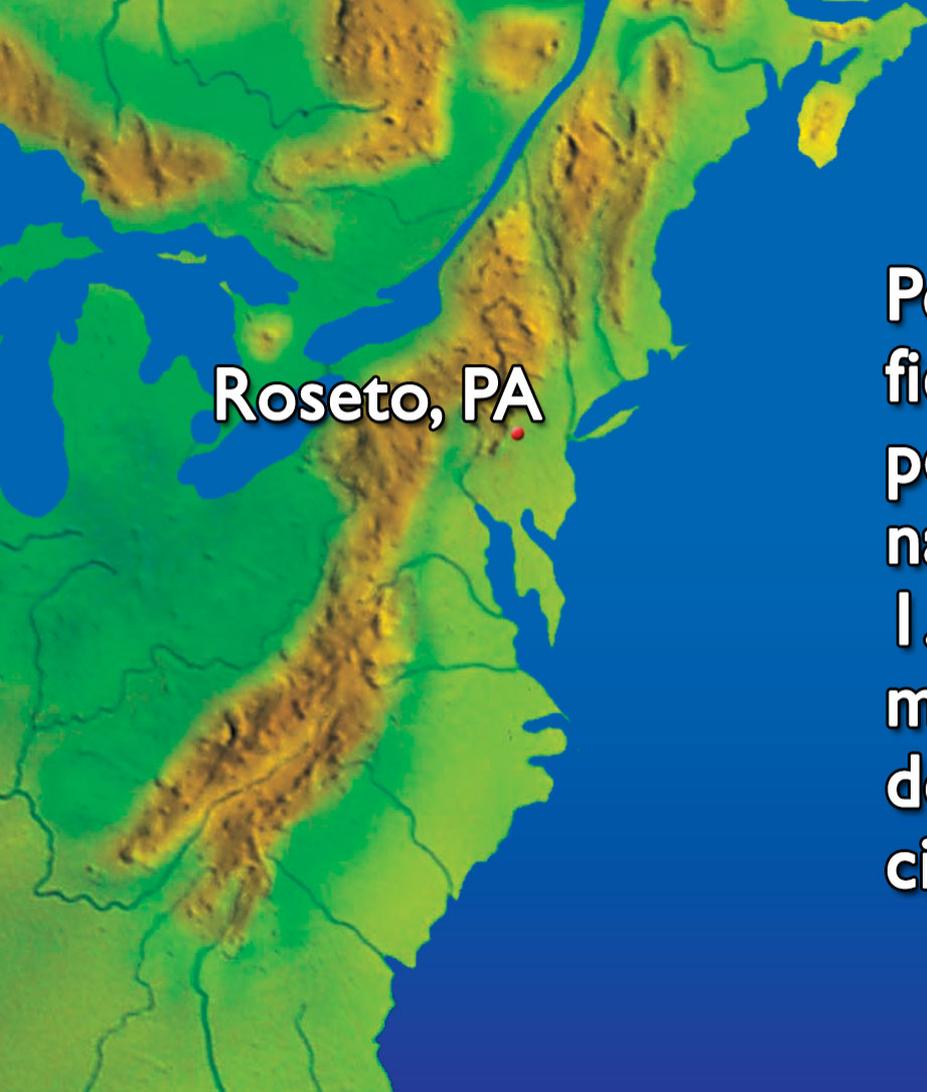


Por que os Relacionamentos São Importantes?

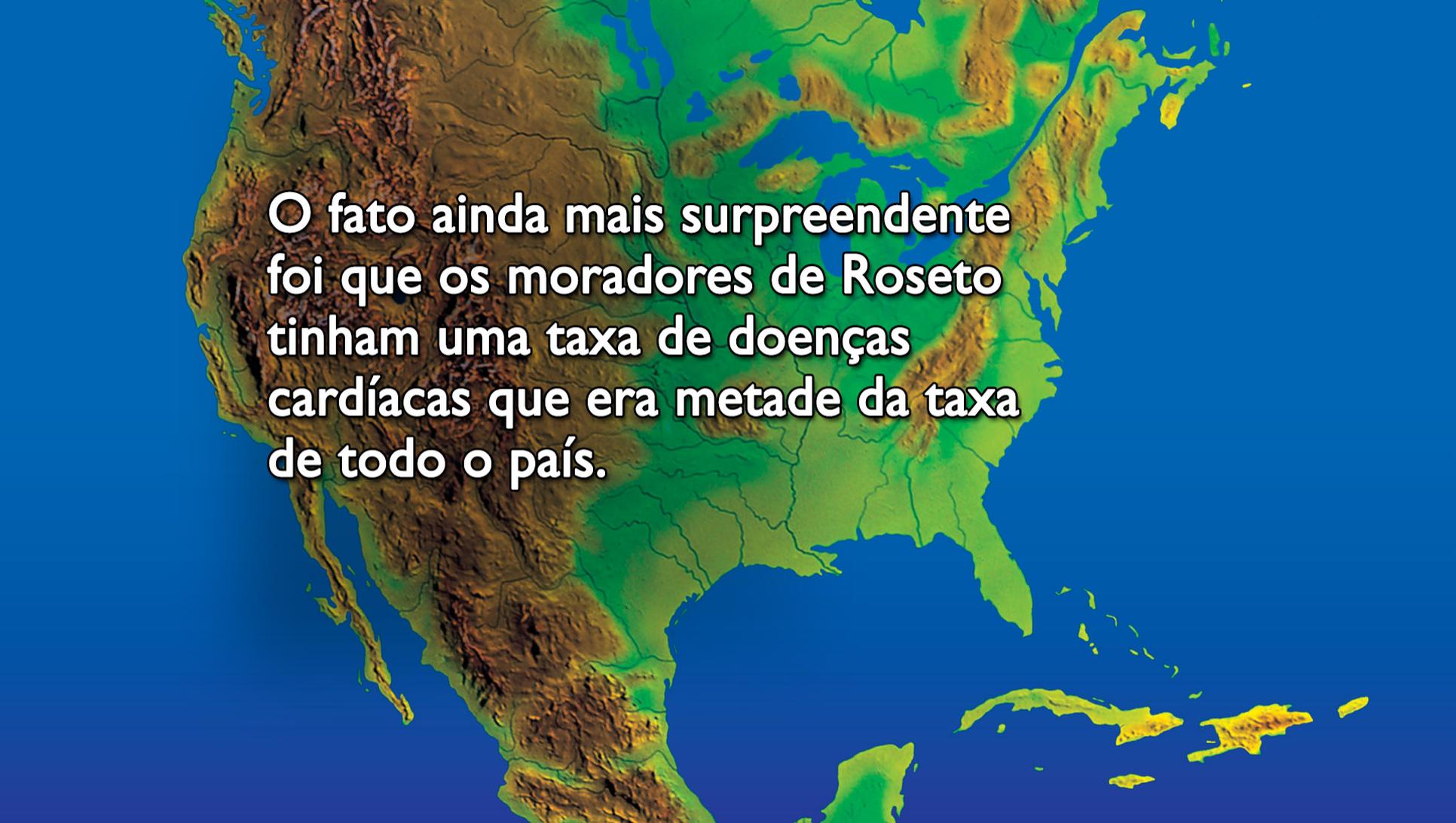
Mark A. Finley

creation
HEALTH

A topographic map of Pennsylvania, showing the state's outline and major geographical features. The map uses a color gradient from green to brown to represent elevation. A red dot marks the location of Roseto, PA, which is labeled in white text. The map is set against a blue background representing the ocean.

Roseto, PA

Pesquisadores médicos ficaram perplexos. A pequena cidade de Roseto, na Pensilvânia, com seus 1.653 habitantes, tinha metade dos índices de doenças cardíacas das cidades à sua volta.

A topographic map of North America, showing the continent's terrain with brown and green hues. The map is centered on the United States and includes parts of Canada and Mexico. The text is overlaid on the western and central parts of the continent.

O fato ainda mais surpreendente foi que os moradores de Roseto tinham uma taxa de doenças cardíacas que era metade da taxa de todo o país.

**O que contribuía para sua
saúde admirável?**



Os habitantes de Roseto tinham dietas, hábitos de exercícios e padrões de sono semelhantes aos das comunidades vizinhas.

**Um fator
singular:**



**Era uma cidade de imigrantes italianos, com
laços sociais extremamente próximos.**



O forte relacionamento familiar e as amizades uniam a comunidade.

A man and a young girl are crouching on a grassy lawn in a park-like setting. The man, on the left, is wearing a light-colored t-shirt and dark pants, looking down at the girl. The girl, on the right, is wearing a light-colored striped shirt and shorts, looking down at a small, fluffy white dog sitting between them. The dog is looking up at the man. The background shows trees and a grassy area. The overall tone is warm and intimate.

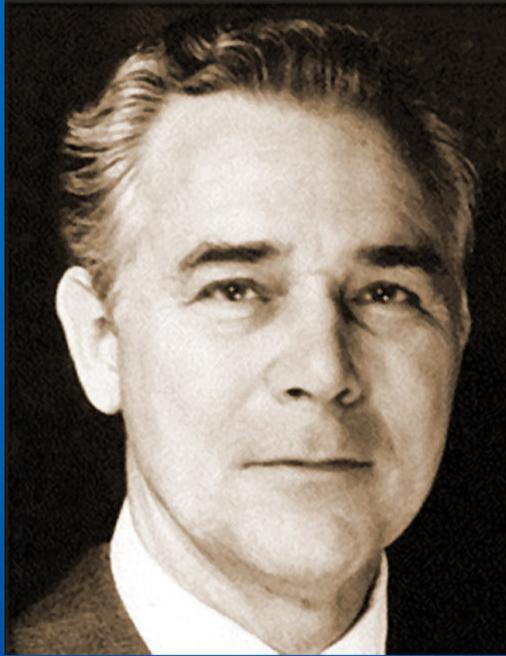
**Os pais passavam quantidades incomuns
de tempo com os filhos.**



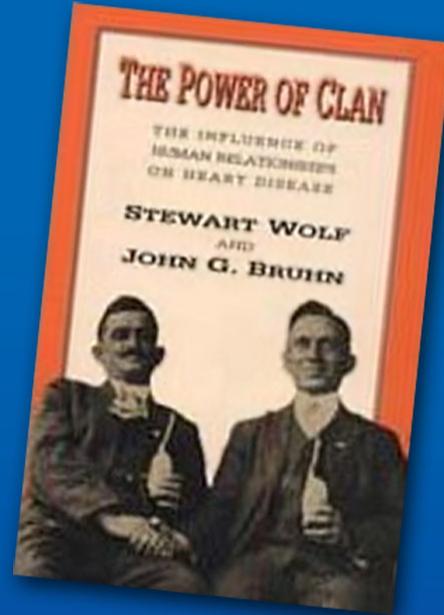
A família extensa desempenhava um papel importante na vida das pessoas.



**Em Roseto, os relacionamentos
eram importantes.
As pessoas se preocupavam umas
com as outras.**



Dr. Stewart Wolf



(O Poder do Clã)

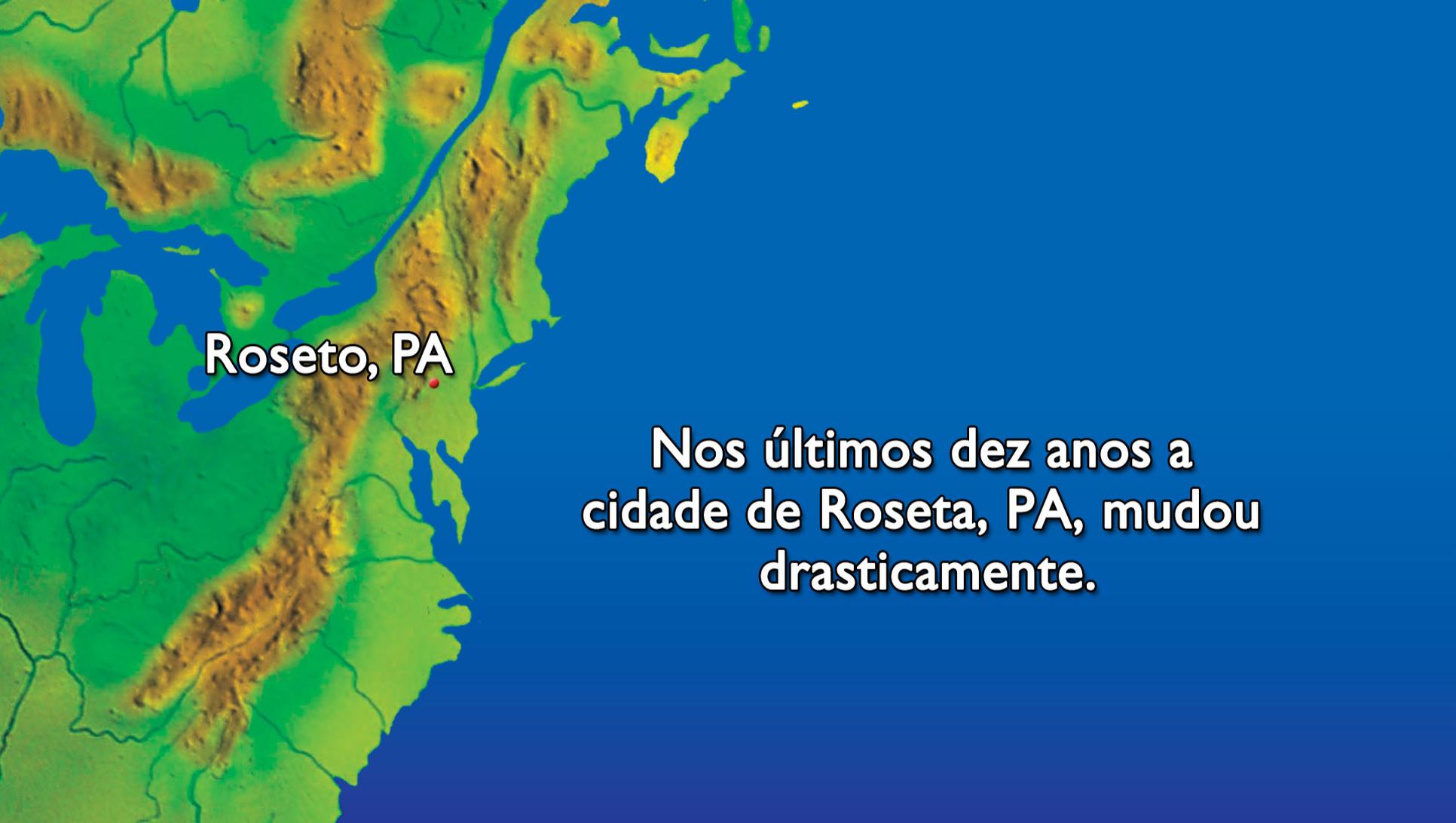
“As pessoas são nutridas por outras pessoas. Relacionamentos intimamente entrelaçados são melhores indicadores de um coração saudável do que níveis baixos de colesterol sérico. Um indivíduo isolado pode estar sobrecarregado com os problemas da vida quotidiana. O sentimento de ser apoiado reduz o estresse e também o estresse produzido pela doença.””.

—Stewart Wolf, *The Power of Clan*

A close-up photograph of a man in a light blue dress shirt and a patterned tie, speaking to a woman whose face is partially visible on the left. The man's mouth is open as if in the middle of a sentence, and his hands are raised in a gesturing motion. The background is blurred, suggesting an office or professional setting.

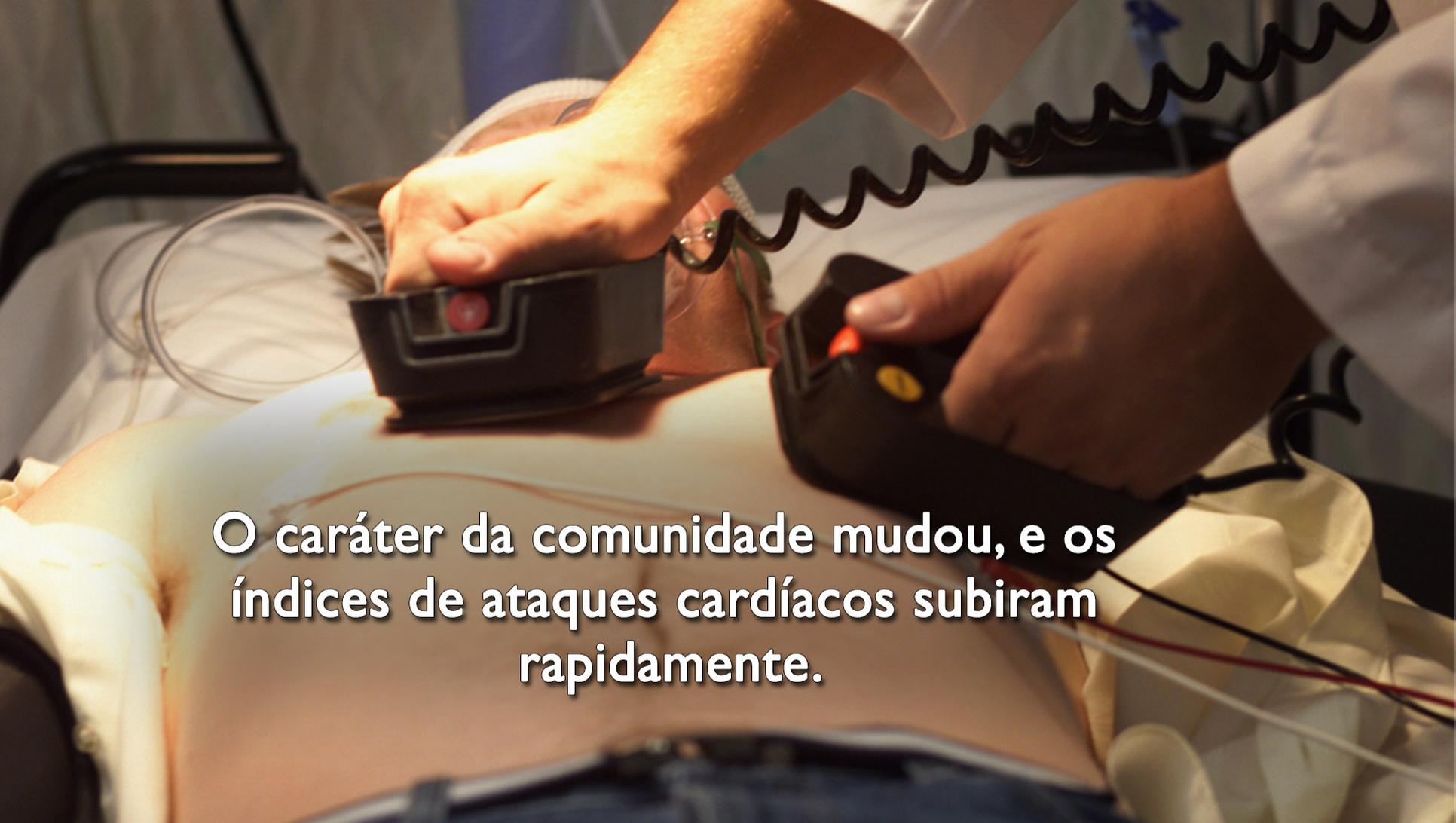
“Um homem enraivecido está sempre cheio de veneno”.

—Confúcio

A topographic map of the Roseto, Pennsylvania area. The map shows the terrain with green and brown colors, indicating elevation. A red dot marks the location of Roseto, PA. The text "Roseto, PA" is overlaid on the map. The map also shows the coastline and the Atlantic Ocean to the east.

Roseto, PA

Nos últimos dez anos a cidade de Roseta, PA, mudou drasticamente.



O caráter da comunidade mudou, e os índices de ataques cardíacos subiram rapidamente.



Se você tem uma estrutura familiar forte e bons amigos, você tem menor probabilidade de sofrer um ataque cardíaco e mais chances de gozar de boa saúde!

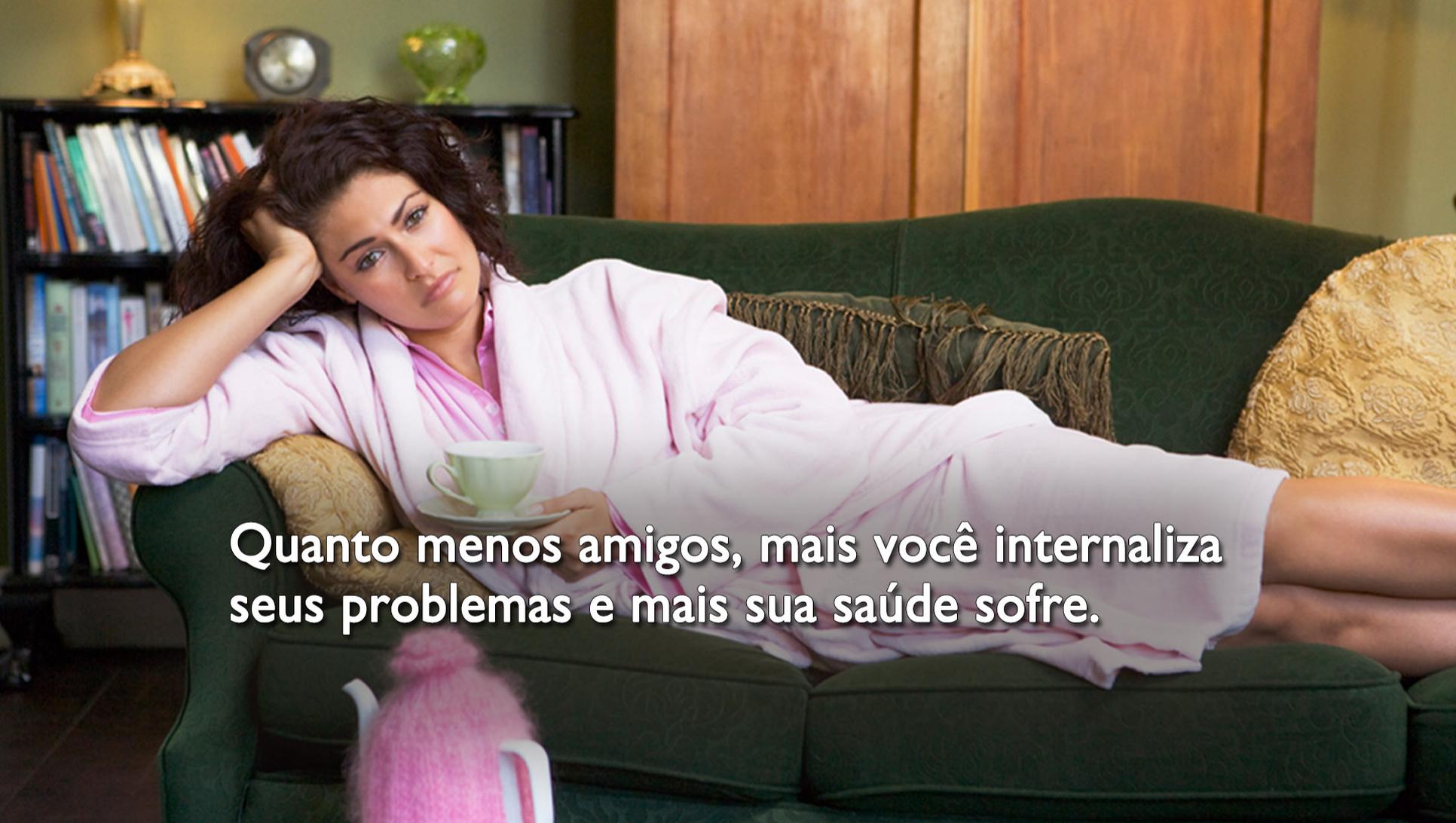


O médico Dean Ornish, fundador e presidente do Instituto de Medicina Preventiva em Sausalito, Califórnia, e Professor Clínico de Medicina na Universidade da Califórnia- São Francisco.

“O amor e a intimidade estão na raiz daquilo que nos faz adoecer e do que nos faz bem, daquilo que causa tristeza e do que traz felicidade, do que nos faz sofrer e do que nos leva à cura. Se uma nova droga tivesse o mesmo impacto, praticamente todo médico no país a estaria recomendando aos seus pacientes.

Seria uma negligência não prescrevê-la – no entanto, com poucas exceções, nós, médicos, não aprendemos em nosso treinamento médico muita coisa a respeito do poder de cura do amor, da intimidade e da transformação.”

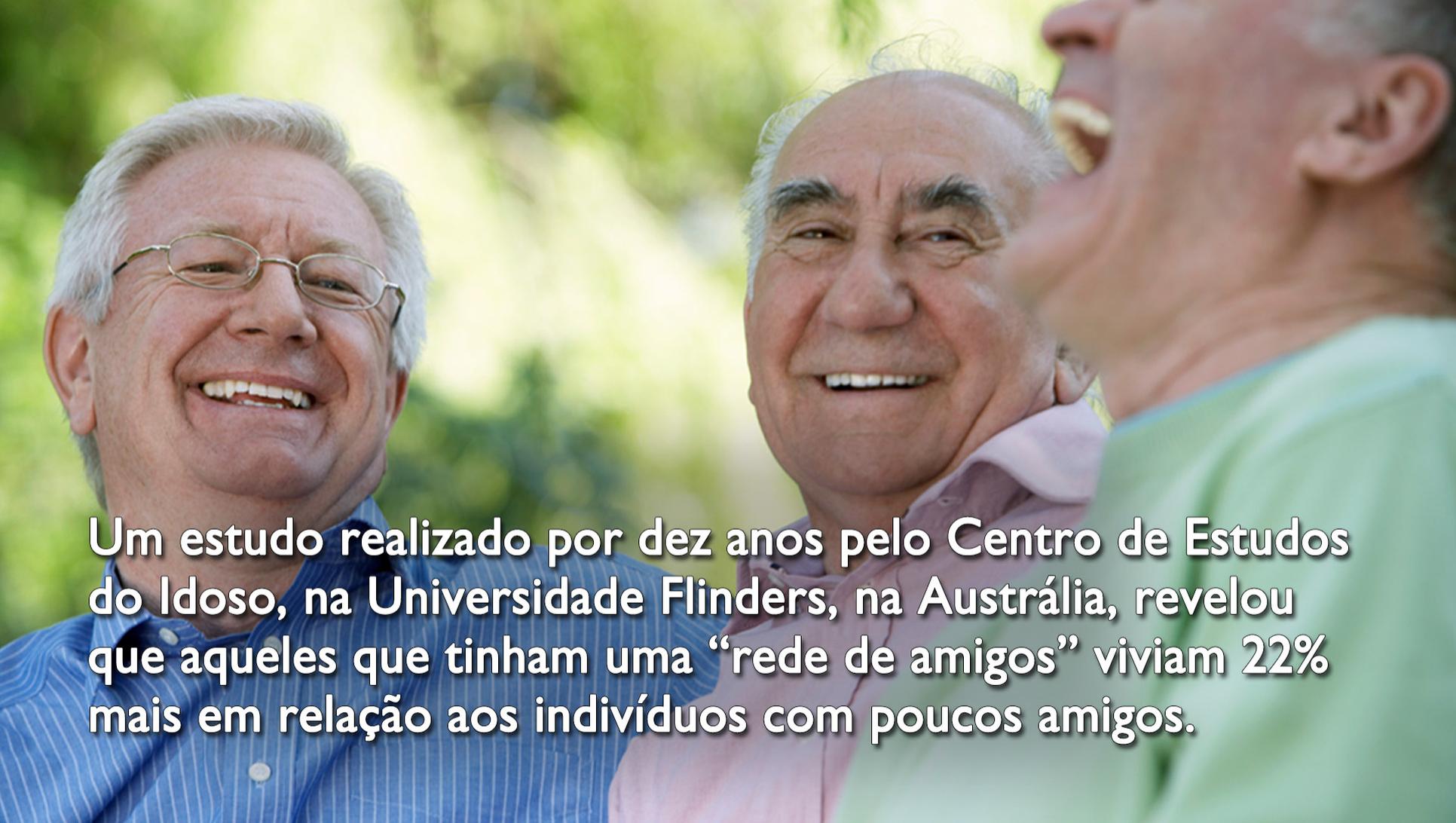
—Dean Ornish M.D.,
Love, Intimacy, and Healing
(*Amor, Intimidade e Cura*)

A woman with dark, wavy hair is sitting on a green sofa, leaning back with her right hand resting on her head. She is wearing a light pink robe over a pink shirt. In her left hand, she holds a white teacup on a saucer. The background features a bookshelf filled with books, a clock, and a vase. The wall behind her is wood-paneled. A pink knitted object is visible in the foreground.

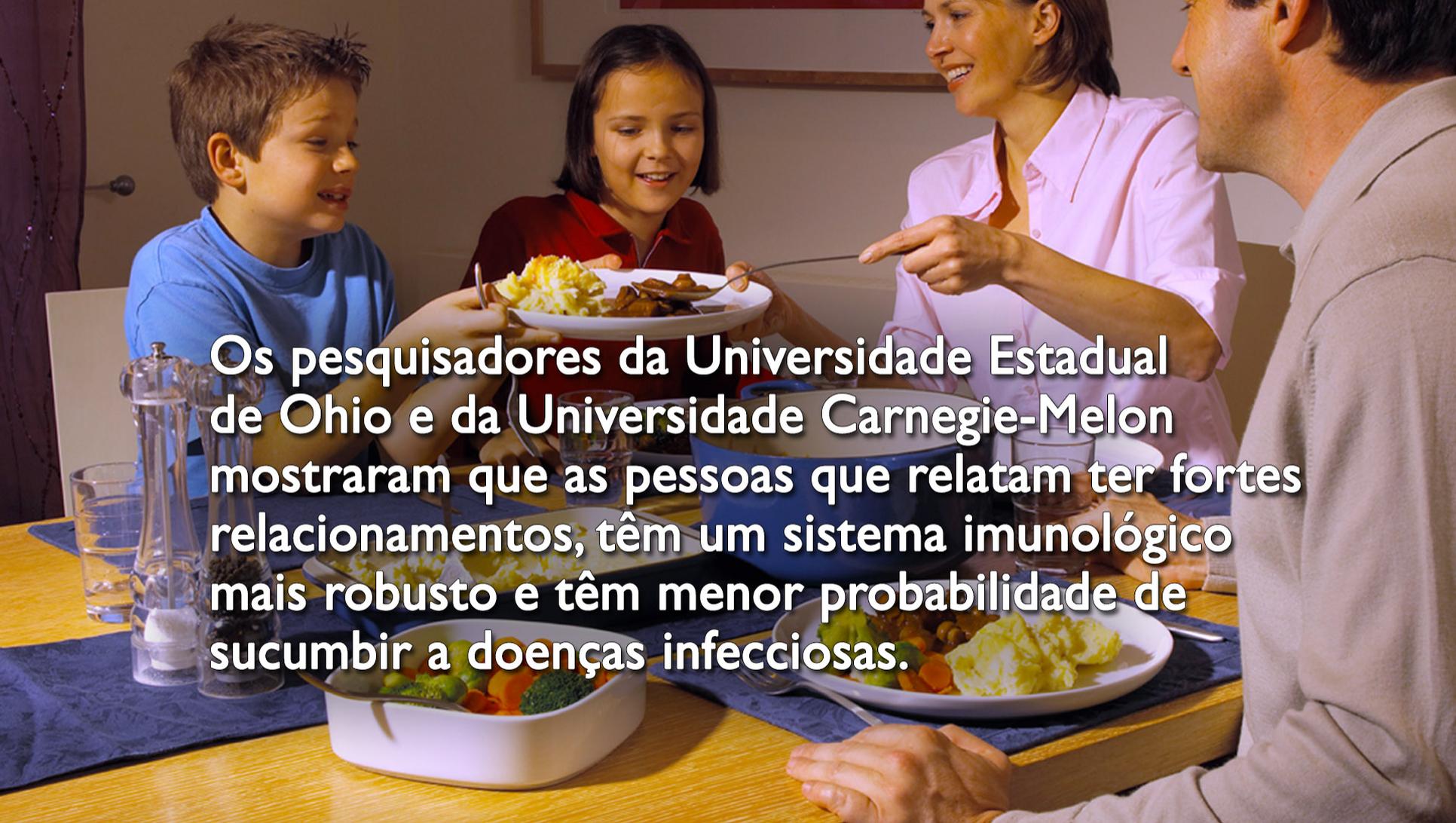
Quanto menos amigos, mais você internaliza seus problemas e mais sua saúde sofre.

A photograph of four young women standing on a grassy cliffside, hugging each other from behind. They are looking out over a vast blue ocean under a clear sky. The woman on the far left has her hair in a ponytail and wears a light green sweater. The second woman has shoulder-length brown hair and wears a light purple top. The third woman has curly brown hair in a ponytail and wears a brown sweater. The woman on the far right has long, curly dark hair and wears a yellow sweater. The text 'O VALOR DA AMIZADE DO PONTO DE VISTA DA SAÚDE.' is overlaid in white, bold, sans-serif font across the center of the image.

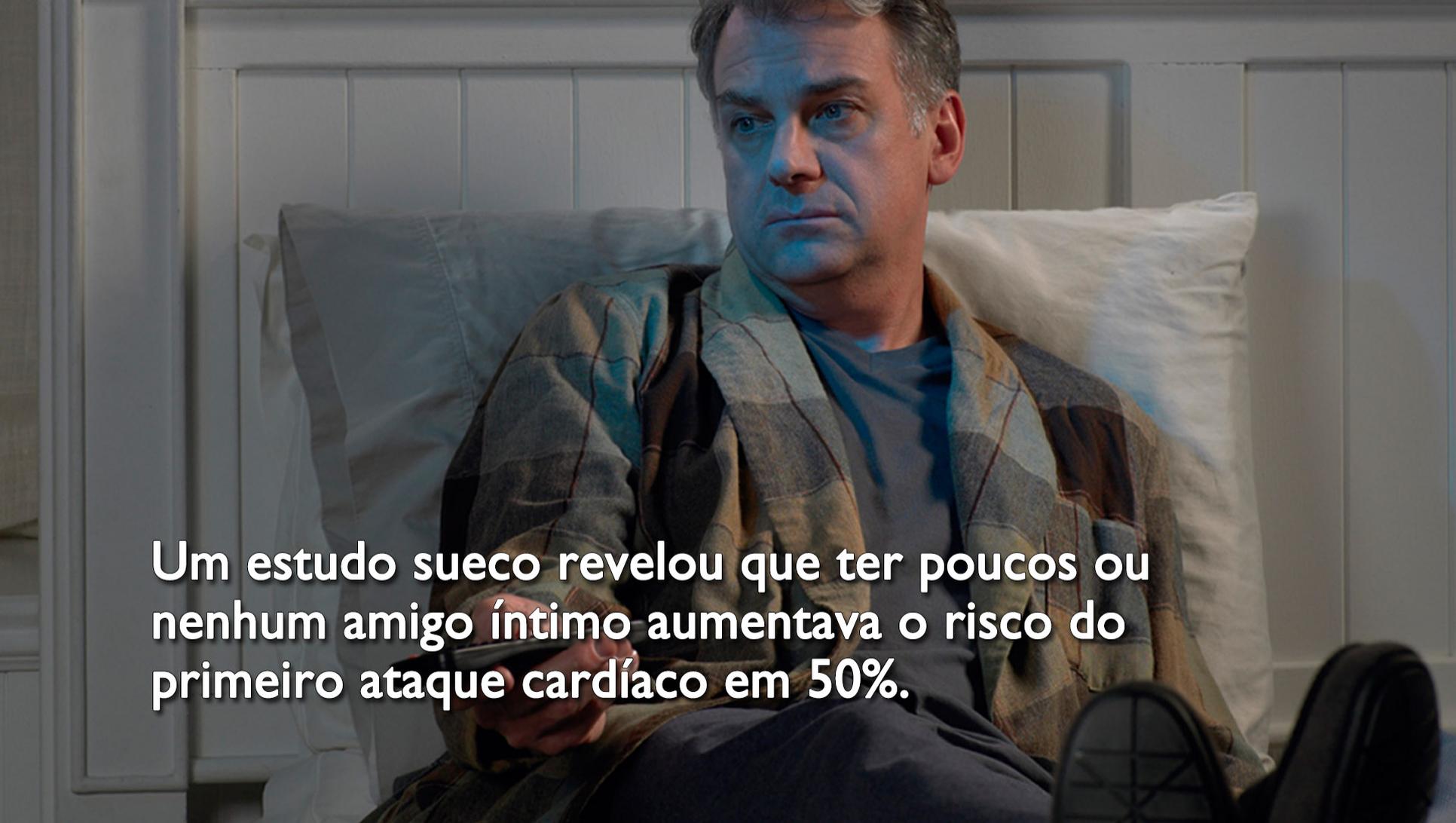
**O VALOR DA AMIZADE DO PONTO
DE VISTA DA SAÚDE.**



Um estudo realizado por dez anos pelo Centro de Estudos do Idoso, na Universidade Flinders, na Austrália, revelou que aqueles que tinham uma “rede de amigos” viviam 22% mais em relação aos indivíduos com poucos amigos.



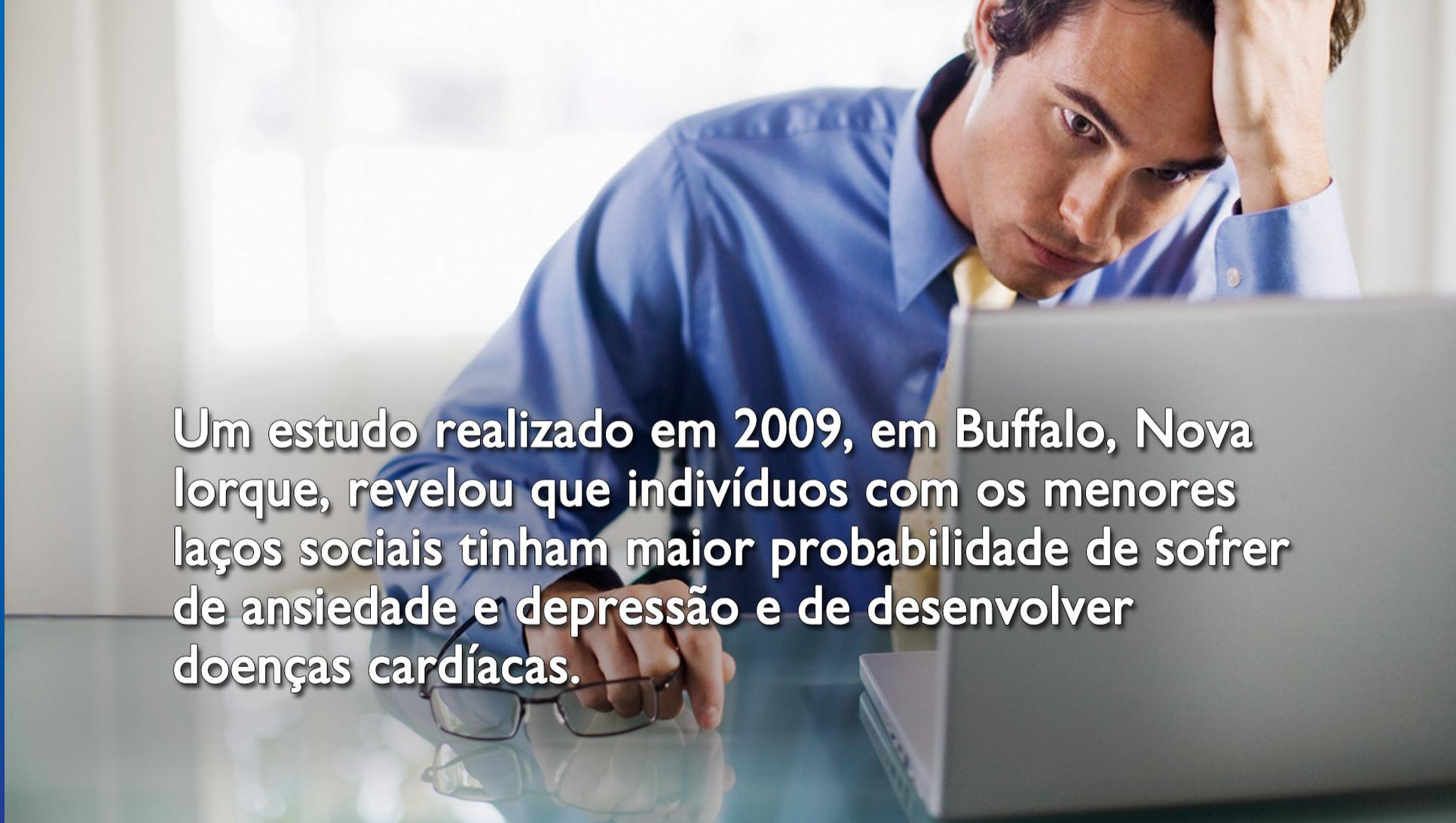
Os pesquisadores da Universidade Estadual de Ohio e da Universidade Carnegie-Melon mostraram que as pessoas que relatam ter fortes relacionamentos, têm um sistema imunológico mais robusto e têm menor probabilidade de sucumbir a doenças infecciosas.

A middle-aged man with grey hair is sitting in a hospital bed. He is wearing a blue t-shirt and a patterned blanket. He has a serious, thoughtful expression on his face. The background shows a white hospital bed frame and a white pillow. The lighting is soft and clinical.

Um estudo sueco revelou que ter poucos ou nenhum amigo íntimo aumentava o risco do primeiro ataque cardíaco em 50%.

A photograph of two men standing in a lush green forest. The man on the left is younger, with dark skin and short hair, wearing a short-sleeved button-down shirt with a pink, orange, and white plaid pattern. He is looking towards the other man with an open mouth, as if speaking. The man on the right is older, with grey hair, wearing a solid blue polo shirt. He is looking back at the younger man. The background is filled with tall trees and bright sunlight filtering through the leaves, creating a soft, natural setting.

Bons amigos são bons para o seu coração.

A man in a blue dress shirt and yellow tie is sitting at a desk, looking at a laptop. He has a stressed expression, with his right hand resting on his forehead. His left hand is holding a pair of glasses. The background is a bright, out-of-focus office window.

Um estudo realizado em 2009, em Buffalo, Nova Iorque, revelou que indivíduos com os menores laços sociais tinham maior probabilidade de sofrer de ansiedade e depressão e de desenvolver doenças cardíacas.

Eclesiastes 4:9, 10

“Melhor é serem dois do que um, porque têm melhor paga do seu trabalho. Pois se caírem, um levantará o seu companheiro; mas ai do que estiver só, pois, caindo, não haverá outro que o levante”.



A photograph of a cemetery with rows of white, rounded gravestones in a grassy field. The gravestones are arranged in long, parallel lines that recede into the distance. The grass is green with some fallen brown leaves. In the background, there are tall, dark green trees under a clear blue sky. The lighting is bright, suggesting a sunny day.

**As únicas pessoas que não têm
estresse são os mortos.**

O Milagre da Amizade

Autor Anônimo

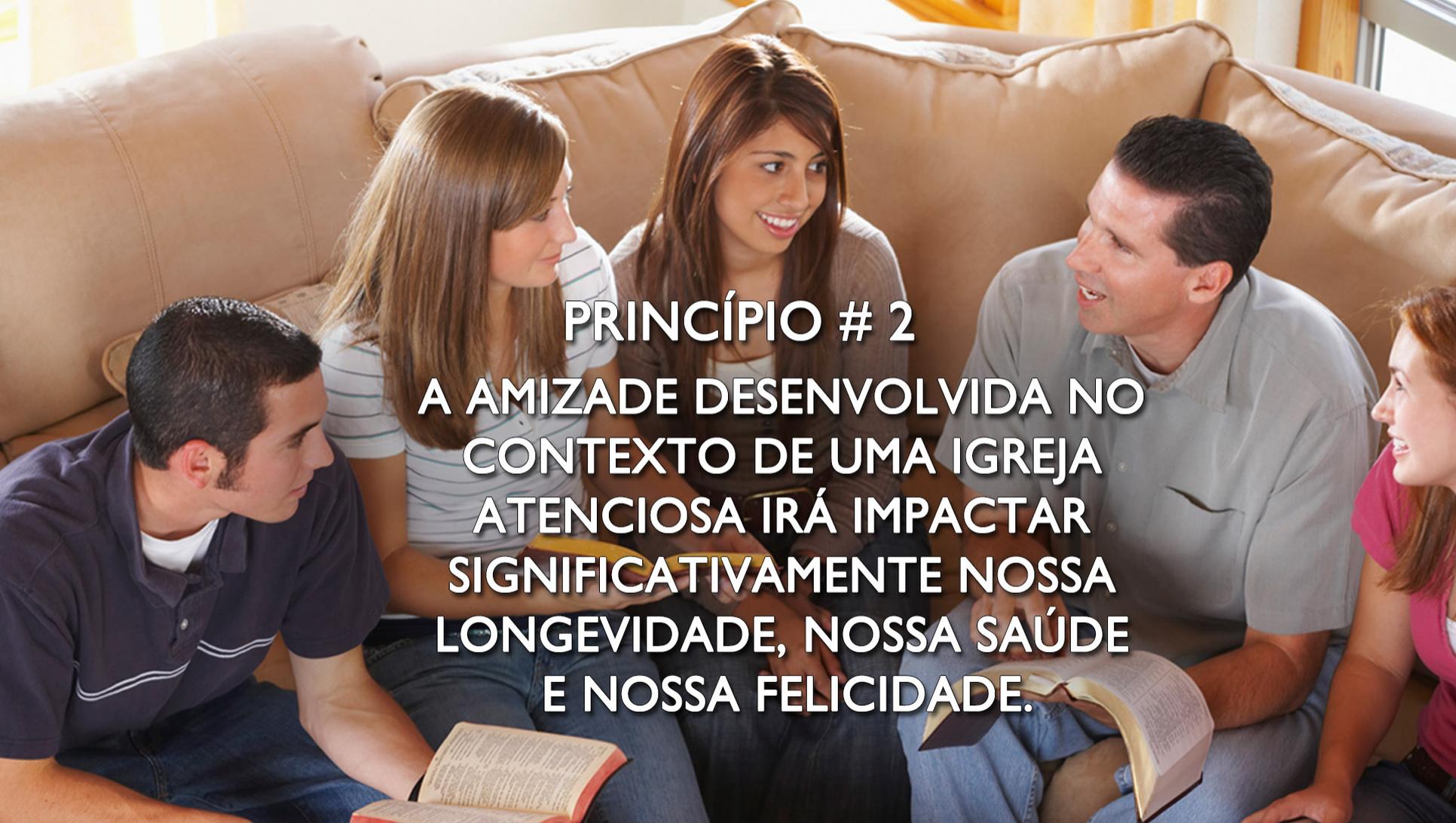
Há um milagre chamado Amizade que habita no coração e você não sabe como ele acontece ou até mesmo quando começa.

Mas a felicidade que ela lhe traz sempre dá um ânimo especial e você percebe que a Amizade é um dos dons mais especiais de Deus.

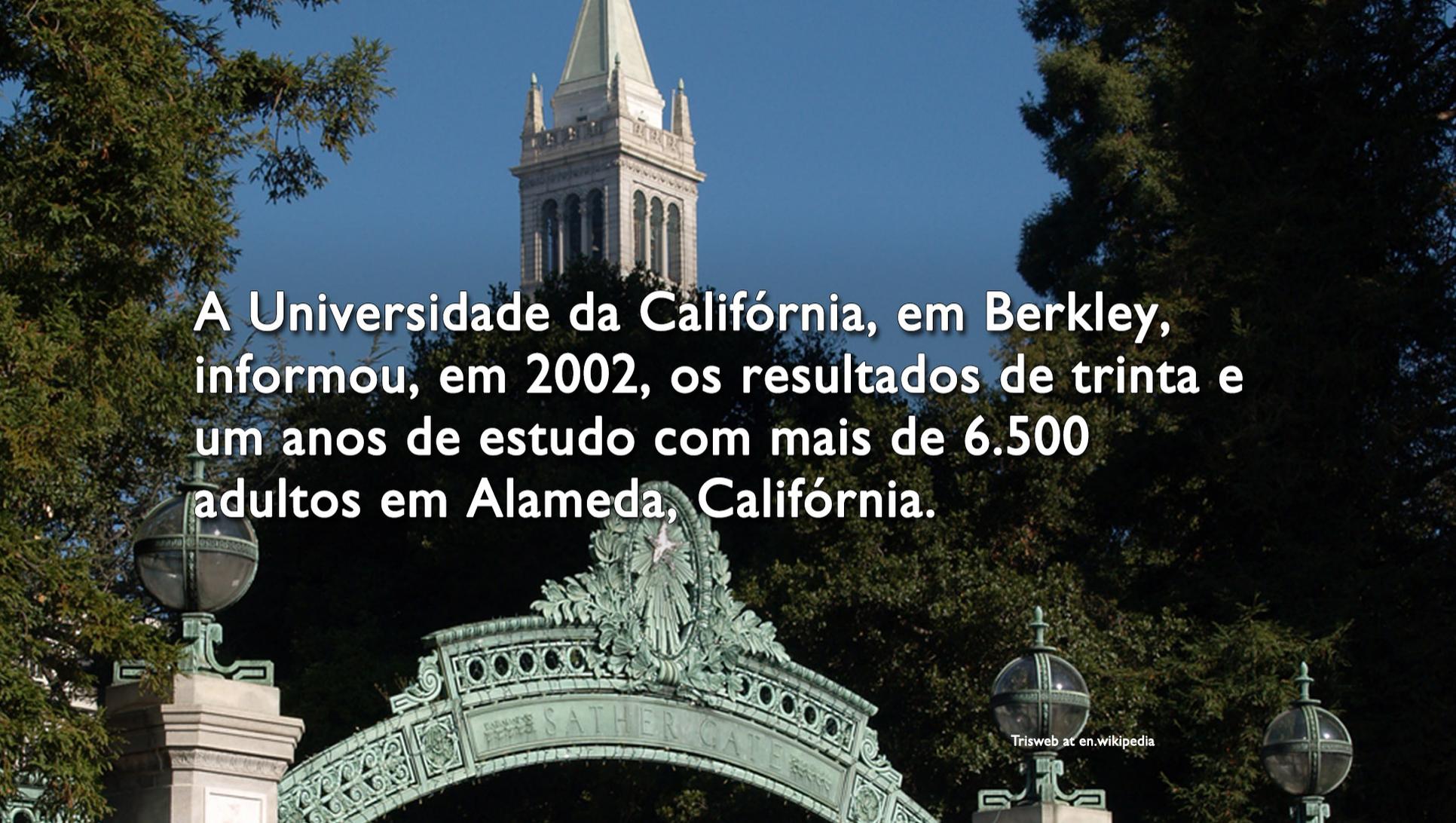
Provérbios 18:24

“O homem que tem muitos amigos deve ele mesmo ser amigo”.

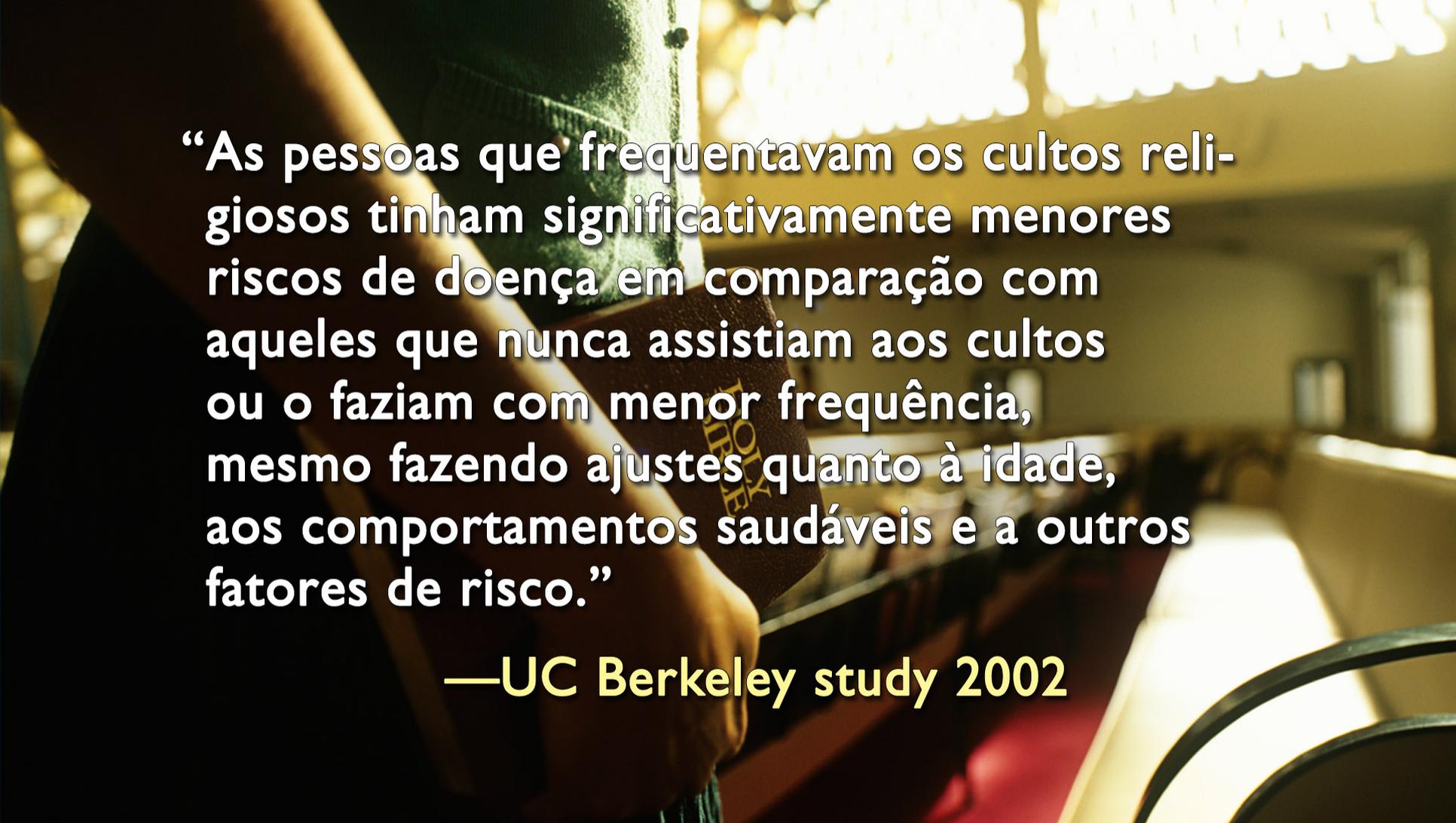


A group of five young adults (three women and two men) are sitting on a light-colored leather sofa. They are all looking at each other and appear to be engaged in a conversation. Several of them are holding open books, likely Bibles. The scene is brightly lit, suggesting a window is nearby. The overall atmosphere is warm and collaborative.

PRINCÍPIO # 2
A AMIZADE DESENVOLVIDA NO
CONTEXTO DE UMA IGREJA
ATENCIOSA IRÁ IMPACTAR
SIGNIFICATIVAMENTE NOSSA
LONGEVIDADE, NOSSA SAÚDE
E NOSSA FELICIDADE.

The image shows the Sather Gate of the University of California, Berkeley, in the foreground. The gate is a large, ornate archway with intricate carvings and a central star. Above the gate, the Campanile tower is visible, a tall, white, Gothic-style tower with a pointed roof. The scene is set against a clear blue sky, with lush green trees framing the view. The text is overlaid on the image in a white, bold font.

A Universidade da Califórnia, em Berkley, informou, em 2002, os resultados de trinta e um anos de estudo com mais de 6.500 adultos em Alameda, Califórnia.

A close-up photograph of a person's hand holding a dark brown book with gold lettering. The background is a blurred church interior with warm lighting and pews.

“As pessoas que frequentavam os cultos religiosos tinham significativamente menores riscos de doença em comparação com aqueles que nunca assistiam aos cultos ou o faziam com menor frequência, mesmo fazendo ajustes quanto à idade, aos comportamentos saudáveis e a outros fatores de risco.”

—UC Berkeley study 2002



O envolvimento religioso e a mortalidade entre adultos americanos

“As taxas de mortalidade entre homens e mulheres que assistem aos cultos religiosos com frequência parecem ser menores do que as taxas daqueles que assistem com menos frequência. A frequência aos cultos está significativamente associada à redução do risco de mortalidade entre a população geral, bem como entre cada gênero e grupo racial.

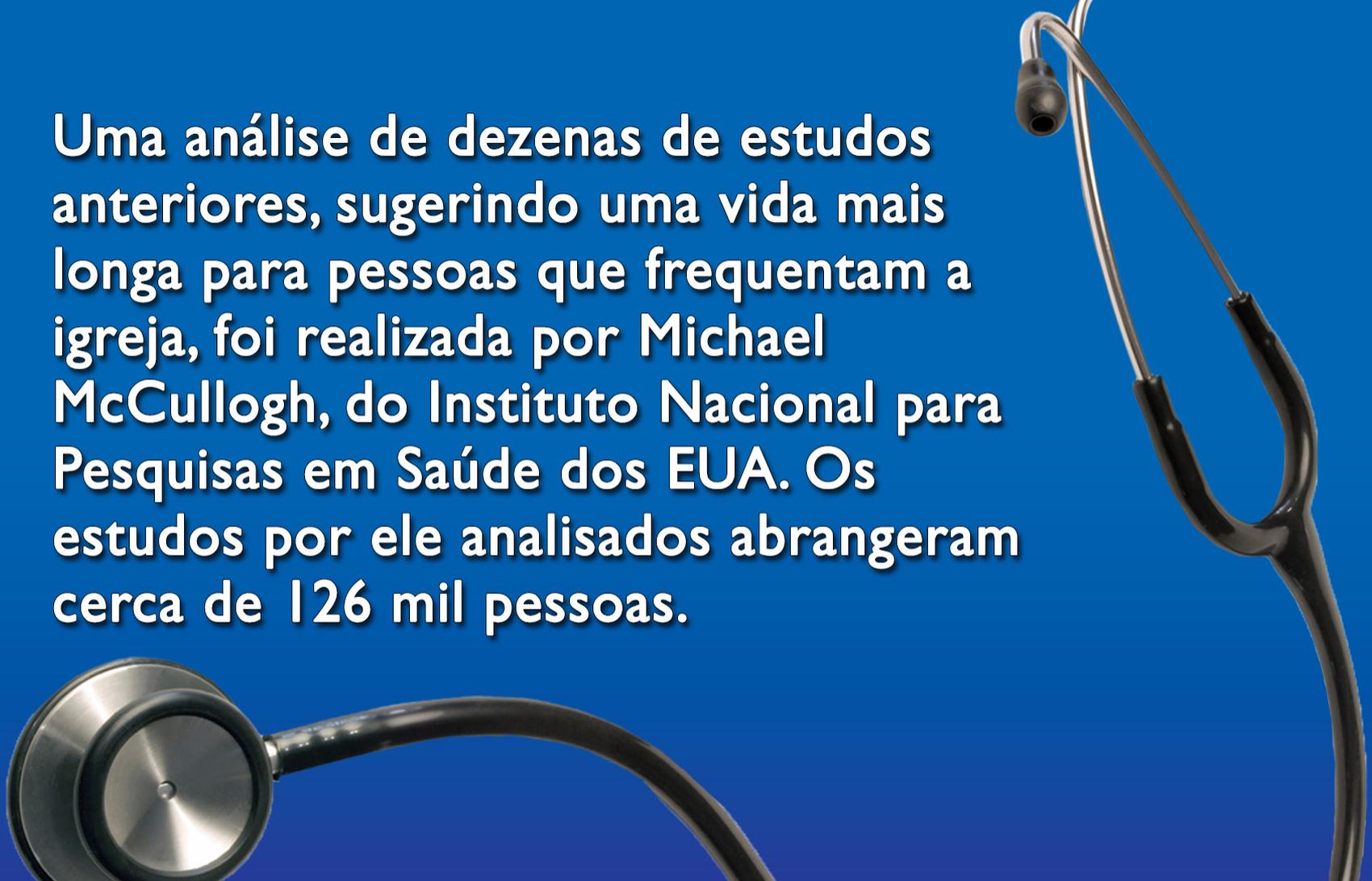
Os participantes que assistiam aos cultos mais de uma vez por semana tinham menor risco de mortalidade em relação aos que assistiam aos cultos com menos frequência.”

— Robert A. Hummer, Richard G. Rogers,
Charles B. Nam e Christopher G. Ellison,
“Religious Involvement and U.S. Adult
Mortality,” *Demography* 36, No. 2 (May
1999): 273-285

A group of diverse people, including men and women of various ethnicities, are shown in a church setting. They are smiling and interacting with each other, suggesting a positive and supportive community. The background shows other people, including a baby, in a church environment.

É oficial!
Se você assiste regularmente aos cultos, sua probabilidade de viver mais é 29% maior.

Uma análise de dezenas de estudos anteriores, sugerindo uma vida mais longa para pessoas que frequentam a igreja, foi realizada por Michael McCulloch, do Instituto Nacional para Pesquisas em Saúde dos EUA. Os estudos por ele analisados abrangeram cerca de 126 mil pessoas.



“Cremos que essa análise estabelece muito bem a existência da correlação entre o envolvimento religioso e a mortalidade, mas também destaca a necessidade de mais pesquisas para determinar exatamente como e por que exerce efeito”.

(The Washington Times, 5 de junho de 2000)



**A expectativa de vida e
a frequência na igreja**

Semanal – 82 anos

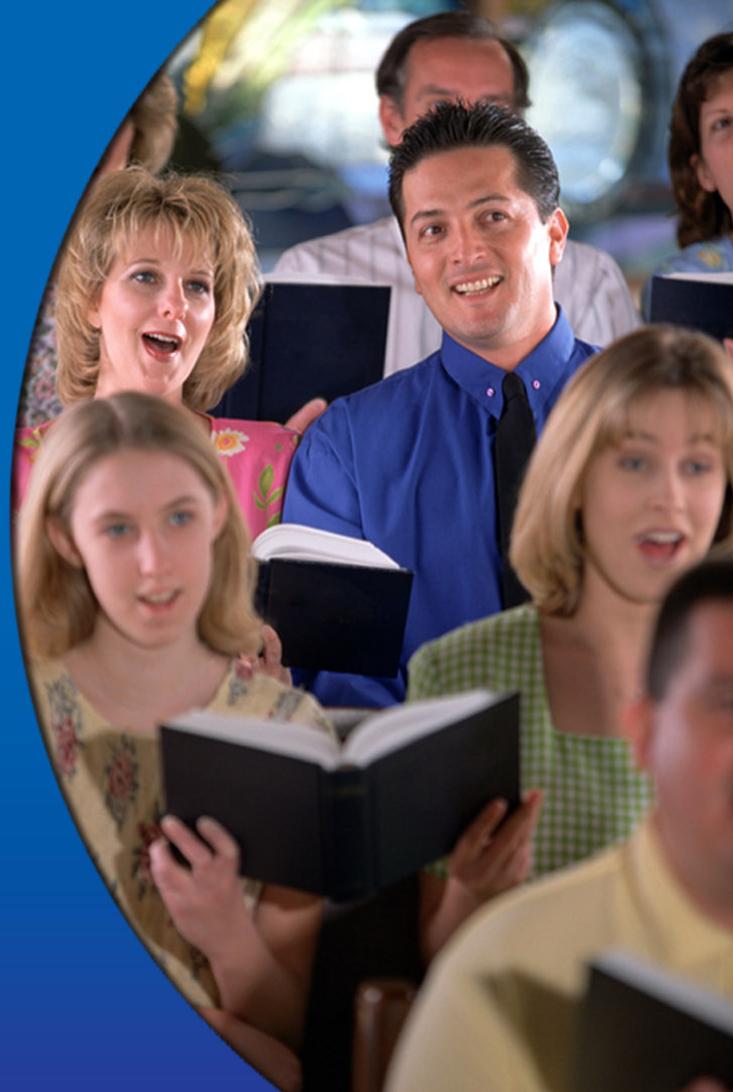
**Não semanal –
79 anos**

**Nenhuma
frequência – 75 anos**



Hebreus 10:23-25

“Retenhamos inabalável a confissão da nossa esperança, porque fiel é aquele que fez a promessa; e consideremo-nos uns aos outros, para nos estimularmos ao amor e



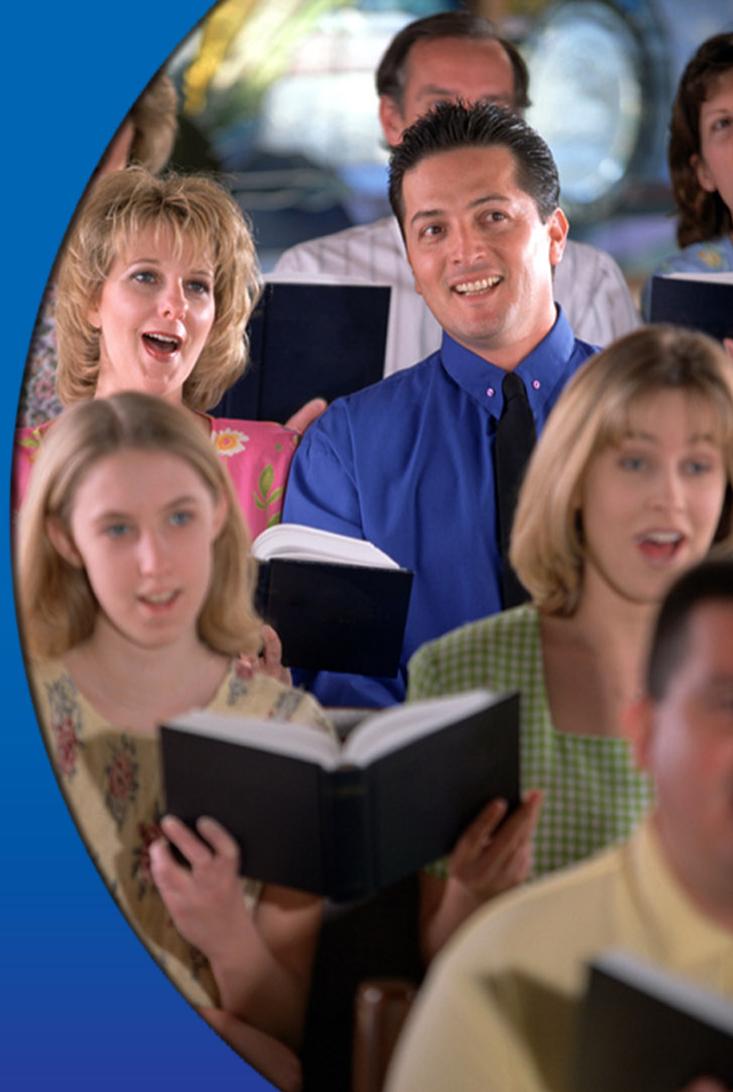
Hebreus 10:23-25

*não abandonando a
nossa congregação, como
é costume de alguns,
antes admoestando-nos
uns aos outros; e tanto
mais, quanto vedes que
se vai aproximando
aquele dia”.*



Hebreus 10:23-25

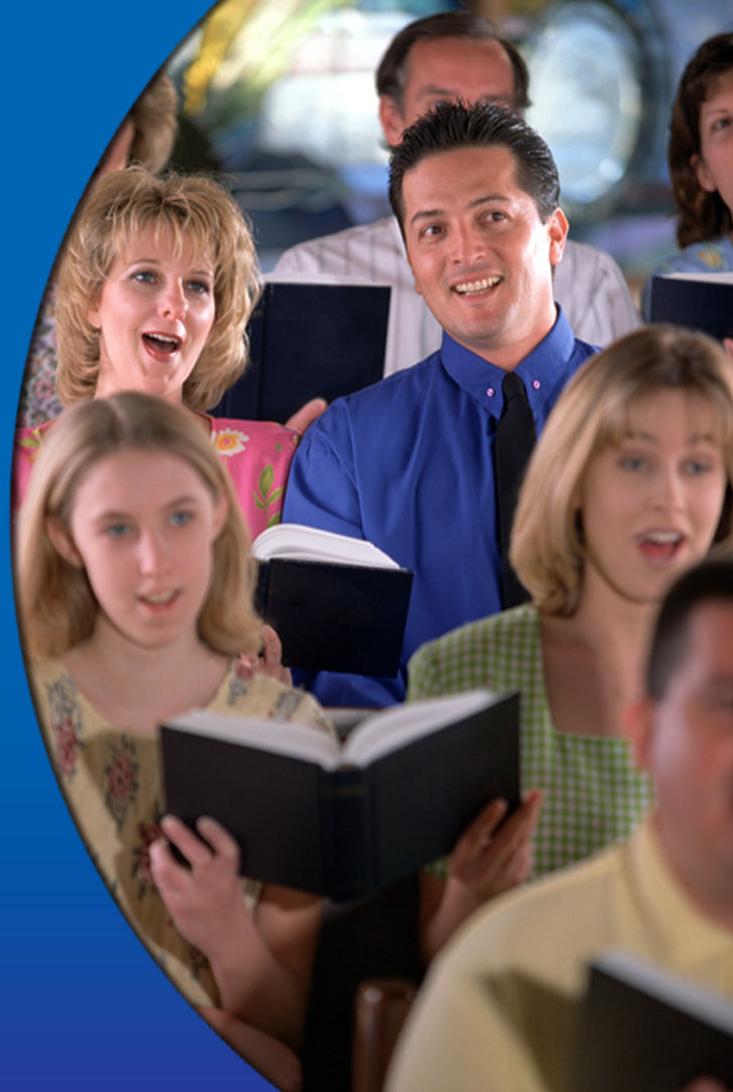
“nossa congregação”



Hebreus 10:23-25

“nossa congregação”

*“Consideremo-nos uns
aos outros”*



Gálatas 6:2

“Levai as cargas uns dos outros, e assim cumprireis a lei de Cristo”.

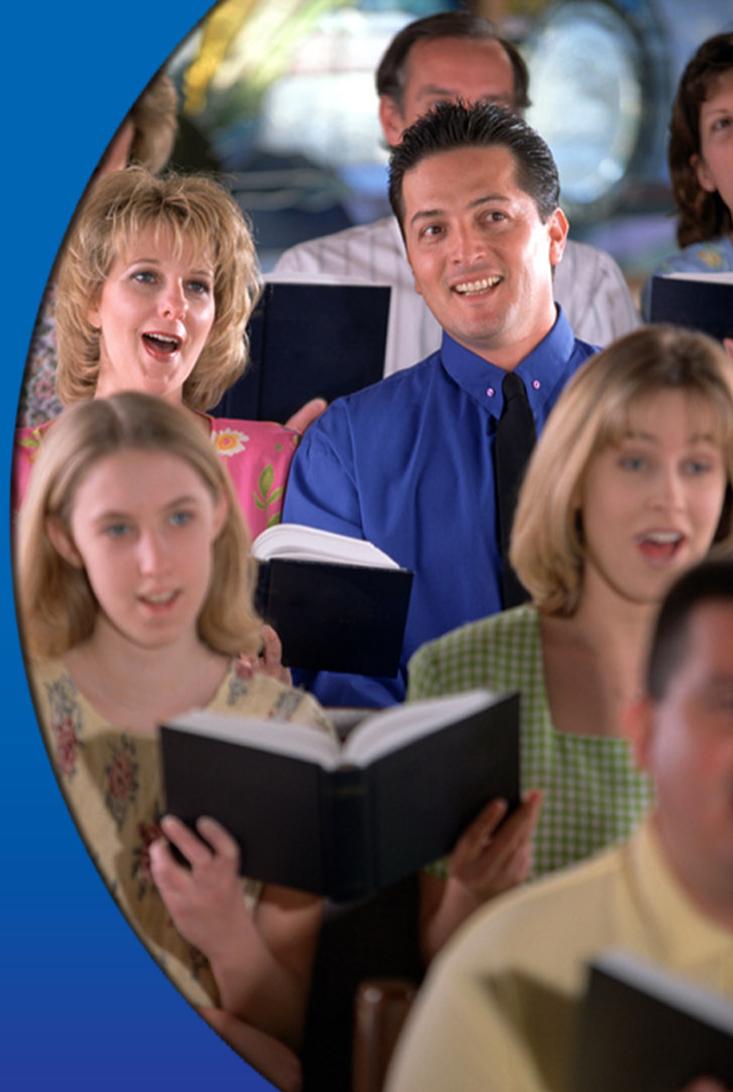


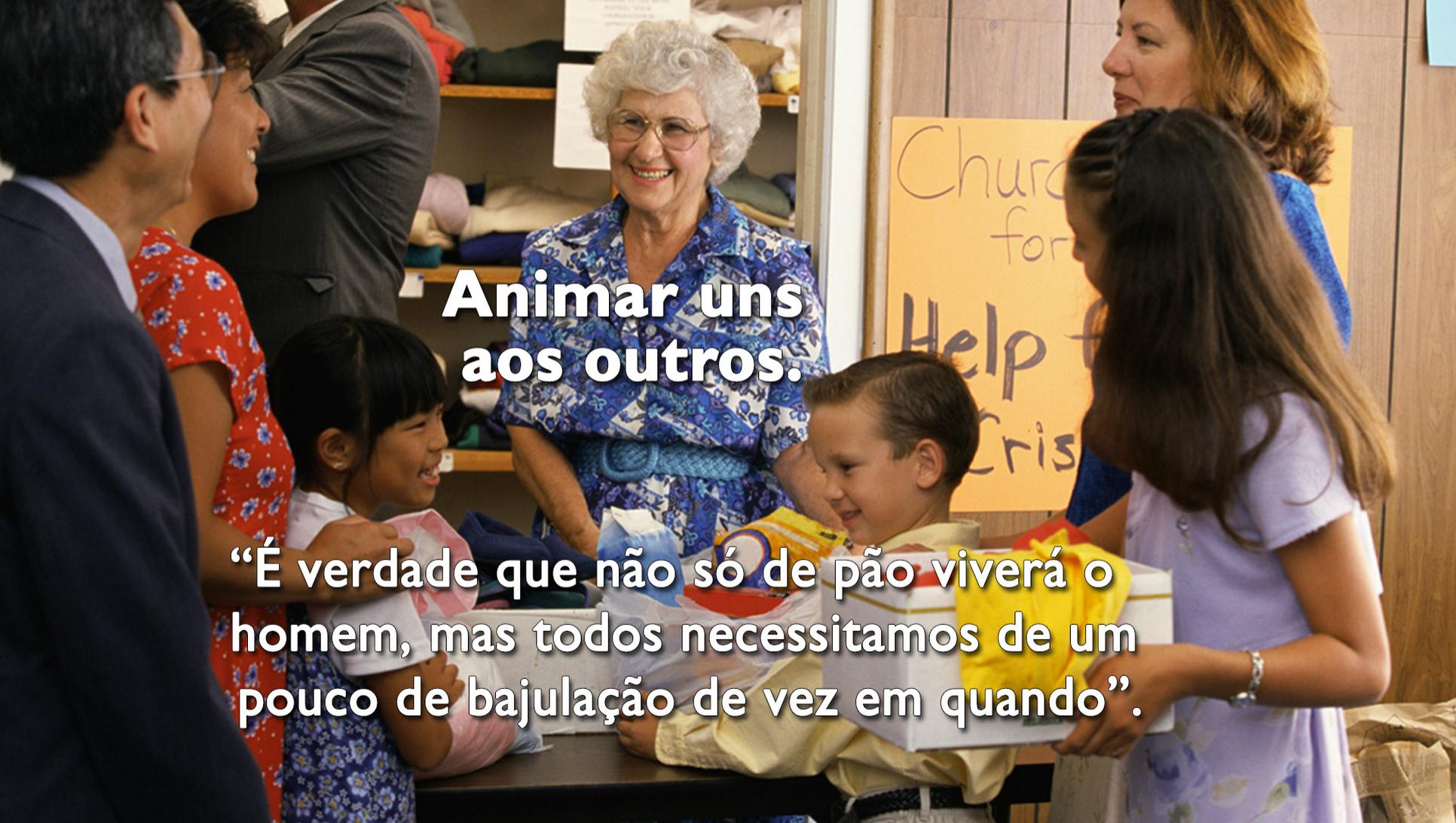
Hebreus 10:23-25

“nossa congregação”

*“Consideremo-nos uns
aos outros”*

*“para nos estimularmos ao
amor”.*



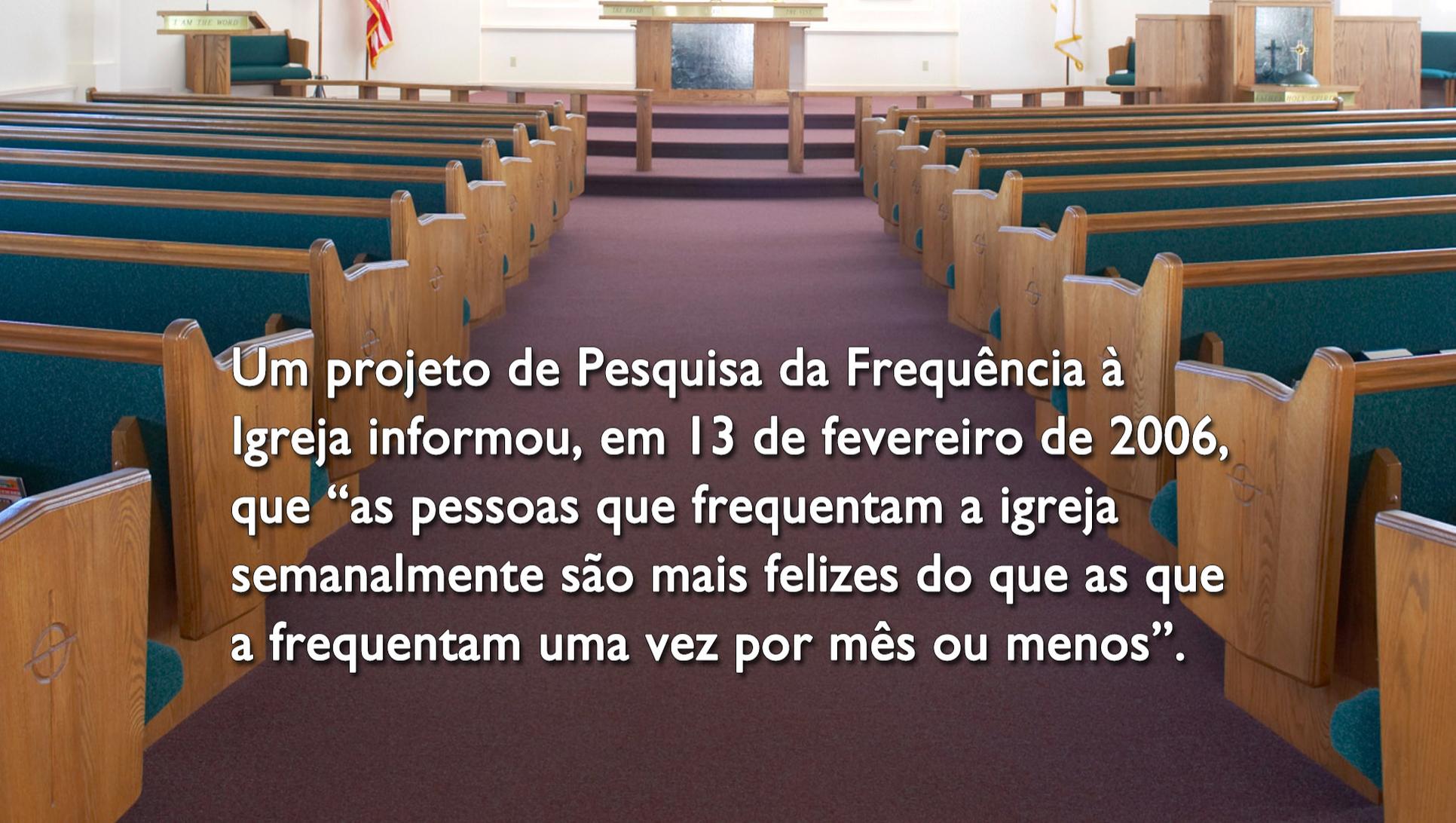


**Animar uns
aos outros.**

**“É verdade que não só de pão viverá o
homem, mas todos necessitamos de um
pouco de bajulação de vez em quando”.**

**“Bajule-me e talvez eu não creia em você.
Critique-me e talvez eu não goste de você.
Ignore-me e talvez eu o esqueça. Incen-
tive-me e eu não o esquecerei. Ame-me e
eu serei forçado a amar a você”.**

—Pastor Arthur Ward

The image shows the interior of a church, viewed from the back of the sanctuary looking towards the front. The pews are made of light-colored wood with green fabric upholstery. A central aisle with a dark red carpet leads to a raised platform at the front. On the platform, there is a pulpit and a altar area. A sign above the pulpit reads "I AM THE WORD". A flag is visible on the left side of the platform. The walls are light-colored, and there are some decorative elements on the altar area.

Um projeto de Pesquisa da Frequência à Igreja informou, em 13 de fevereiro de 2006, que “as pessoas que frequentam a igreja semanalmente são mais felizes do que as que a frequentam uma vez por mês ou menos”.

Princípios de Saúde

- 1. Se você quer ser saudável, invista no desenvolvimento de relacionamentos saudáveis.**
- 2. Os relacionamentos desenvolvidos no contexto do ambiente de uma igreja amorosa reduzem o risco de mortalidade e aumentam a felicidade na vida.**

Princípio #3

ÀS VEZES, OS AMIGOS VÃO
DEIXÁ-LO PARA BAIXO, ÀS VEZES,
A IGREJA IRÁ DESAPONTÁ-LO,
MAS HÁ ALGUÉM EM QUEM
VOCÊ PODE CONFIAR O TEMPO
TODO.



João 15:15

***“Já não vos chamo servos,
porque o servo não sabe o
que faz o seu senhor; mas
chamei-vos amigos,
porque tudo quanto ouvi
de meu Pai vos dei a
conhecer”.***



Oh! Que Amigo em Cristo Temos!

Oh! Que amigo em Cristo temos!

Mais chegado que um irmão!

Quer que tudo nós levemos

Ao bom Deus em oração!

Oh! Que paz perdemos sempre,

Oh! Que dor de coração!

Só porque não recorremos

Ao bom Deus em oração!



Oh! Que Amigo em Cristo Temos!

**Há tristezas e pesares,
Há na vida tentação;
Não ficamos sem conforto,
Indo a Cristo em oração.
Pode haver um outro amigo
Tão grandioso em compaixão?
Aos humildes e contritos,
Cristo atende em oração.**



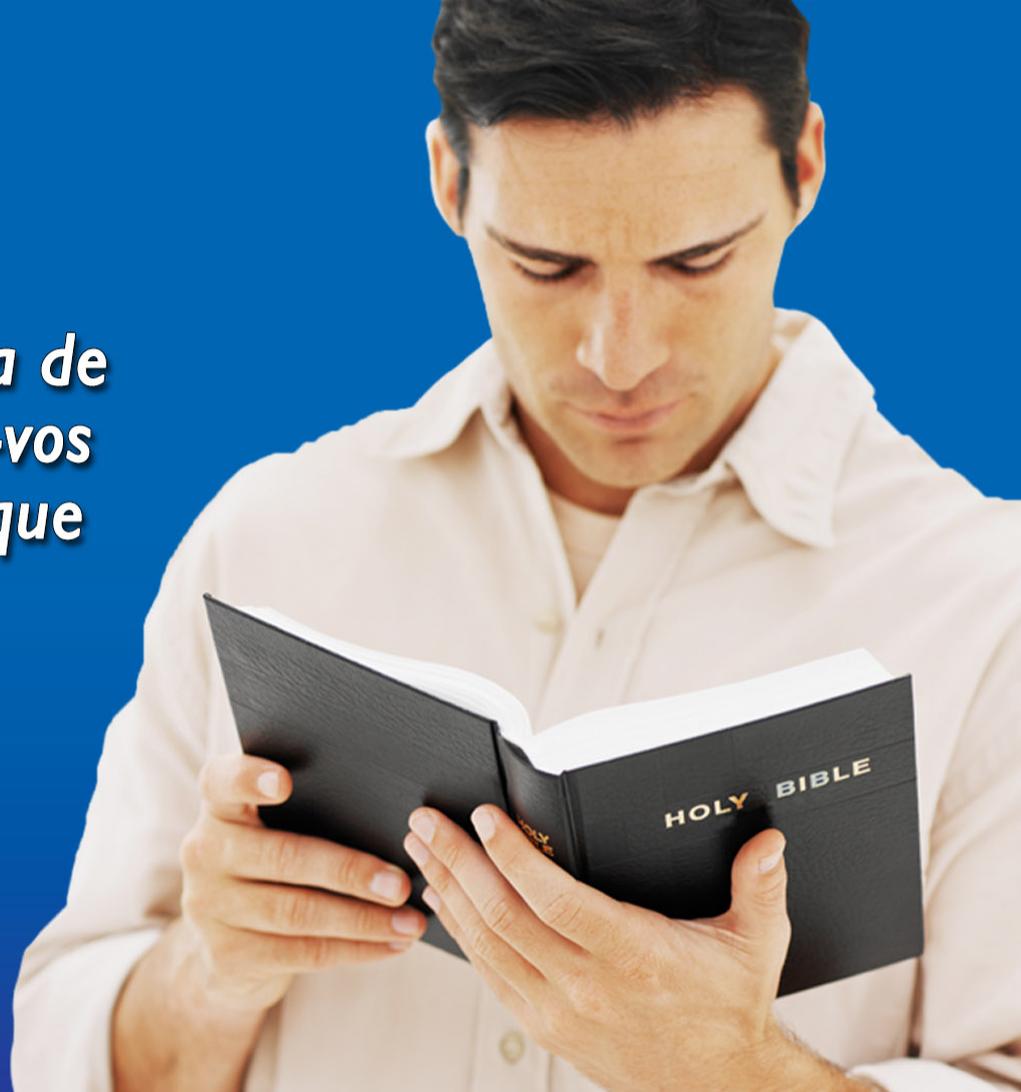
A amizade de Jesus

- I. Jesus é um amigo eternamente comprometido conosco.



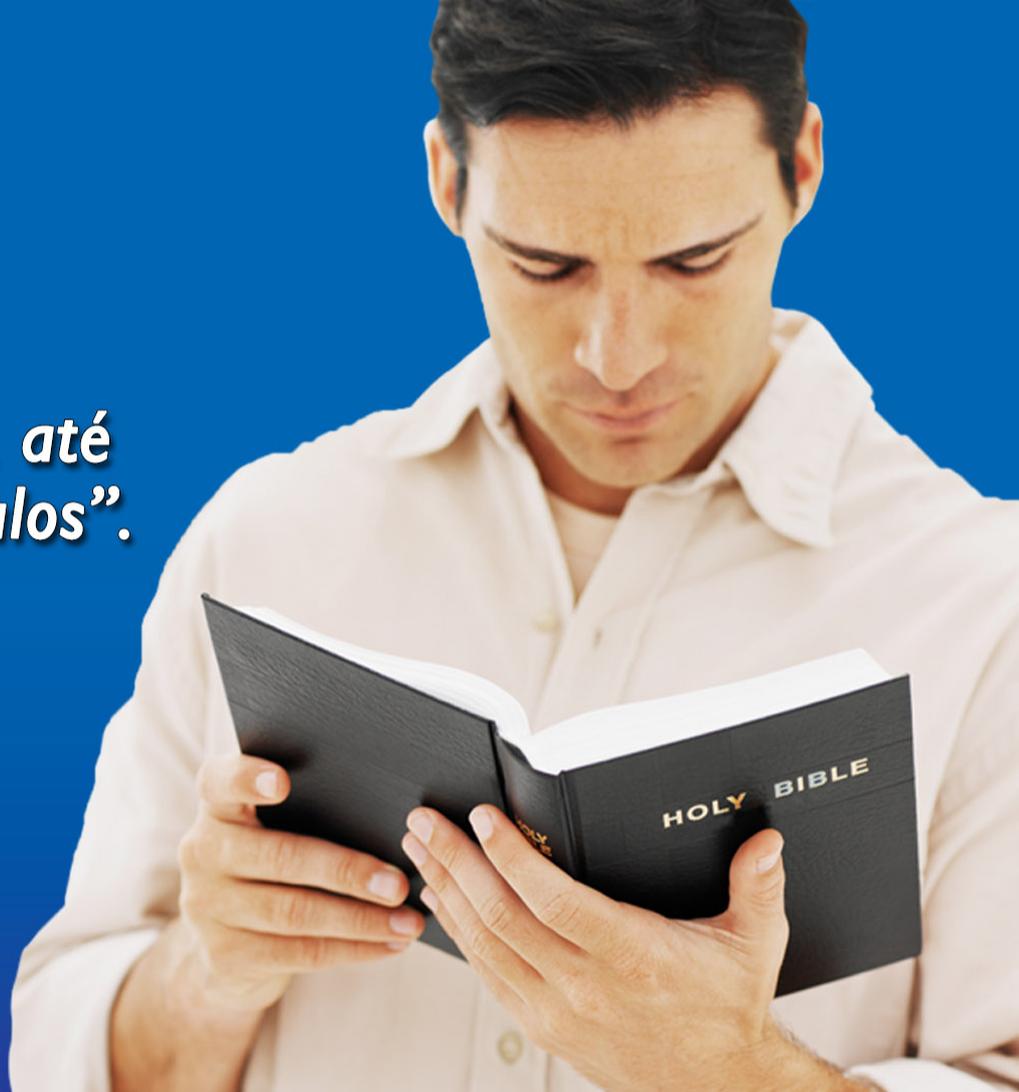
Hebreus 13:5

“Seja a vossa vida isenta de ganância, contentando-vos com o que tendes; porque ele mesmo disse: Não te deixarei, nem te desampararei”.



Mateus 28:20

“[...] e eis que eu estou convosco todos os dias, até a consumação dos séculos”.



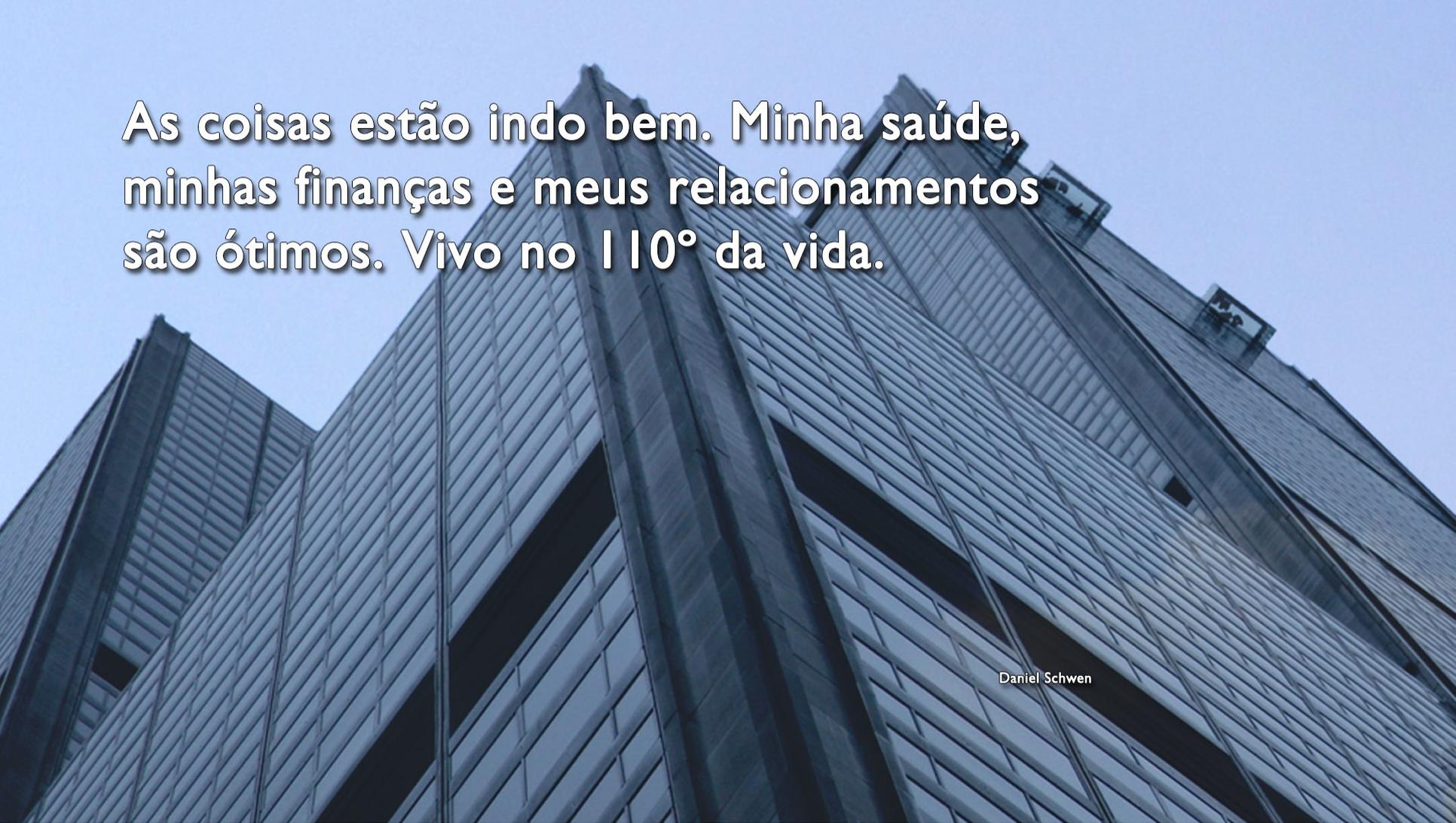


**Jesus
e o Ascensorista**

**Sears Tower—
527 metros de altura.**

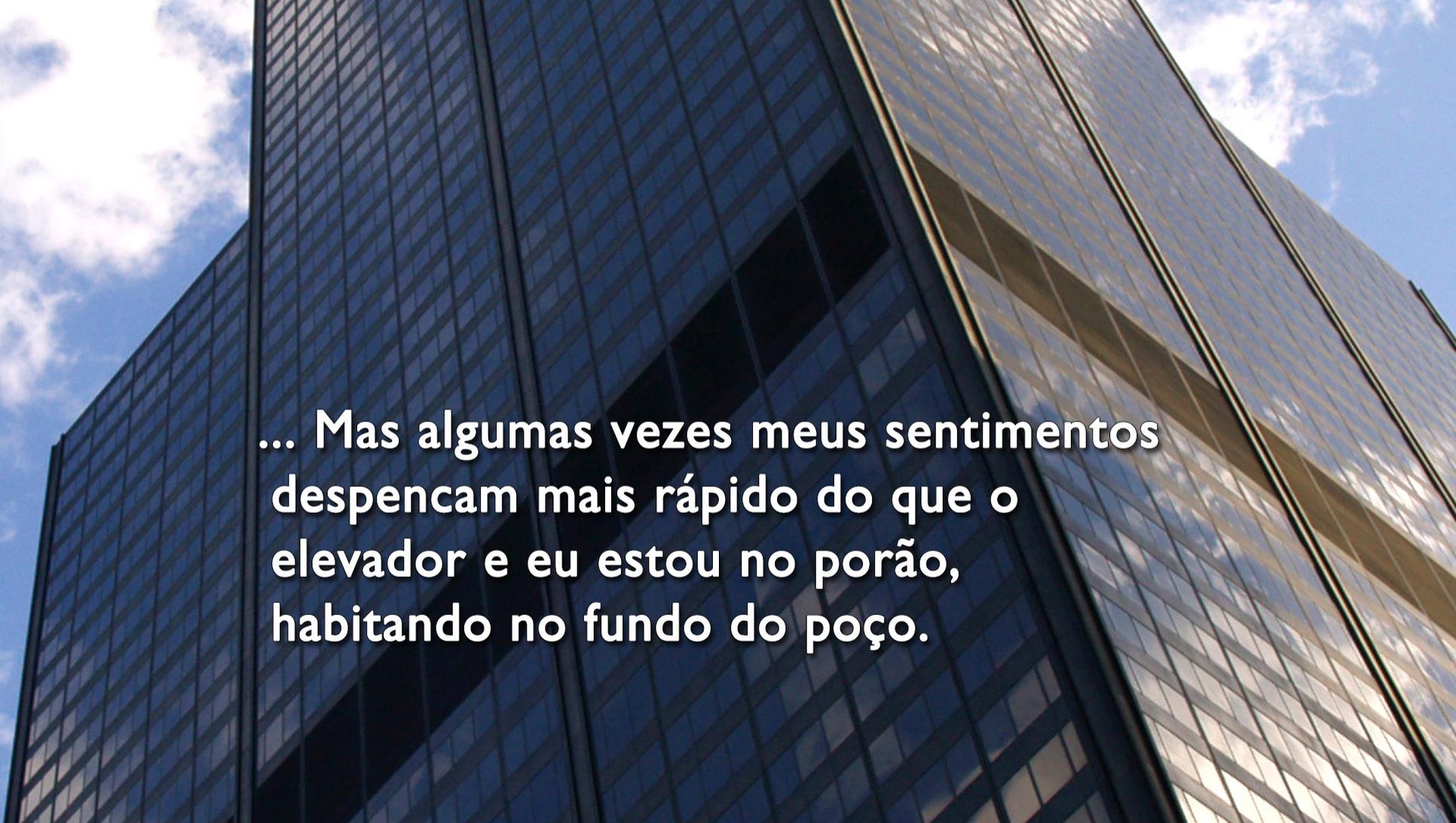


“Meus sentimentos são como o elevador que leva os turistas de Chicago ao mirante, no 110º andar...”



As coisas estão indo bem. Minha saúde,
minhas finanças e meus relacionamentos
são ótimos. Vivo no 110° da vida.

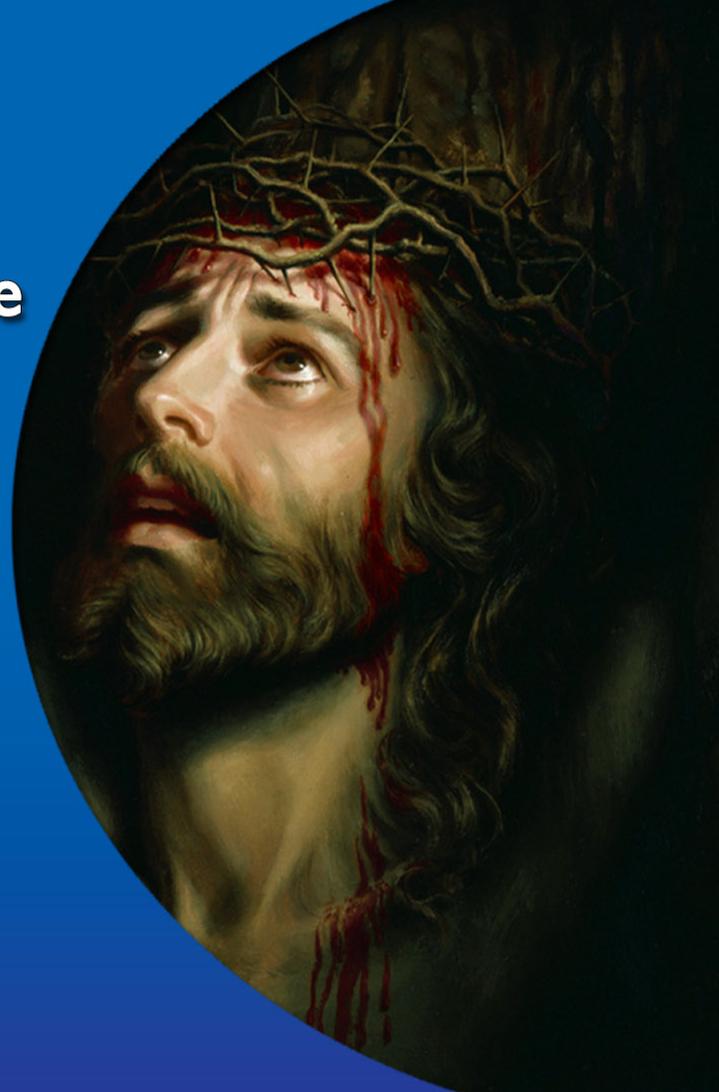
Daniel Schwen



**... Mas algumas vezes meus sentimentos
despencam mais rápido do que o
elevador e eu estou no porão,
habitando no fundo do poço.**

A amizade de Jesus

1. Jesus é um amigo eternamente comprometido conosco.
2. Jesus é um amigo que nos compreende de forma ímpar.



Hebreus 2:17

“Pelo que convinha que em tudo fosse feito semelhante a seus irmãos, para se tornar um sumo sacerdote misericordioso e fiel nas coisas concernentes a Deus, a fim de fazer propiciação pelos pecados do povo”.



Hebreus 4:14-16

“Tendo, portanto, um grande sumo sacerdote, Jesus, Filho de Deus, que penetrou os céus, retenhamos firmemente a nossa confissão. Porque não temos um sumo sacerdote que não possa compadecer-se das nossas fraquezas;



Hebreus 4:14-16

porém um que, como nós, em tudo foi tentado, mas sem pecado. Chegemo-nos, pois, confiadamente ao trono da graça, para que recebamos misericórdia e achemos graça, a fim de sermos socorridos no momento oportuno”.



A painting depicting Jesus, with long dark hair and a beard, wearing a white robe, sitting at a table with an elderly man. They are both smiling and eating. Jesus is holding a spoon and a small piece of food. The elderly man is holding a small bowl and a spoon. In the background, there is a window with a red candle and some greenery. The scene is warmly lit, suggesting a cozy indoor setting.

**Jesus é um amigo compreensivo que
continuamente Se identifica conosco.**



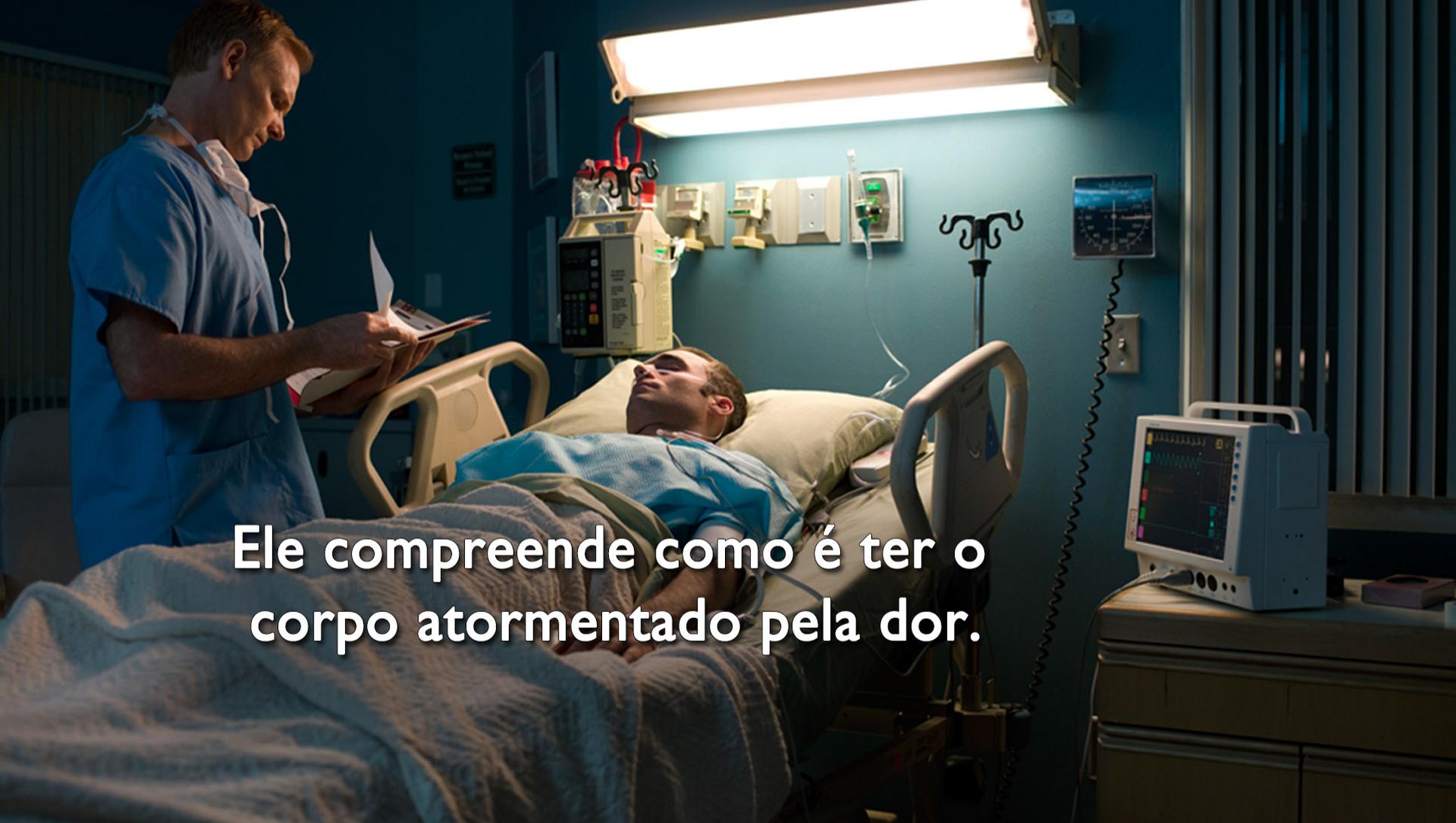
**Ele conhece o sentimento de
ser rejeitado.**

A close-up portrait of an elderly woman with light blue eyes and wrinkled skin. She is resting her chin on her right hand, looking thoughtfully to the left. The background is a light-colored, patterned fabric.

**Ele compreende como é ser
tratado injustamente.**

A woman with long dark hair is sitting behind a young girl with brown hair, who is holding a brown teddy bear. The woman has a concerned expression. In the background, a man in a purple shirt sits on a couch, looking towards the camera with a thoughtful or sad expression. The scene is set in a bright living room with large windows and a bookshelf.

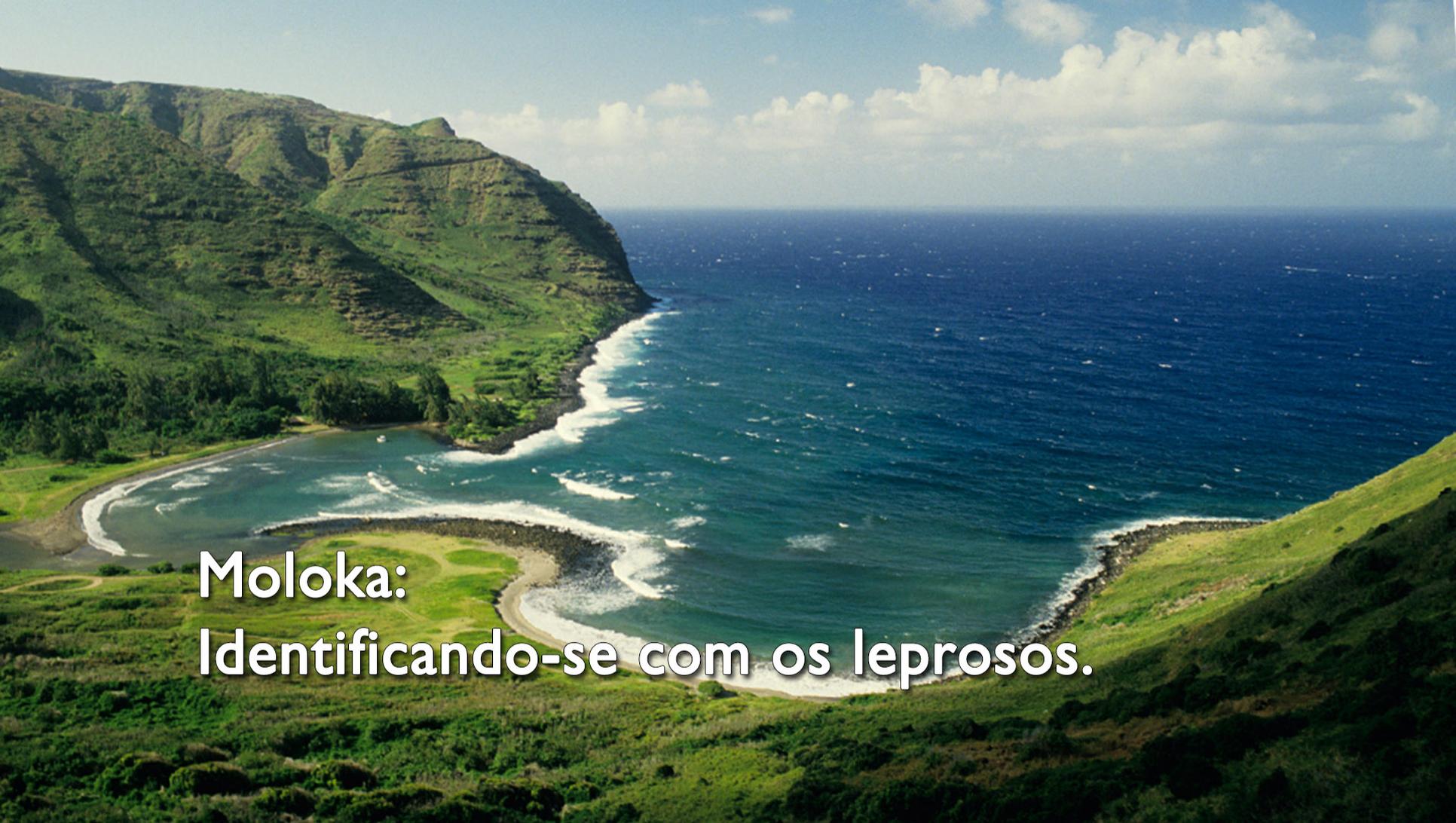
**Ele sabe como é ser traído por
alguém muito íntimo de você.**



Ele compreende como é ter o corpo atormentado pela dor.



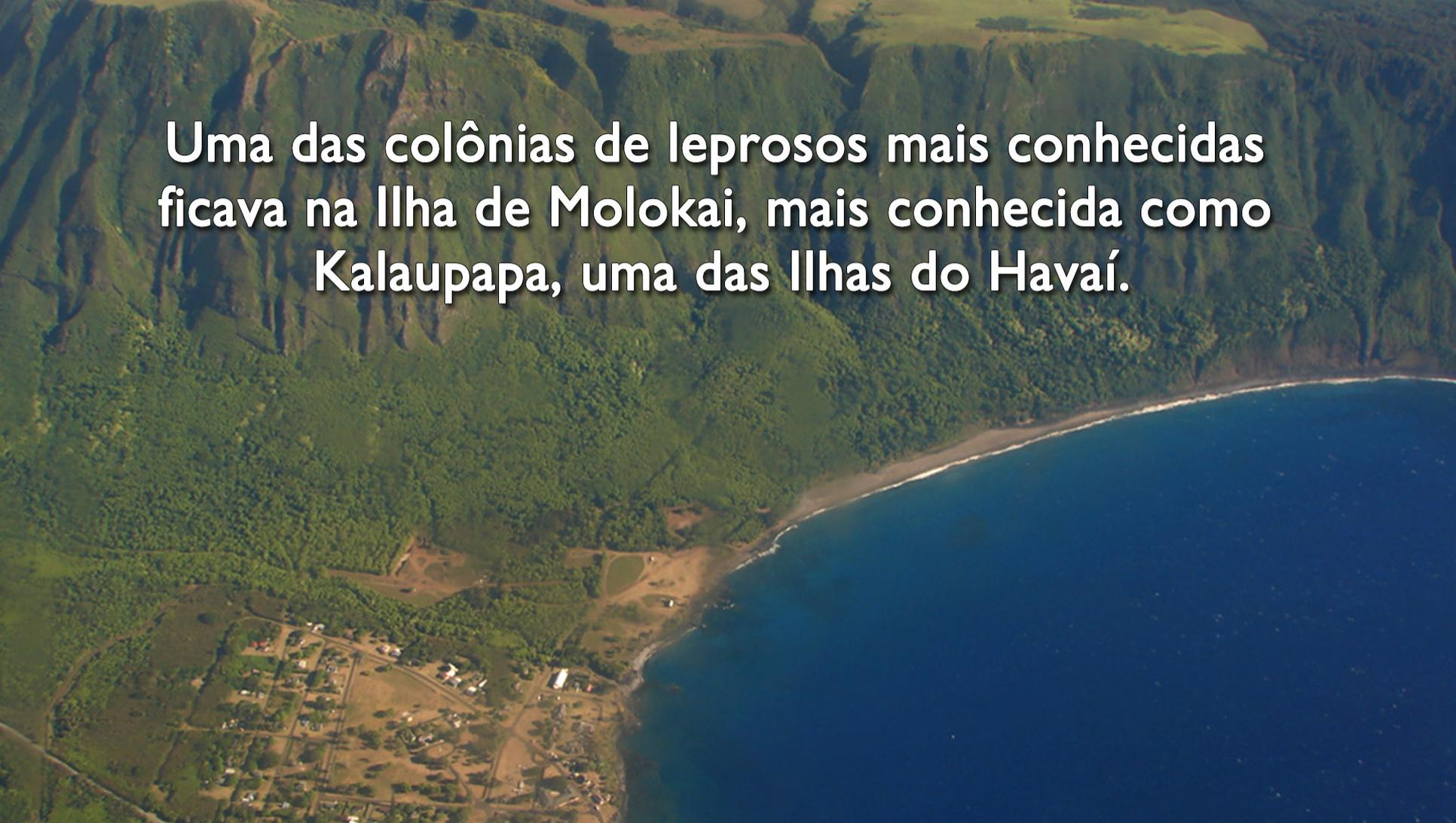
**Ele experimentou todas as emoções humanas.
Se há alguém que nos entende, este é Jesus.**

An aerial photograph of a tropical coastline. On the left, a steep, green mountain slope descends to a bay. The bay has a dark, rocky shoreline and a small, circular structure, possibly a lighthouse or a small island, in the center. The water in the bay is a deep blue-green, while the ocean beyond is a darker blue with white-capped waves. The sky is bright blue with scattered white clouds. The foreground is a lush green field.

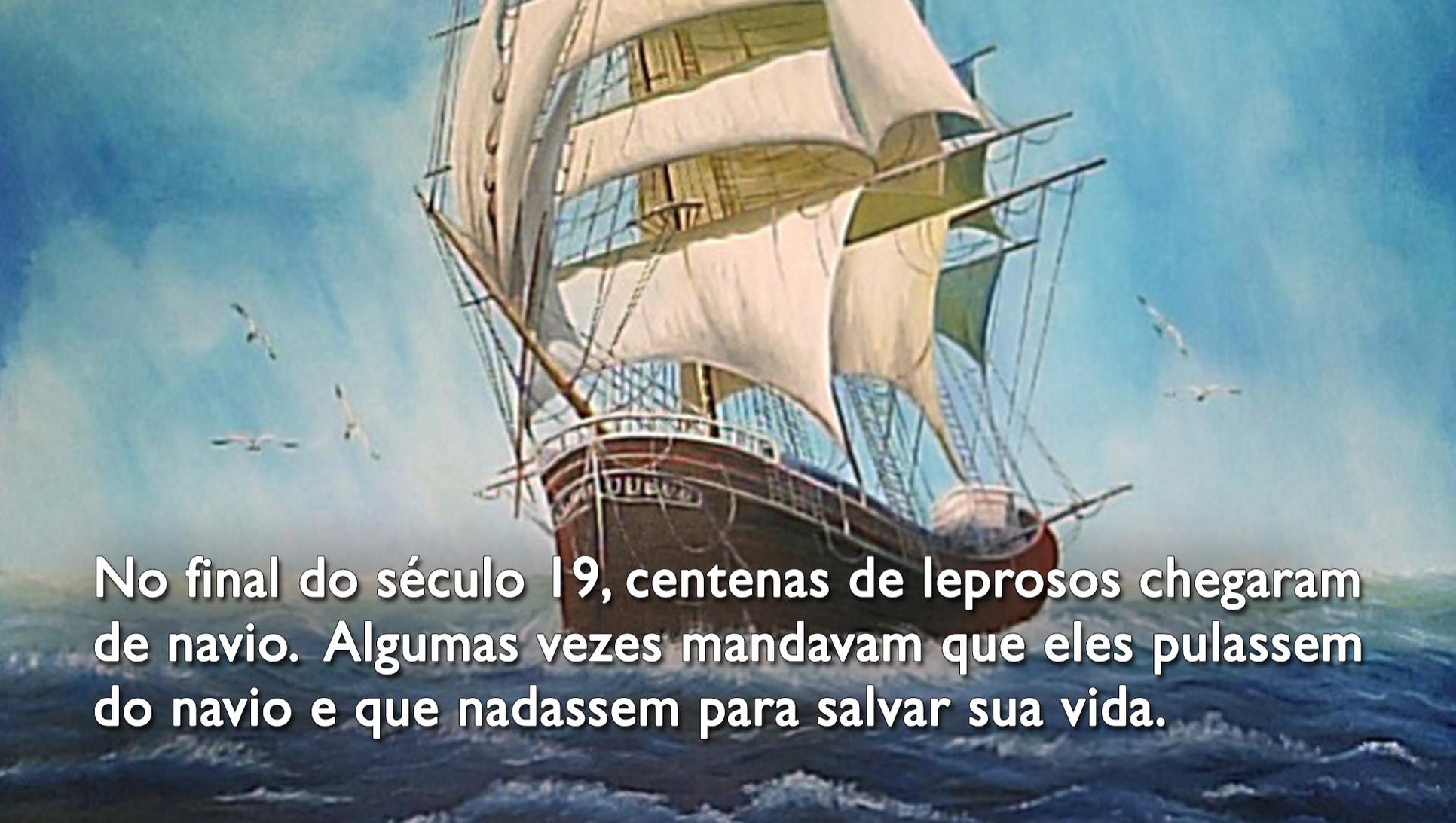
**Moloka:
Identificando-se com os leprosos.**



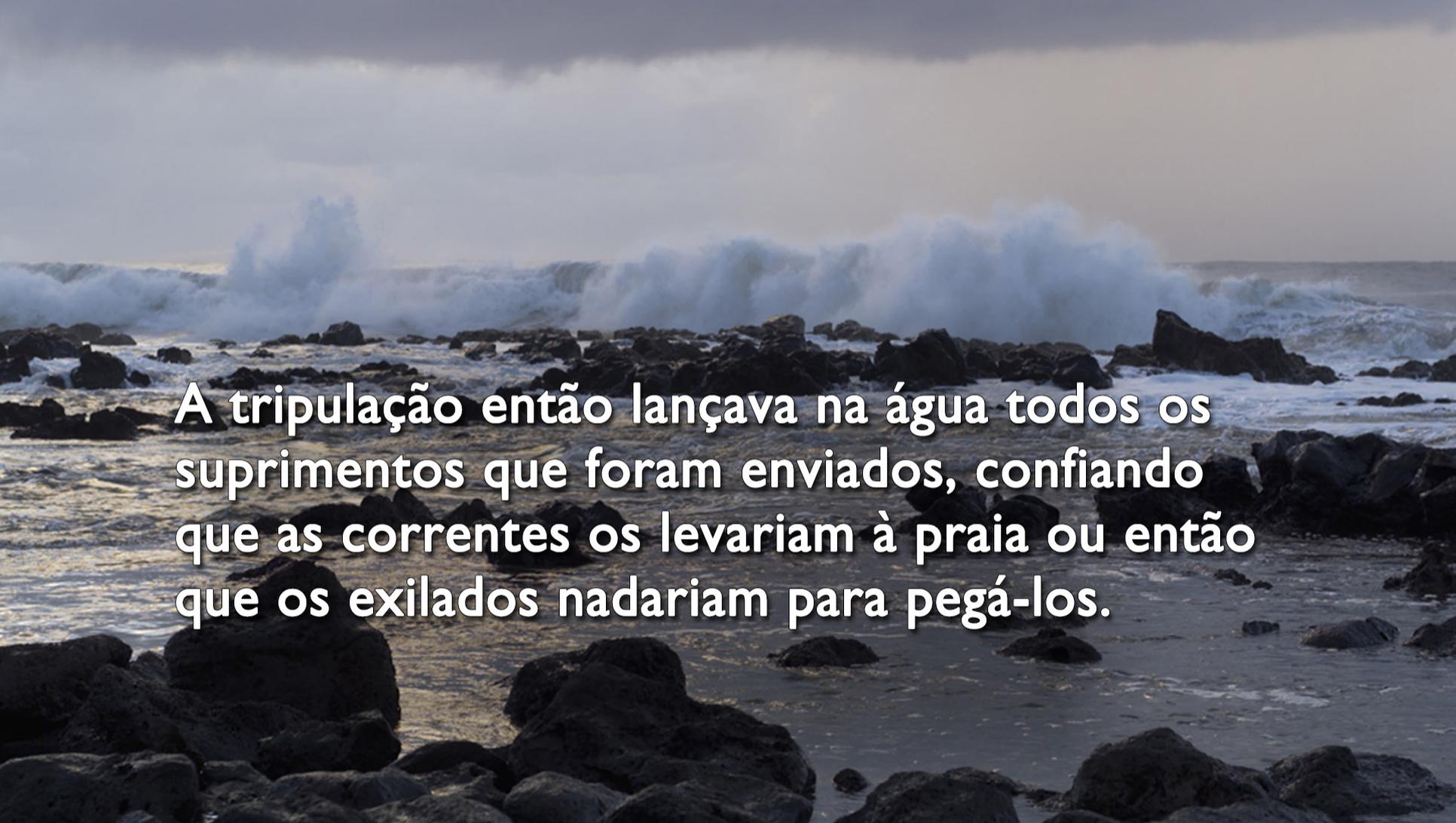
Por séculos, a lepra era um flagelo terrível.

An aerial photograph showing a rugged, green mountainous landscape on the left, leading down to a dark, sandy beach. A small settlement with several buildings and roads is visible near the water's edge. The ocean is a deep blue on the right side of the frame.

Uma das colônias de leprosos mais conhecidas ficava na Ilha de Molokai, mais conhecida como Kalaupapa, uma das Ilhas do Havaí.



No final do século 19, centenas de leprosos chegaram de navio. Algumas vezes mandavam que eles pulassem do navio e que nadassem para salvar sua vida.



A tripulação então lançava na água todos os suprimentos que foram enviados, confiando que as correntes os levariam à praia ou então que os exilados nadariam para pegá-los.

Damien deVeuster

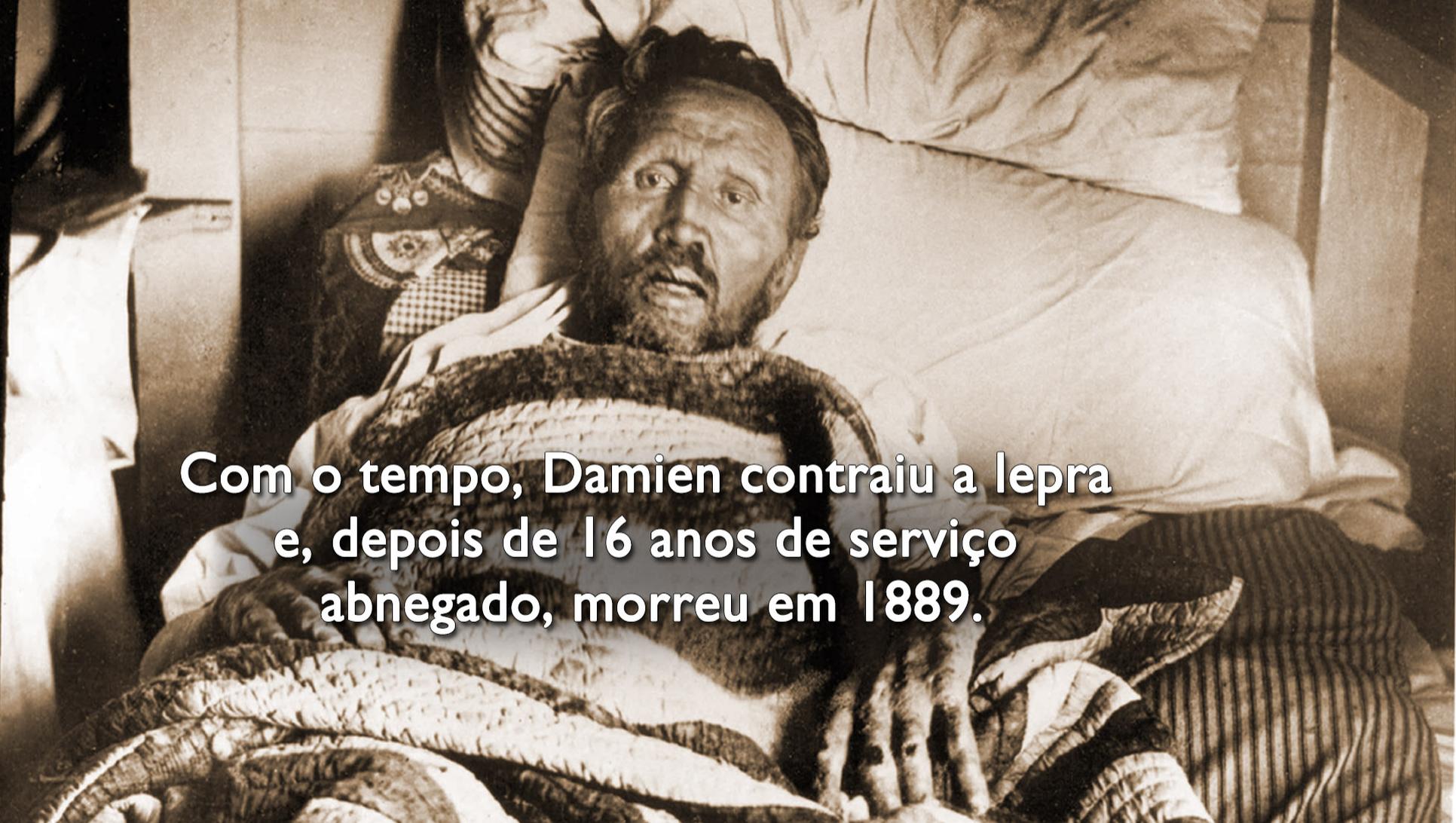
**Missionário aos
Leprosos.**



Damien fez mais do que simplesmente ministrar a fé.



13



Com o tempo, Damien contraiu a lepra e, depois de 16 anos de serviço abnegado, morreu em 1889.



Ele compreendeu plenamente
os leprosos de Molokai.

Jesus nos comprende plenamente.





Isaías 62:9

“Em toda a angústia deles foi ele angustiado, e o anjo da sua presença os salvou; no seu amor, e na sua compaixão ele os remiu; e os tomou, e os carregou todos os dias da antiguidade”.



A amizade de Jesus

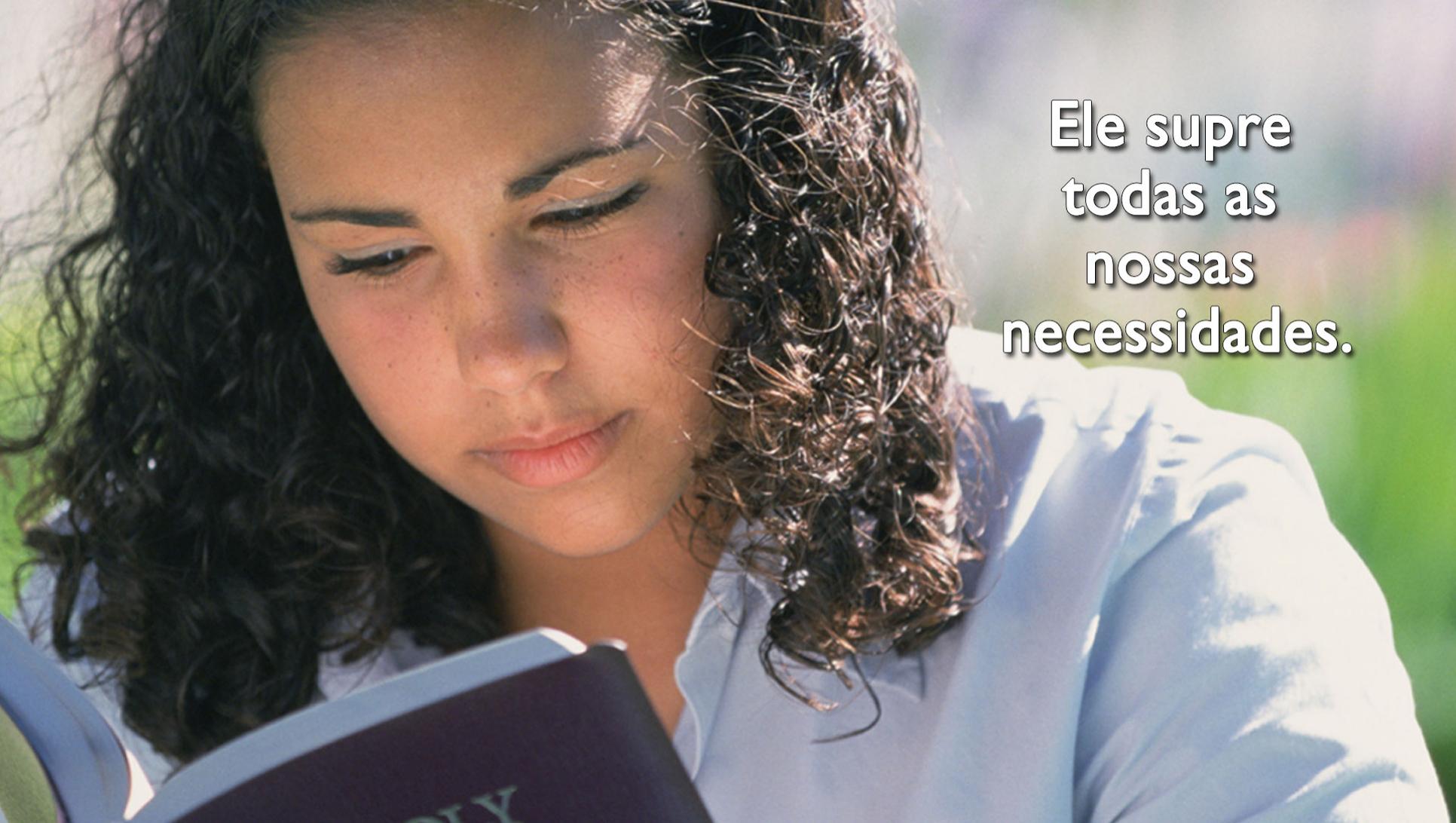
1. Jesus é um amigo eternamente comprometido conosco.
2. Jesus é um amigo que nos compreende de forma ímpar.
3. Jesus é um amigo que sempre intercede por nós.



Hebreus 7:25

“Portanto, pode também salvar perfeitamente os que por ele se chegam a Deus, porquanto vive sempre para interceder por eles”.



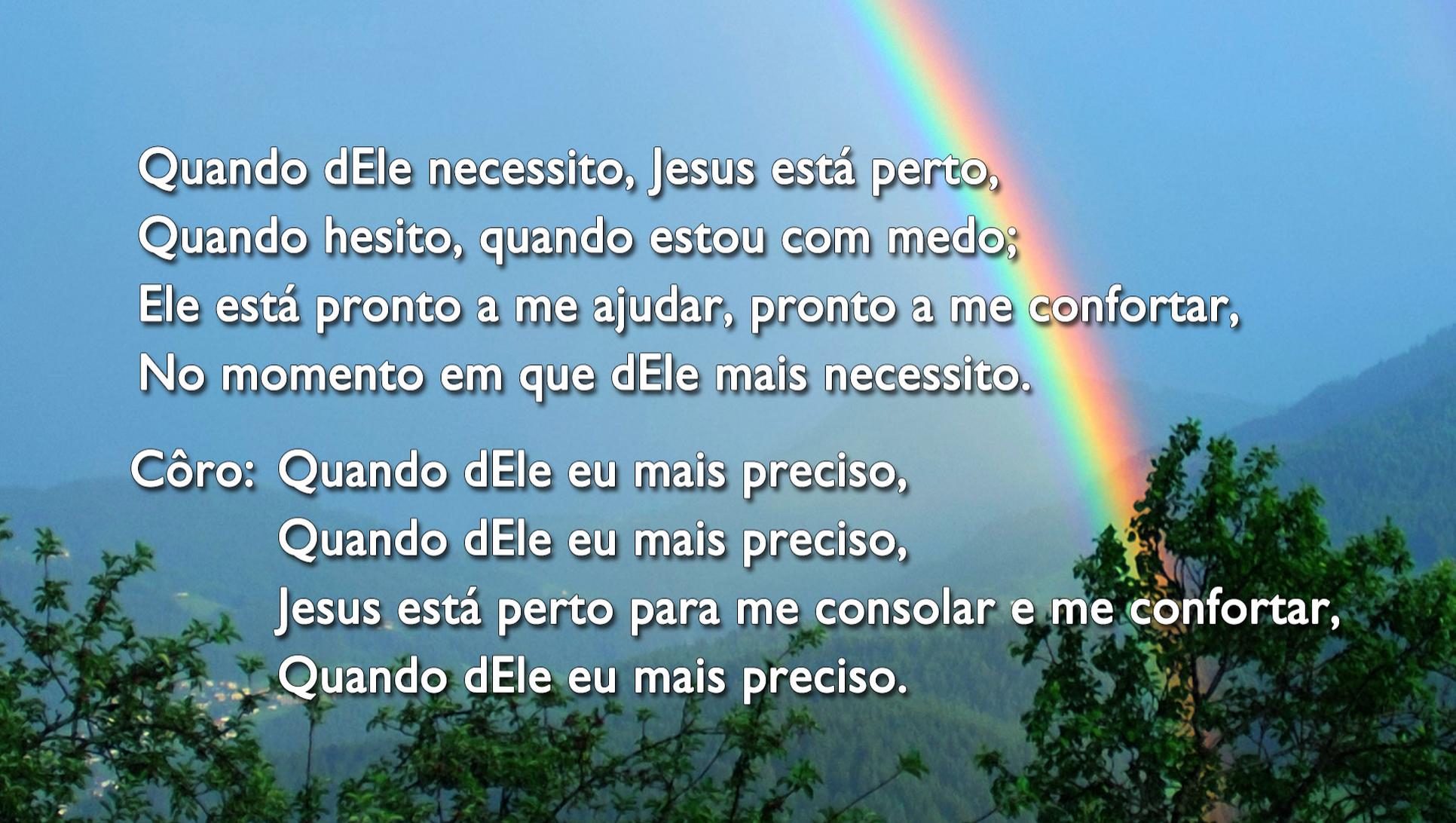
A close-up photograph of a young woman with dark, curly hair, wearing a light blue shirt, looking down at an open book she is holding. The background is a bright, out-of-focus outdoor setting with green grass and sunlight. The text "Ele supre todas as nossas necessidades." is overlaid in the upper right corner in a white, bold, sans-serif font with a subtle drop shadow.

**Ele supre
todas as
nossas
necessidades.**

Jeremias 29:11

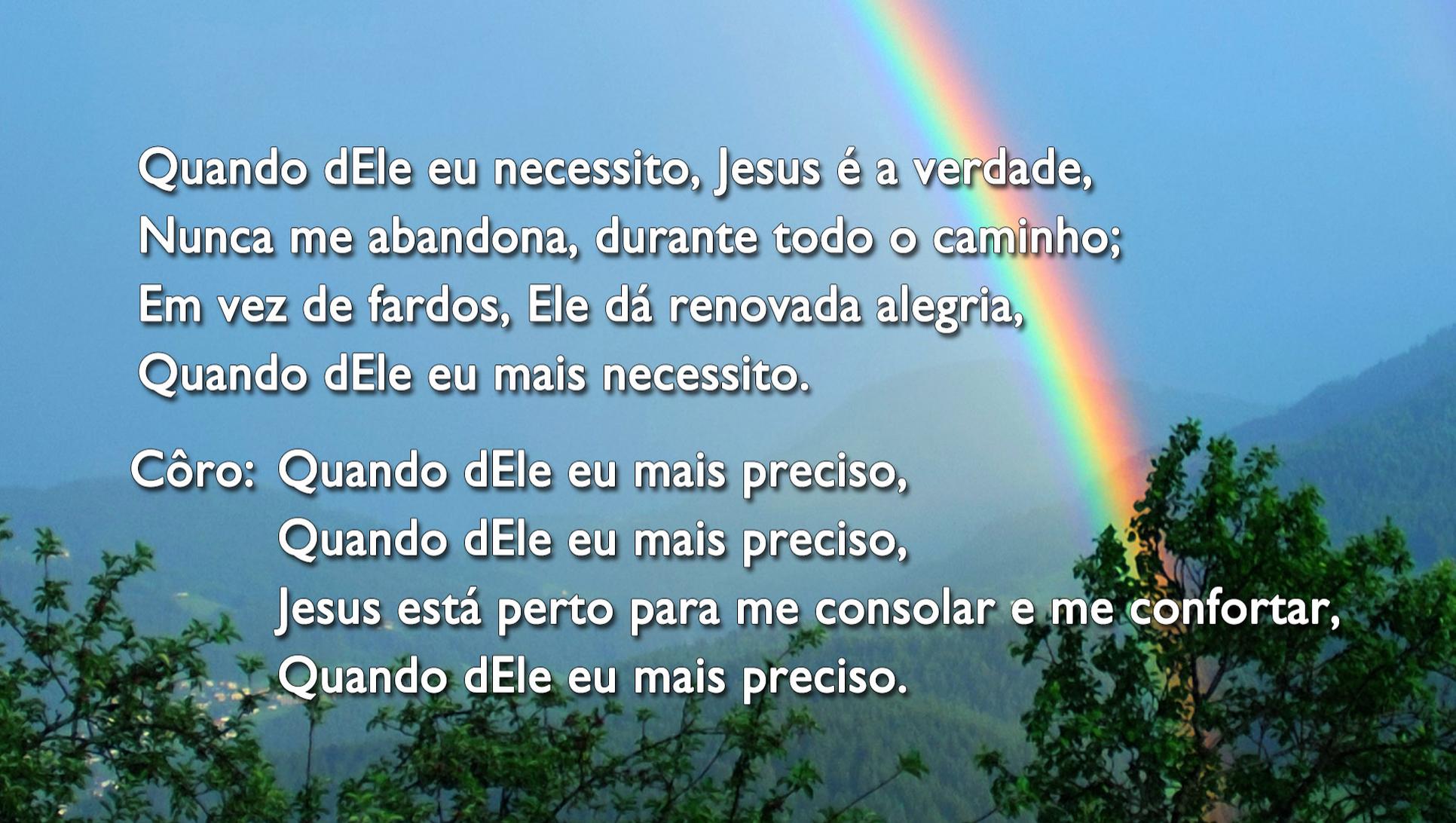
“Pois eu bem sei os planos que estou projetando para vós, diz o Senhor; planos de paz, e não de mal, para vos dar um futuro e uma esperança”.





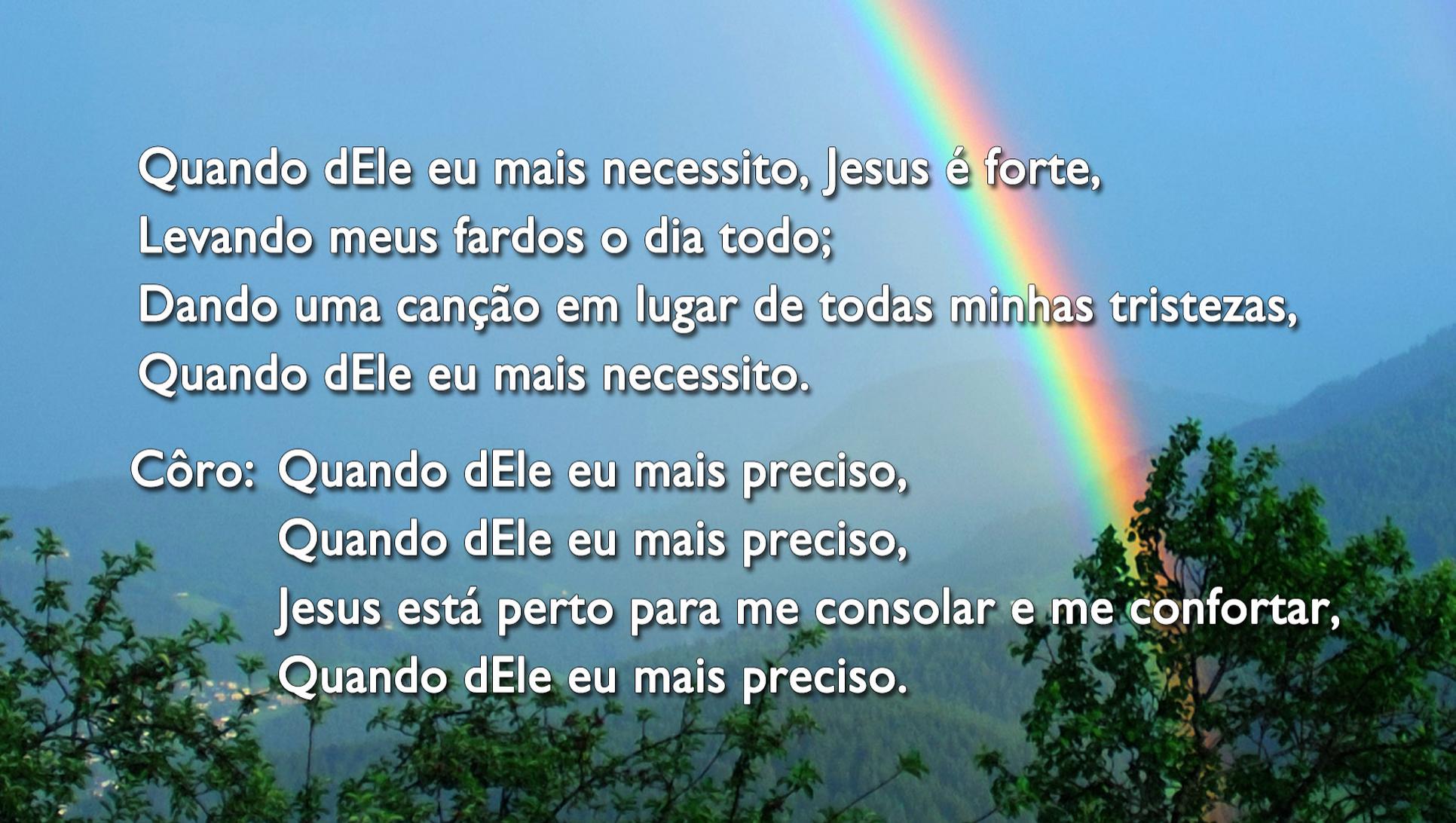
Quando dEle necessito, Jesus está perto,
Quando hesito, quando estou com medo;
Ele está pronto a me ajudar, pronto a me confortar,
No momento em que dEle mais necessito.

Côro: Quando dEle eu mais preciso,
Quando dEle eu mais preciso,
Jesus está perto para me consolar e me confortar,
Quando dEle eu mais preciso.



Quando dEle eu necessito, Jesus é a verdade,
Nunca me abandona, durante todo o caminho;
Em vez de fardos, Ele dá renovada alegria,
Quando dEle eu mais necessito.

Côro: Quando dEle eu mais preciso,
Quando dEle eu mais preciso,
Jesus está perto para me consolar e me confortar,
Quando dEle eu mais preciso.



Quando dEle eu mais necessito, Jesus é forte,
Levando meus fardos o dia todo;
Dando uma canção em lugar de todas minhas tristezas,
Quando dEle eu mais necessito.

Côro: Quando dEle eu mais preciso,
Quando dEle eu mais preciso,
Jesus está perto para me consolar e me confortar,
Quando dEle eu mais preciso.

