

A saúde e as emoções

Mark A. Finley





EMERGENCY DOOR
PORTE DE SECOURS

DO NOT STOP WHEN
SIGNALS FLASHING

DRIVE FOR US







EMERGENCY
DOOR
RELEASE



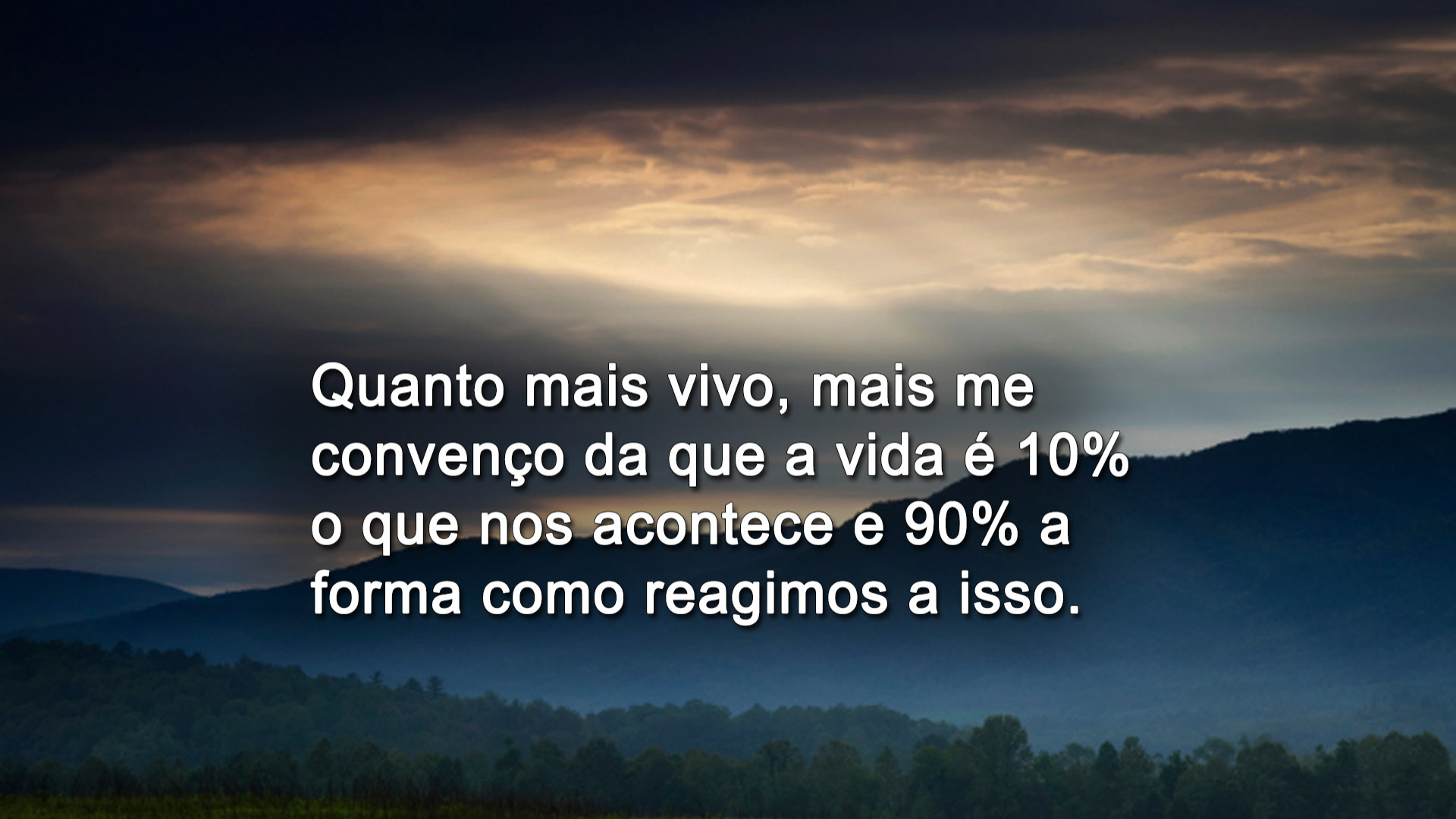




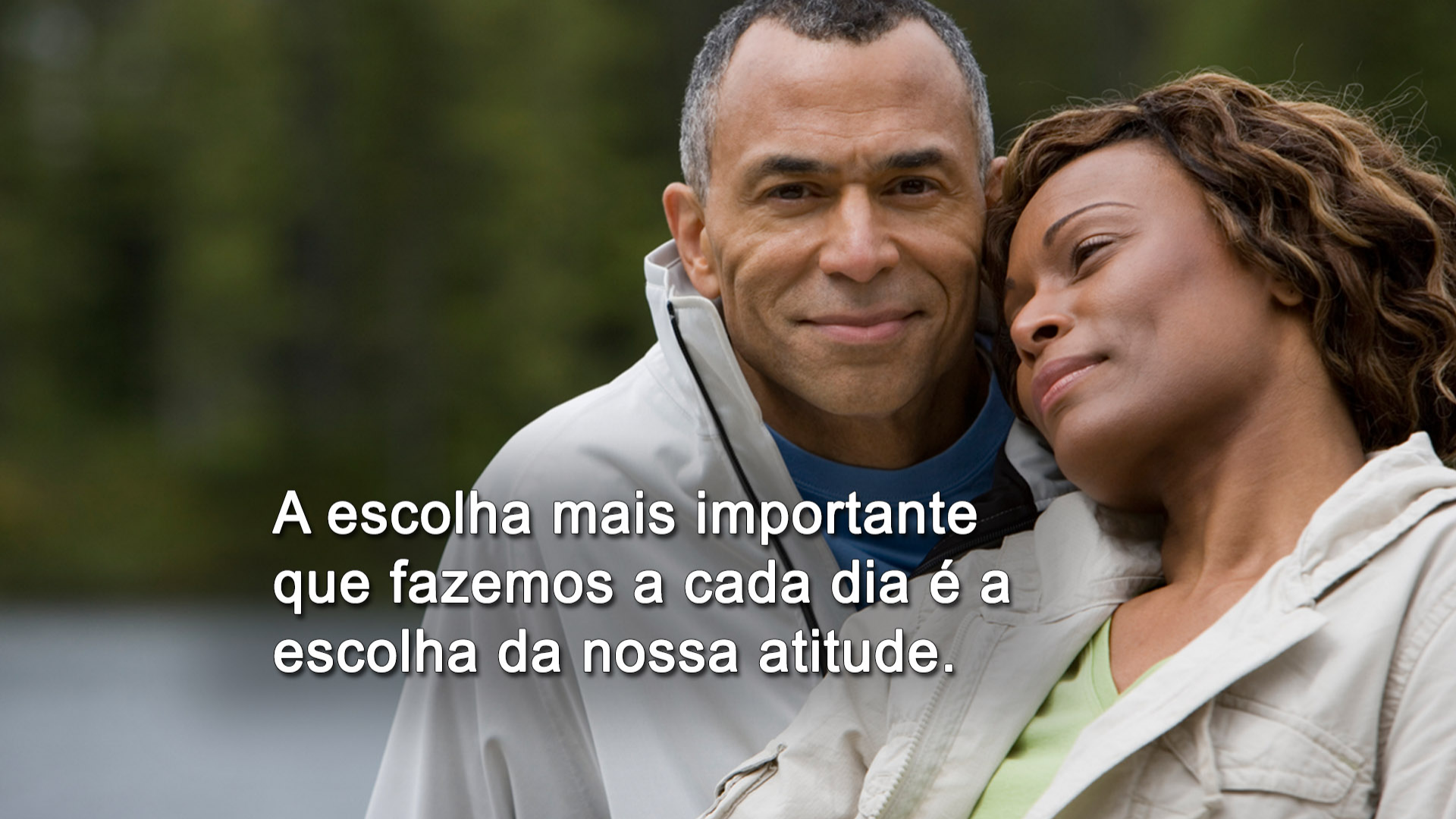
**Este é o melhor dia da
minha vida!**



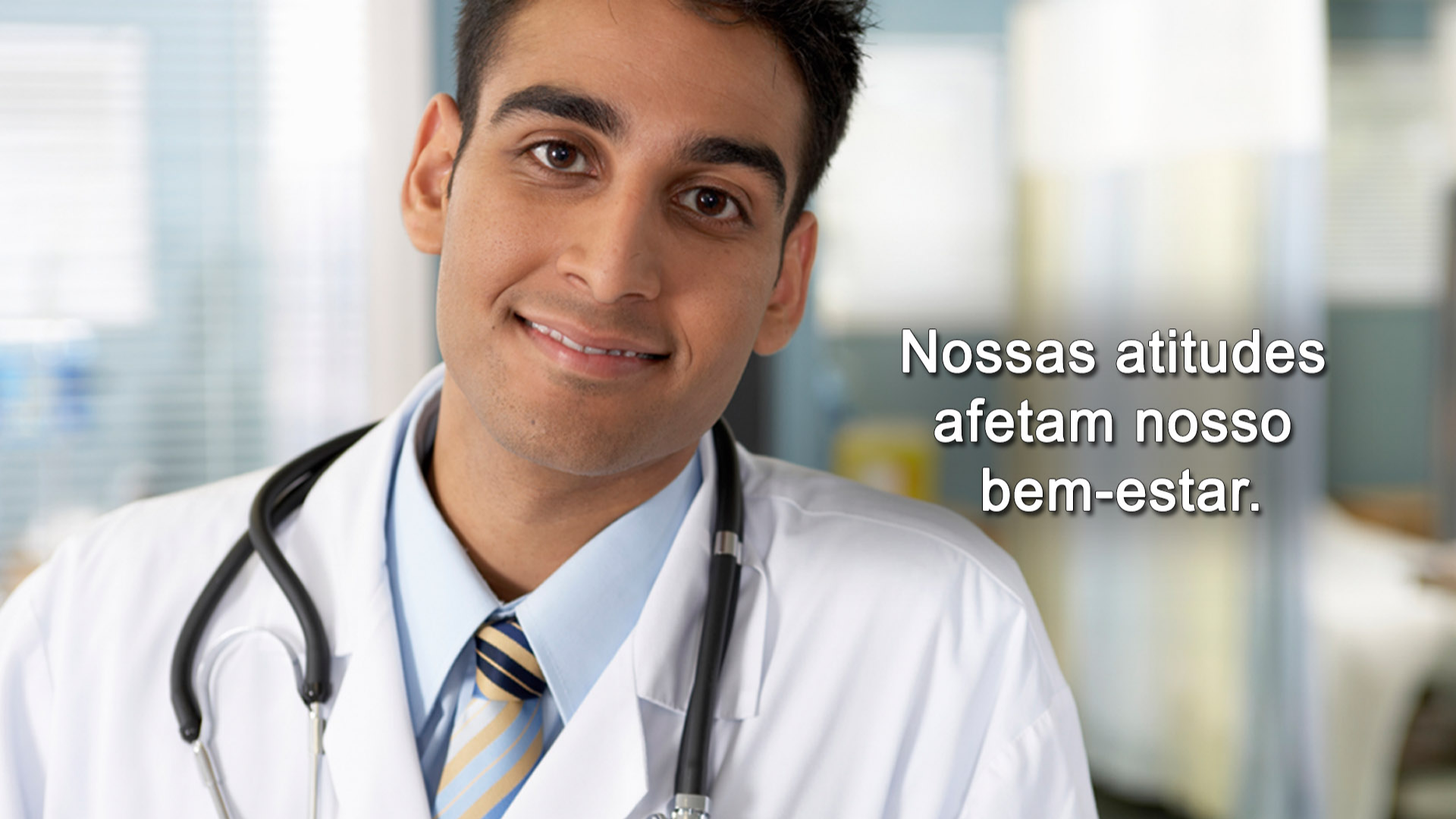
**Nossa atitude
faz a diferença!**

A landscape photograph showing a range of mountains under a dramatic sky at sunset or sunrise. The sun is low on the horizon, creating a bright glow and casting long, soft shadows. The clouds are illuminated from below, showing shades of orange, yellow, and white. The foreground consists of dark, silhouetted trees and hills.

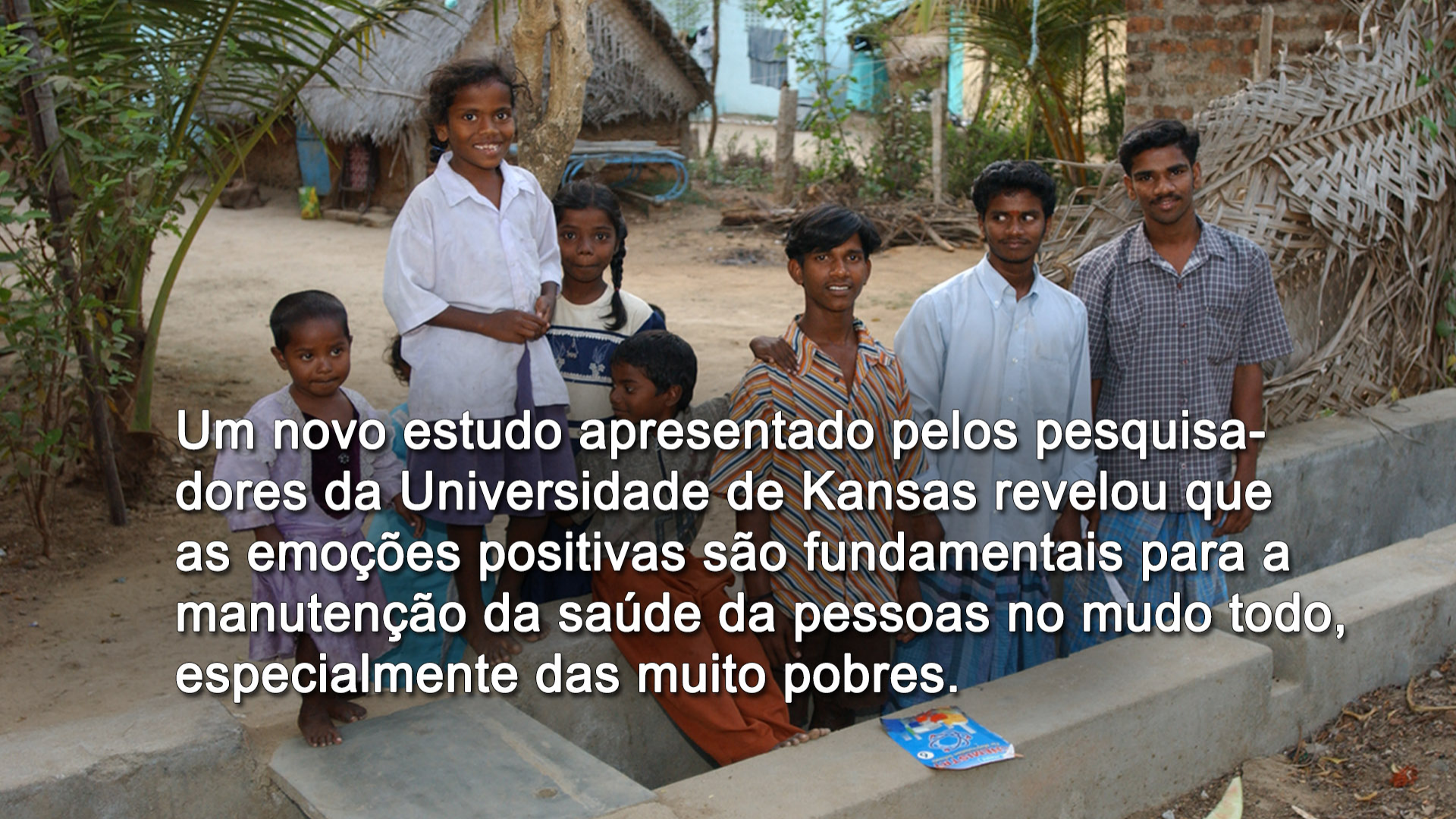
**Quanto mais vivo, mais me
convenço da que a vida é 10%
o que nos acontece e 90% a
forma como reagimos a isso.**

A man and a woman are shown in a close embrace outdoors. The man, on the left, has short grey hair and is wearing a white jacket over a blue shirt. The woman, on the right, has long, wavy brown hair and is wearing a white jacket over a light green top. They are both looking towards the camera with gentle expressions. The background is a soft-focus green, suggesting a natural setting.

**A escolha mais importante
que fazemos a cada dia é a
escolha da nossa atitude.**



**Nossas atitudes
afetam nosso
bem-estar.**



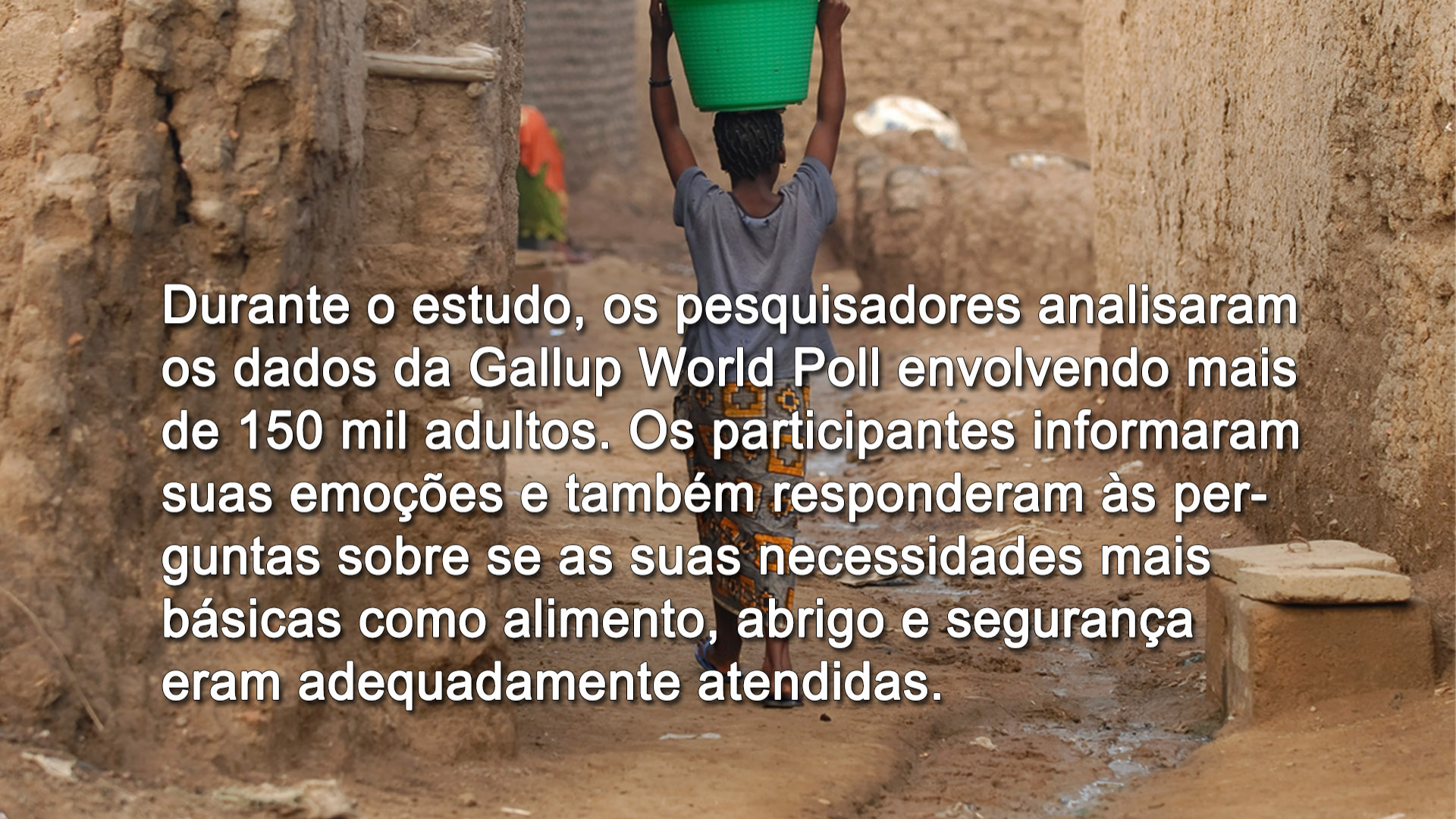
Um novo estudo apresentado pelos pesquisadores da Universidade de Kansas revelou que as emoções positivas são fundamentais para a manutenção da saúde das pessoas no mundo todo, especialmente das muito pobres.

“Já faz um bom tempo que sabemos que as emoções desempenham um papel crítico na saúde física, mas até recentemente a maior parte dessas pesquisas era conduzida apenas nos países industrializados.


—Sarah Pressman, Professora Assistente de Psicologia da Universidade de Kansas.

Portanto, não podíamos saber se os sentimentos como a felicidade ou tristeza influíam na saúde das pessoas com preocupações mais prementes – como obter alimento suficiente ou encontrar abrigo. Mas agora sabemos”.

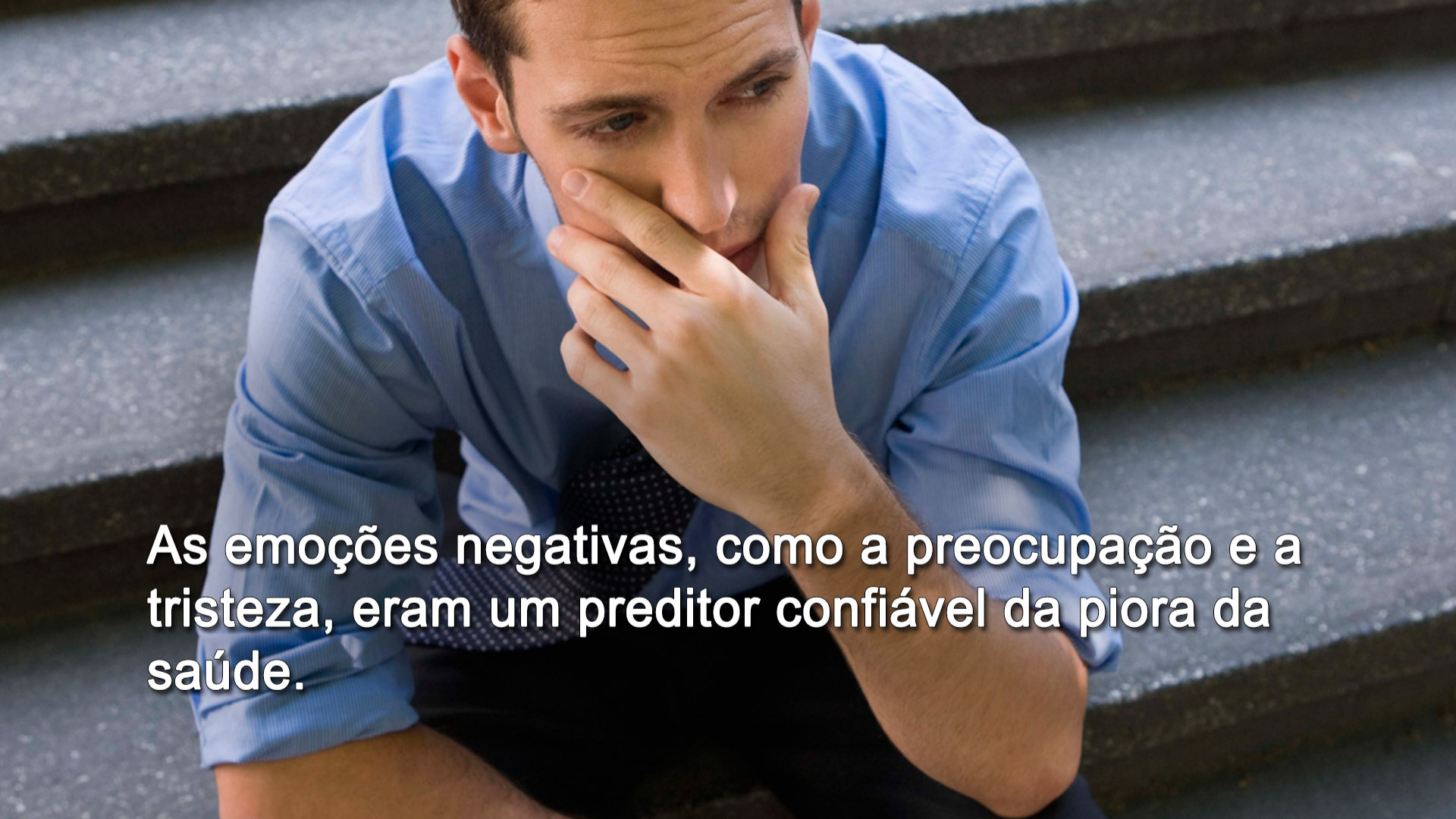
—Sarah Pressman, Professora Assistente de Psicologia da Universidade de Kansas.

A woman is seen from behind, walking down a dirt path in a rural, possibly African, setting. She is carrying a large, bright green woven basket balanced on her head. She is wearing a light blue t-shirt and a patterned skirt. The path is flanked by walls made of mud or clay. In the background, another person is partially visible, and there are some scattered items on the ground. The overall scene suggests a daily activity like carrying water or goods.

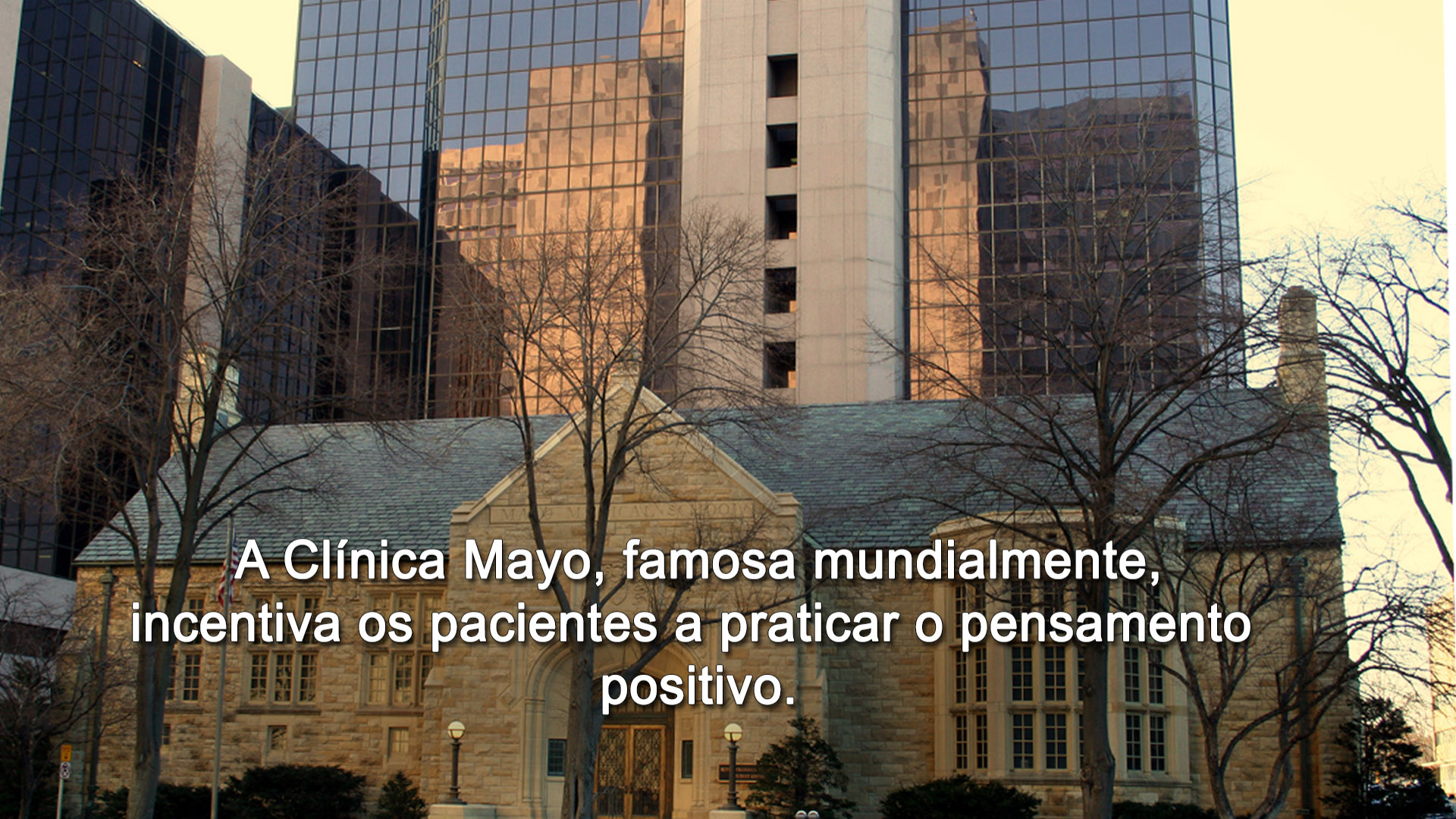
Durante o estudo, os pesquisadores analisaram os dados da Gallup World Poll envolvendo mais de 150 mil adultos. Os participantes informaram suas emoções e também responderam às perguntas sobre se as suas necessidades mais básicas como alimento, abrigo e segurança eram adequadamente atendidas.

A photograph of a man sitting on a bed in a simple, cluttered room. The man is smiling and wearing a patterned long-sleeved shirt and light-colored pants. He is sitting on a bed with a green and red striped coverlet. In the foreground, a baby is lying on a patterned rug on the floor, wrapped in a white blanket. The room has a brown wall and various household items, including a white sink with a blue pattern, a wooden spoon, and several white buckets. The text is overlaid on the image in a white, bold font with a black outline.

O estudo mostrou que as emoções positivas como a felicidade e o contentamento estão inequivocamente associadas à melhor saúde, mesmo levando em conta a falta das necessidades básicas.

A man in a light blue button-down shirt and a dark patterned tie is sitting on concrete steps. He is looking down and to the right with a thoughtful or concerned expression, resting his chin on his hand. The background is a blurred outdoor setting.

As emoções negativas, como a preocupação e a tristeza, eram um preditor confiável da piora da saúde.



**A Clínica Mayo, famosa mundialmente,
incentiva os pacientes a praticar o pensamento
positivo.**

Os resultados do pensamento positivo incluem:

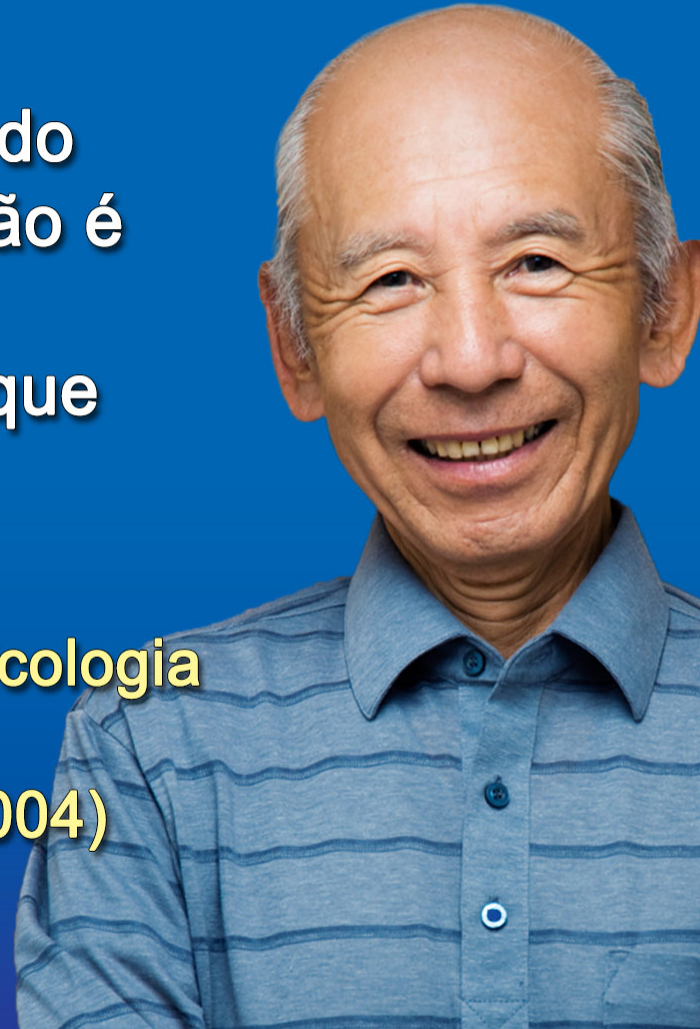
- **Redução do estresse negativo.**
- **Maior resistência ao resfriado comum.**
- **Senso de bem-estar e melhora da saúde.**
- **Redução do risco de doenças coronárias.**

Os resultados do pensamento positivo incluem:

- **Respiração mais fácil em doenças pulmonares como enfisema.**
- **Melhor capacidade de resistência/superação para mulheres com gravidez de alto risco.**
- **Melhores habilidades para enfrentar as dificuldades.**

“Há uma ciência que está surgindo que diz que a atitude positiva não é apenas um estado mental. Ela também está associada com o que ocorre no cérebro e no corpo.”

**—Dra. Carol Ryff, Professora de Psicologia na Universidade de Wisconsin.
(USA TODAY, 12 de outubro de 2004)**



A woman with long brown hair, wearing a dark blue jacket and a large blue backpack, is smiling broadly at the camera. She is hiking on a dirt path in a forest. In the background, a man in a white t-shirt and black backpack is also hiking, looking towards the camera. The scene is bright and sunny, with green foliage and tree trunks visible.

Vários estudos mostram uma diversidade de benefícios à saúde resultantes de manter uma perspectiva positiva.



**A ligação entre a depressão e a
doença é bem conhecida.**

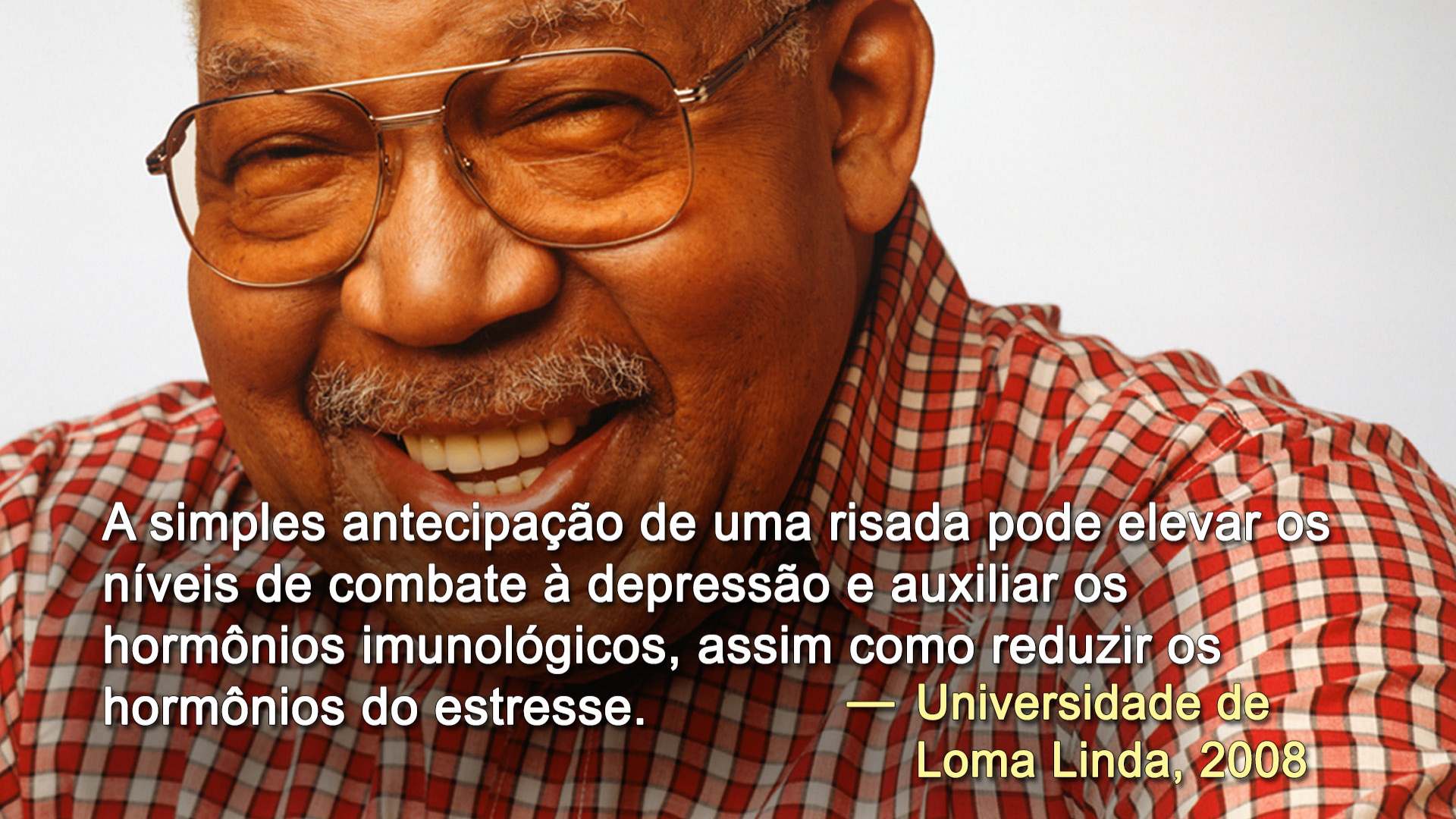
Um estudo publicado em novembro de 2008 pelos pesquisadores da Universidade de Maryland mostrou, pela primeira vez, que ouvir música alegre mantém os vasos sanguíneos saudáveis.



“O componente emocional pode ser um efeito mediado pela endorfina”.

—Dr. Michael Miller, Diretor de Cardiologia Preventiva no Centro Médico da Univ. de Maryland e Professor Associado de Medicina na Faculdade de Medicina da Univ. de Maryland.





A simples antecipação de uma risada pode elevar os níveis de combate à depressão e auxiliar os hormônios imunológicos, assim como reduzir os hormônios do estresse.

— Universidade de Loma Linda, 2008


As mulheres em casamentos infelizes têm maior risco de depressão e de síndrome metabólica, que podem levar a doenças cardíacas.

**— Universidade de Utah,
março de 2009.**



A close-up photograph of a woman with long brown hair reading a red leather-bound Bible. A white card is inserted between the pages, and she is holding it with her right hand. The Bible has gold lettering on the cover that reads "HOLY BIBLE". A green bookmark is visible at the bottom of the frame. The background is softly blurred, showing a blue patterned object.


Faça um inventário diário para manter a
negatividade à distância.

A young woman with dark hair, wearing a light grey sweater, is smiling broadly and leaning forward in a forest. Her arms are extended outwards, and she appears to be in a joyful, carefree state. The background is filled with green trees and foliage, creating a natural and serene atmosphere.

**Melhorando nossa saúde
emocional.**

Melhorando nossa saúde emocional.

1. Tente viver de forma equilibrada.

A close-up photograph of a person's face, focusing on their mouth and hands. The person is wearing a red and white checkered shirt. They are holding a large, golden-brown fried chicken drumstick in their right hand, with their tongue sticking out and touching it. In their left hand, they are holding a white plastic fork with a bite of white, fluffy food (possibly mashed potatoes or a soft sandwich) on it. The background is plain white. Overlaid on the image is a block of text in white with a black outline.

Se você tem uma dieta rica em açúcar e gordura, está desgastado e fica acordado até altas horas da noite, é de se esperar que você tenha muitos pensamentos negativos.

Melhorando nossa saúde emocional.

1. Tente viver de forma equilibrada.

- Uma rotina regular para refeições saudáveis.
- Durma horas suficientes e faça exercícios.
- Evite comer em demasia.
- Não abuse de álcool e drogas.

Melhorando nossa saúde emocional.

1. Tente viver de forma equilibrada.
2. Desenvolva a resiliência.



**“Bem-aventurados os
flexíveis, pois não
serão quebrados.”**

— Provérbio judeu

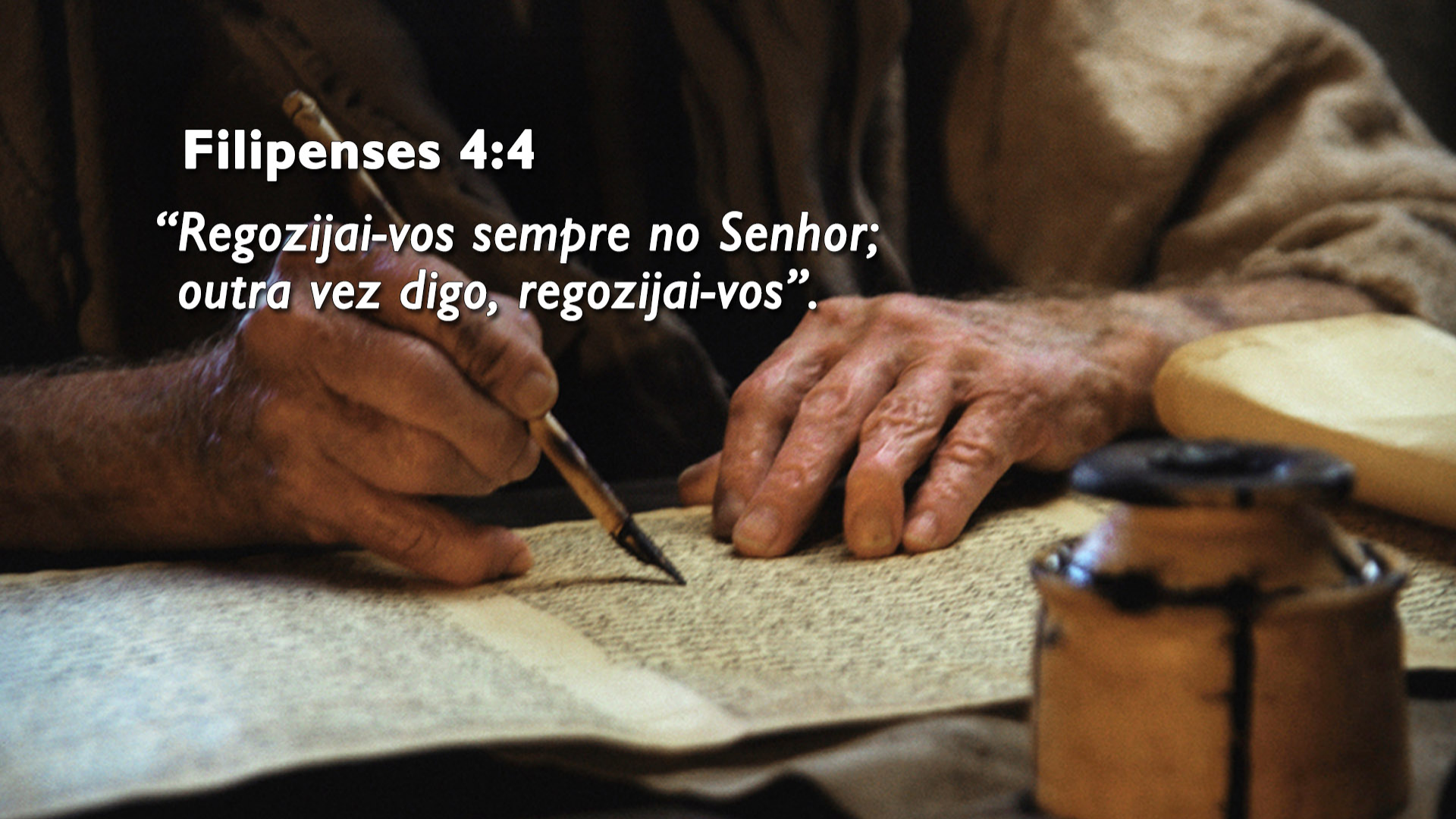
Melhorando nossa saúde emocional.

1. Tente viver de forma equilibrada.
2. Desenvolva a resiliência.
3. Expresse-se de formas apropriadas.



Filipenses 4:4

***“Regozijai-vos sempre no Senhor;
outra vez digo, regozijai-vos”.***



A close-up photograph of a person's hands writing on a scroll with a quill pen. The person is wearing a brown, textured garment. To the right, there is a wooden inkwell and a loaf of bread. The background is dark and out of focus.

Filipenses 4:11, 12

“Não digo isto por causa de necessidade, porque já aprendi a contentar-me com as circunstâncias em que me encontre. Sei passar falta, e sei também ter abundância;

A close-up photograph of a person's hands writing on a scroll with a quill pen. The person is wearing a brown, textured garment. The scroll is laid out on a surface, and there are two small wooden containers with dark liquid inside, likely ink, in the foreground. The background is dark and out of focus.

Filipenses 4:11, 12

*em toda maneira e em todas as coisas
estou experimentado, tanto em ter fartura,
como em passar fome; tanto em ter
abundância, como em padecer necessi-
dade”.*



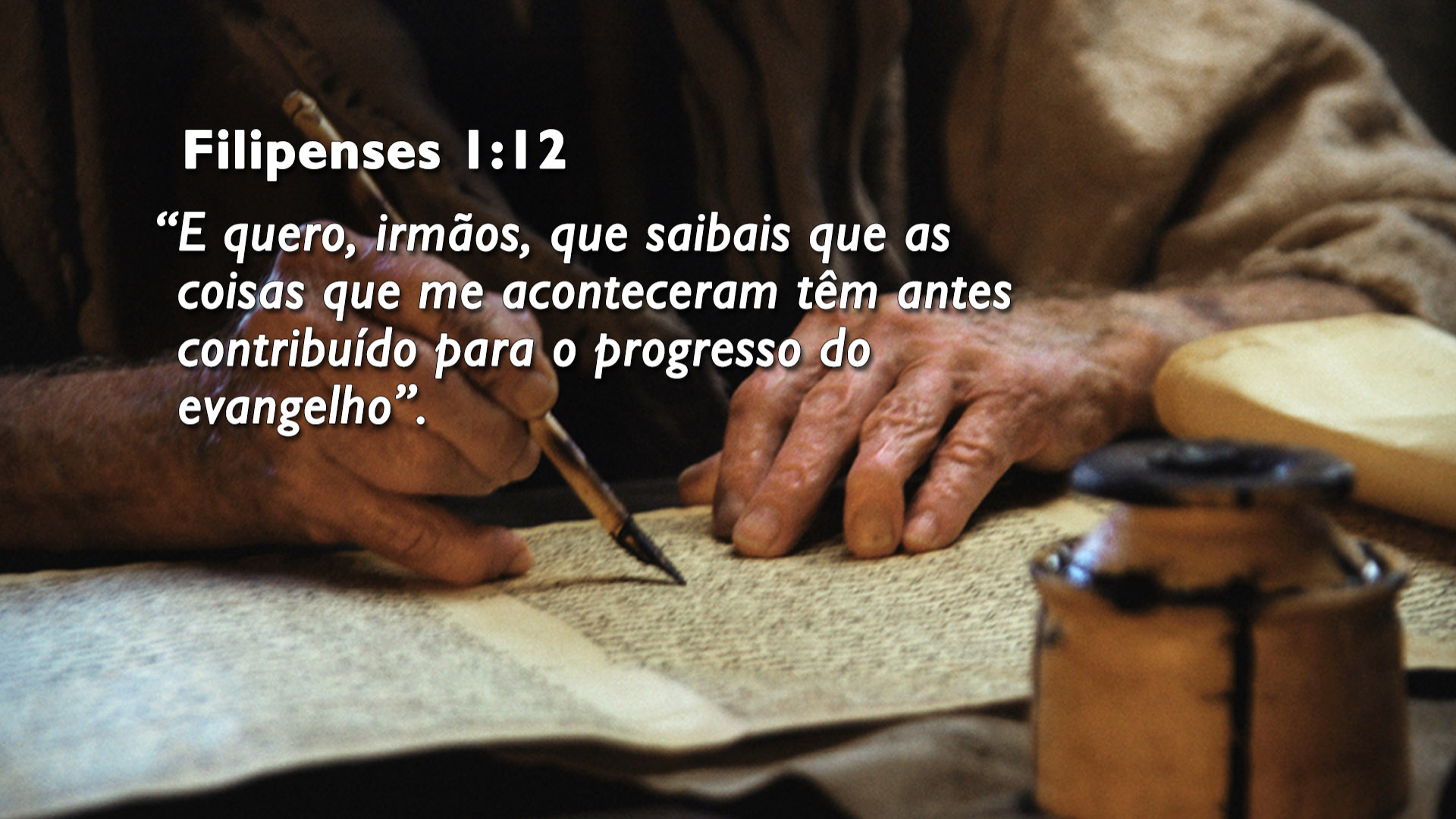
**Os três segredos de Paulo:
paz interior, contentamento e
alegria**



1. Paulo transbordava gratidão porque tinha o senso do propósito onisciente de Cristo.

Filipenses 1:12

“E quero, irmãos, que saibais que as coisas que me aconteceram têm antes contribuído para o progresso do evangelho”.



A prisão de Paulo impactou “toda a guarda do palácio”.



A close-up photograph of a person's hands writing on a scroll with a quill pen. The person is wearing a brown, textured garment. The scroll is laid out on a surface, and there are some wooden containers and a yellow object nearby. The lighting is warm and focused on the hands and the scroll.

Filipenses 4:6

“Não andeis ansiosos por coisa alguma; antes em tudo sejam os vossos pedidos conhecidos diante de Deus pela oração e súplica com ações de graças”.

A gratidão e a ação de graças em todas as circunstâncias da vida são duas das mais poderosas emoções promotoras de saúde.



**“A vida é insuportável. Somos nove
pessoas vivendo em um quarto. O
que posso fazer?”**



“Leve seu bode para o quarto com você”.

**A vida é bela. Desfrutamos cada minuto
dela agora que o bode não mais está
aqui, somos apenas nove aqui!”**

**Gratidão e ação
de graças.**



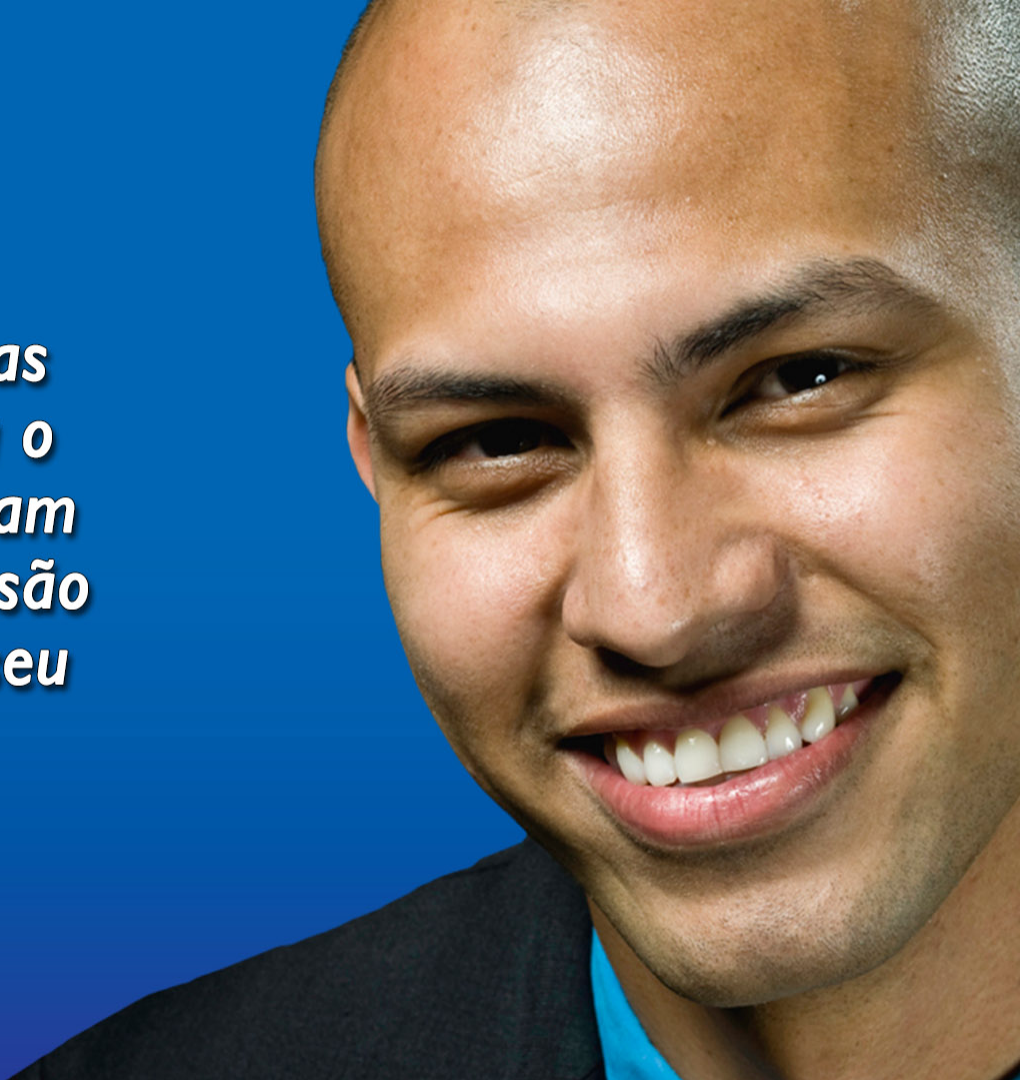
“Dentre todas as emoções, há uma que, mais do que qualquer outra, é responsável pela presença ou ausência do estresse nas relações humanas: o sentimento de gratidão”.

—Hans Selye

O Dr. Paul Tournier, psiquiatra suíço, escreveu muito para mostrar que a culpa pode nos enfermar, mas a graça nos liberta para vivermos uma vida alegre e feliz.

Romanos 8:28

“E sabemos que todas as coisas concorrem para o bem daqueles que amam a Deus, daqueles que são chamados segundo o seu propósito”.



Robert Emmons, da Universidade da Califórnia, em Davis, publicou sua pesquisa sobre a gratidão em um livro intitulado: “Thanks! How the New Science of Gratitude Can Make You Happier” (Obrigado! Como a nova ciência da gratidão pode torná-lo mais feliz)”. O professor Emmons mostra que o cultivo sistemático da emoção (pouco estudada) da gratidão pode, de forma mensurável, mudar a vida da pessoas.

**“Hoje, no ônibus,
vi uma linda jovem
com cabelos louros;
invejei-a, pois ela
parecia tão feliz,
e como desejei
ser tão formosa.**

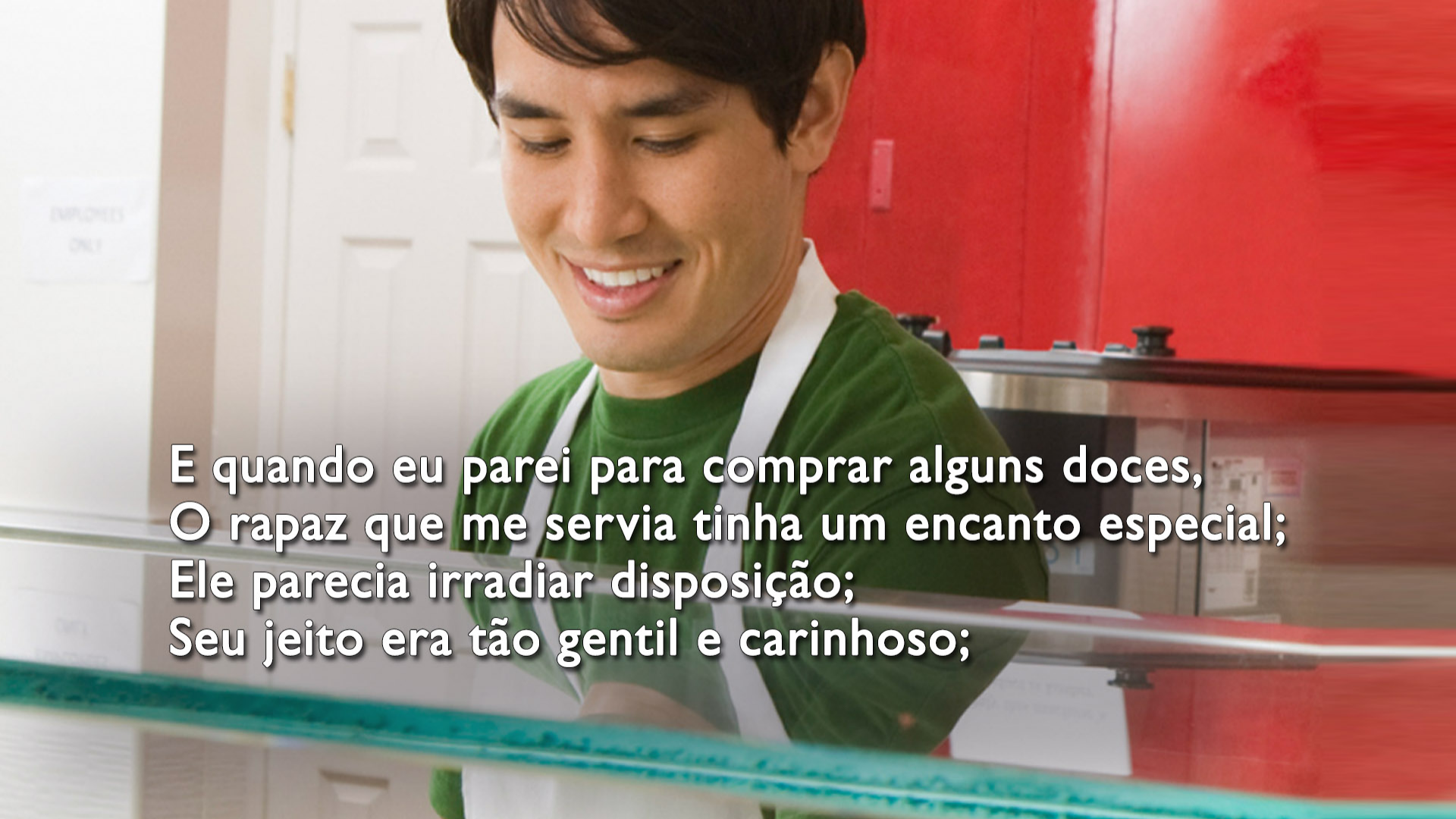


Quando, subitamente, ela se levantou para descer
Vi que ela coxeava pelo corredor;
Ela tinha só um pé e usava uma muleta,

Mas passou com um sorriso.

Ó Deus, perdoa-me quando me lamento:

Eu tenho dois pés, o mundo é meu!

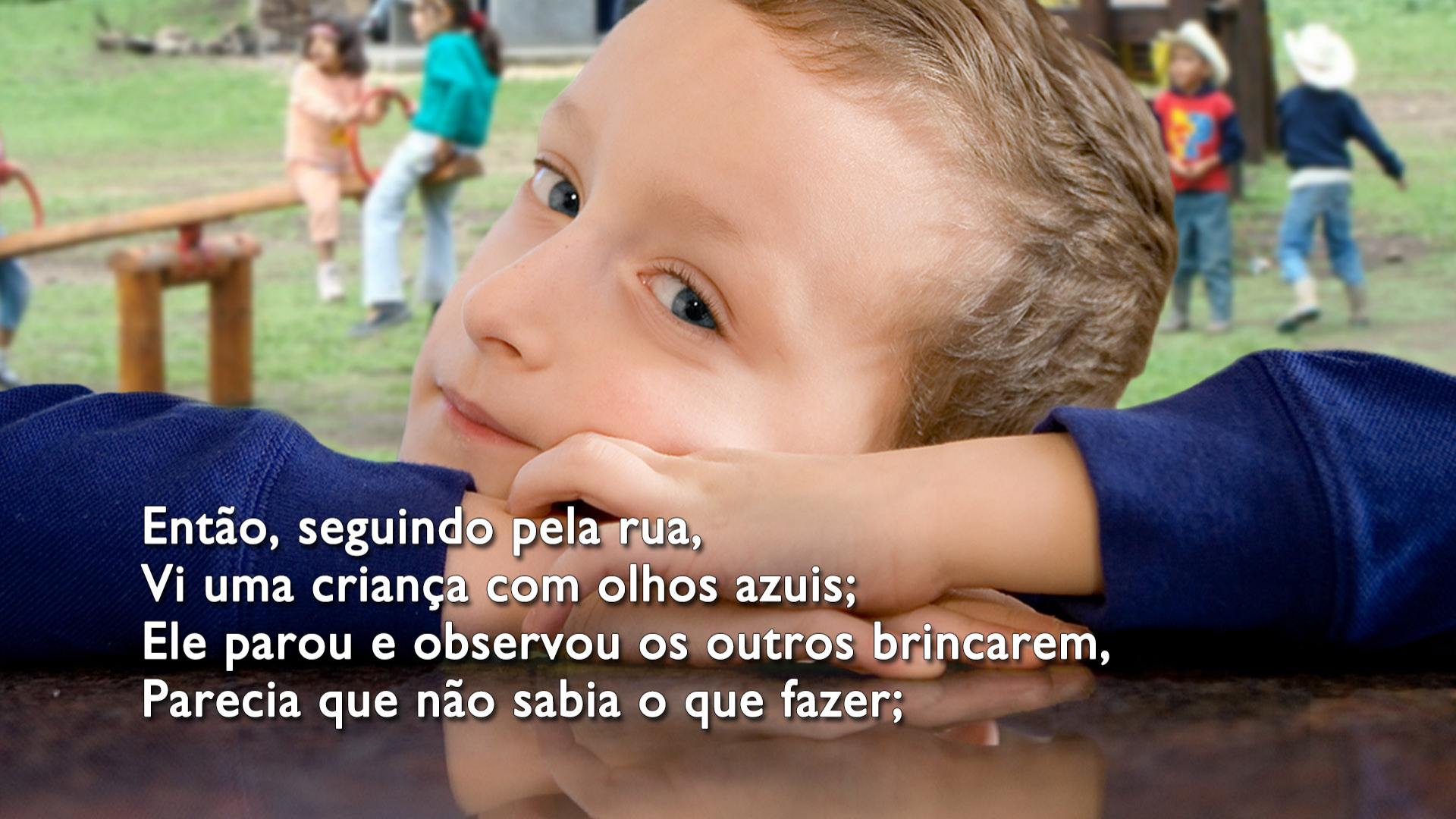
A young man with dark hair, wearing a green t-shirt and a white apron, is smiling warmly while looking down at something on a counter. He is in a kitchen or bakery setting, with red cabinets and a white door in the background. The text is overlaid on the lower half of the image.

E quando eu parei para comprar alguns doces,
O rapaz que me servia tinha um encanto especial;
Ele parecia irradiar disposição;
Seu jeito era tão gentil e carinhoso;

**Eu disse: “É bom comprar com você,
raramente encontro tal cortesia;”**

**Ele se virou e disse: “Muito obrigado, senhor”.
E então eu notei que ele era cego.**

**Deus, perdoa-me quando reclamo:
Eu tenho dois olhos, o mundo é meu!**

A close-up photograph of a young boy with light brown hair and striking blue eyes. He is resting his chin on his hands, looking off to the side with a thoughtful expression. The background is a blurred playground with other children playing on a wooden structure. The text is overlaid in the bottom left corner.

**Então, seguindo pela rua,
Vi uma criança com olhos azuis;
Ele parou e observou os outros brincarem,
Parecia que não sabia o que fazer;**

Parei por um momento e disse:
“Por que você não se junta aos outros, querido?”

Ele olhou para frente, sem uma palavra,
Então eu entendi que ele não podia ouvir. Ó Deus,
perdoa-me quando reclamamos:

Tenho dois ouvidos, o mundo é meu!



Matthew Henry

Matthew Henry:

“Tenho muito pelo que ser agradecido: Sou grato porque Deus operou tal transformação em meu coração que eu fui roubado e não o ladrão. Sou grato porque embora o jovem tenha levado meu dinheiro, ele não me tirou também a vida.

Sou grato porque a despeito de ele ter levado minha carteira, não havia muito dinheiro ali. Sou grato porque somente eu fui lesado e não outras pessoas também. Sou grato porque minha vida é muito mais do que as posses terrenas que Deus me concedeu em minha passagem por aqui,

e sou grato porque, mesmo que eu tivesse perdido a vida nesse encontro, sei que o Céu me aguarda, onde as riquezas da glória de Deus excedem o total de todas as riquezas do homem”.

—Matthew Henry

Efésios 5:20

“Sempre dando graças por tudo a Deus, o Pai, em nome de nosso Senhor Jesus Cristo”.





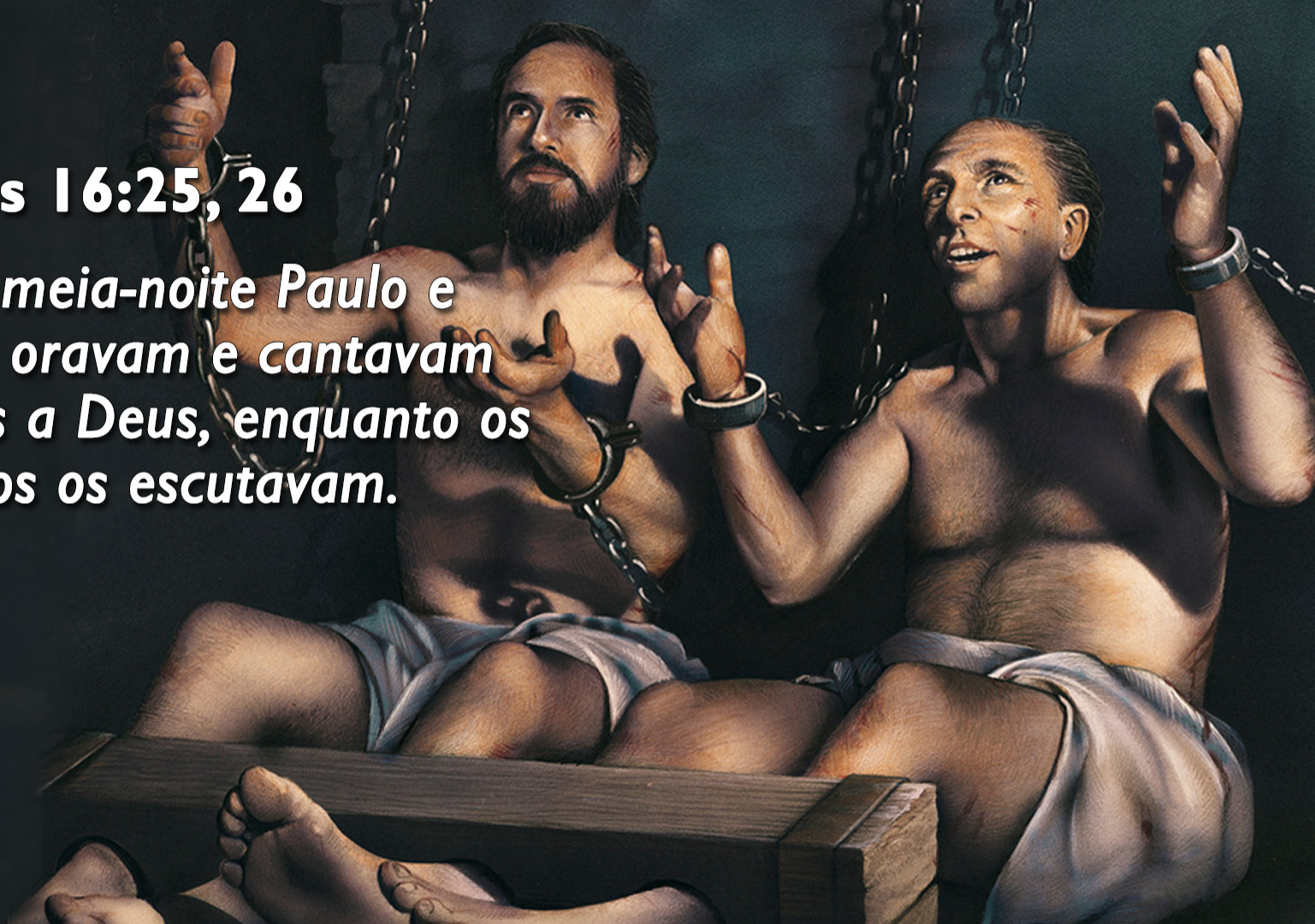


2. Paulo estava repleto de ânimo porque ele sentia o poder mantenedor de Cristo.



Atos 16:25, 26

***“Pela meia-noite Paulo e Silas oravam e cantavam hinos a Deus, enquanto os presos os escutavam.*”**





Atos 16:25, 26

De repente houve um tão grande terremoto que foram abalados os alicerces do cárcere, e logo se abriram todas as portas e foram soltos os grilhões de todos”.

A dramatic, low-key photograph of two men, likely representing Jesus and a companion, bound in heavy metal chains. They are seated on a wooden bench, their bodies illuminated by a strong light source from the side, creating deep shadows and highlighting their muscular forms. Both men have their hands raised in a gesture of prayer or supplication. The man on the left has a full beard and is looking upwards with a solemn expression. The man on the right is clean-shaven and also looks upwards with a more hopeful or pleading expression. The background is dark and indistinct, focusing all attention on the figures and their actions.

Salmo 22:3, 4

**“Contudo tu és santo,
entronizado sobre os
louvores de Israel.
Em ti confiaram nossos
pais; confiaram, e tu os
livraste”.**

**Como eles podiam ser
gratos em meio à pior
noite de suas vidas?**





Filipenses 4:19

*“Meu Deus suprirá todas
as vossas necessidades
segundo as suas riquezas
na glória em Cristo Jesus”.*

A atitude positiva de C. J. com relação ao câncer



Uncle Bob gives CJ his collectors hat!




Grandma Paula and CJ

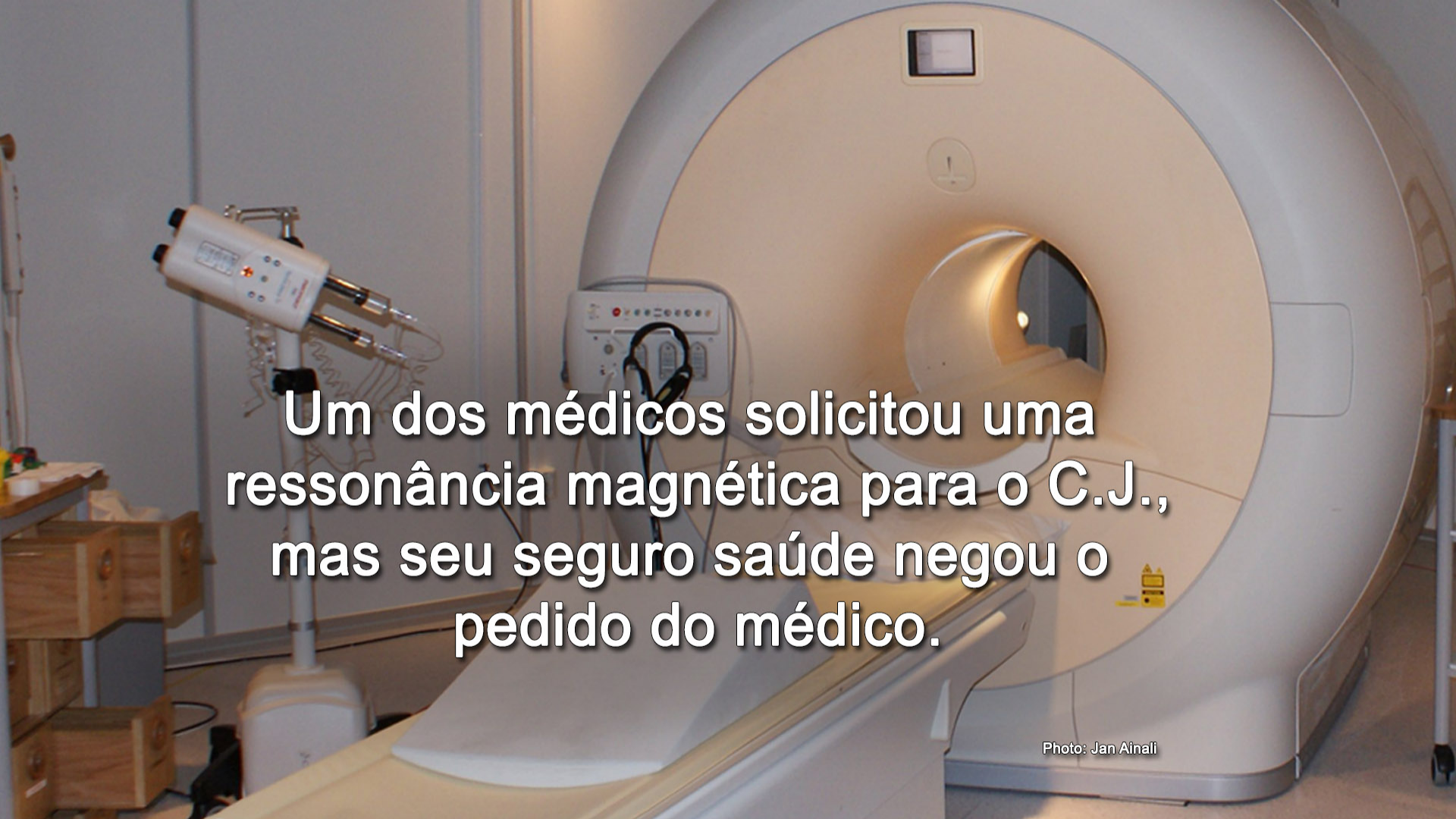


CJ a few weeks before diagnosis

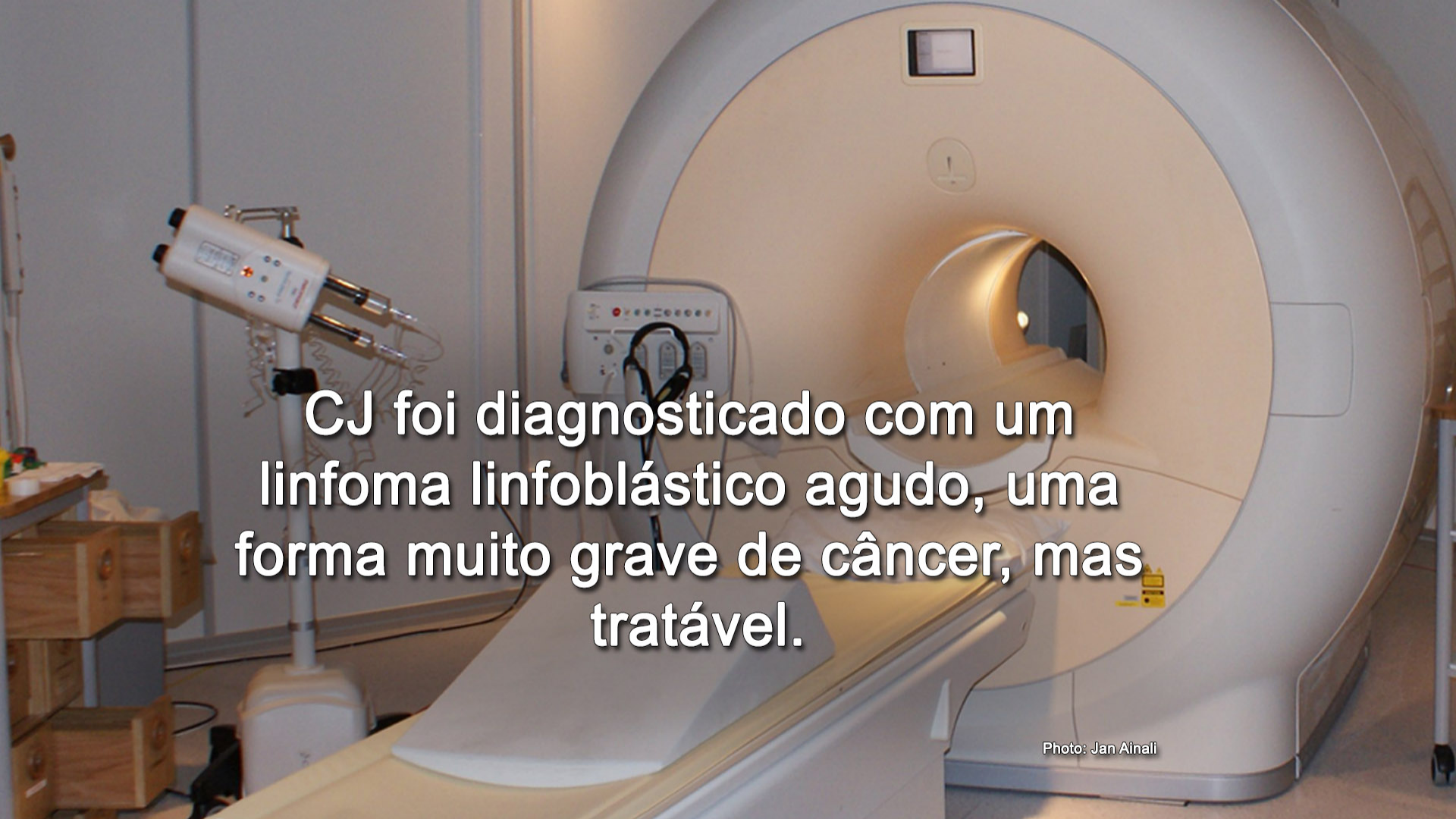


A close-up photograph of an elderly male doctor with white hair, wearing a white lab coat, a white shirt, and a red and blue plaid tie. He has a stethoscope around his neck and is looking down at a young boy with short brown hair. The boy is looking up at the doctor. The background consists of white horizontal blinds. The text "Os pais de C. J. o levaram de médico em médico." is overlaid in white on the lower part of the image.

Os pais de C. J. o levaram de
médico em médico.

A photograph of a magnetic resonance imaging (MRI) scanner in a clinical setting. The large, white, cylindrical gantry is the central focus, with a patient lying on the table inside the bore. To the left, there is a control console with various buttons and a small screen. A stethoscope is visible on the console. The room has light-colored walls and a wooden cabinet on the far left. The text is overlaid in the center of the image.

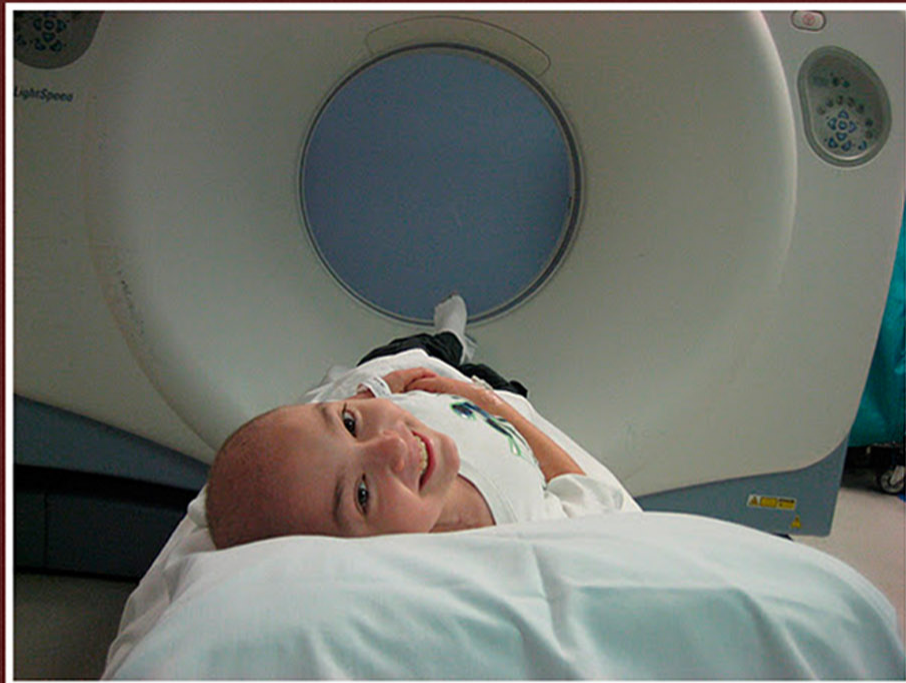
**Um dos médicos solicitou uma
ressonância magnética para o C.J.,
mas seu seguro saúde negou o
pedido do médico.**



CJ foi diagnosticado com um linfoma linfoblástico agudo, uma forma muito grave de câncer, mas tratável.

Photo: Jan Ainali

CJ



CJ, We love you and are extremely proud of you and how you have handled this fight. We will be here by your side every step of the way.

We call him CJ

We are a family of 6 who live in Miami, Florida. Chris is a police Sergeant with Miami-Dade County and I homeschool our 4 children. This blog originally started as a family blog with pictures and articles and a place to post some of the kids writings and for me to share my thoughts.

Then, in September 2008, our 9 year old son who we call CJ, was unexpectedly diagnosed with stage 3 Acute Lymphoblastic Lymphoma. Needless to say, our world was instantly changed. This blog became a lifeline to our family and friends, a cry for prayer from *anyone willing*, and a journal of our life day by day as we walk through some of the most difficult moments of our lives determined to never take our eyes off God believing He will never take His eyes off of us.



Havia um Deus...

Deus criou o universo.

nesse universo havia um sistema solar;

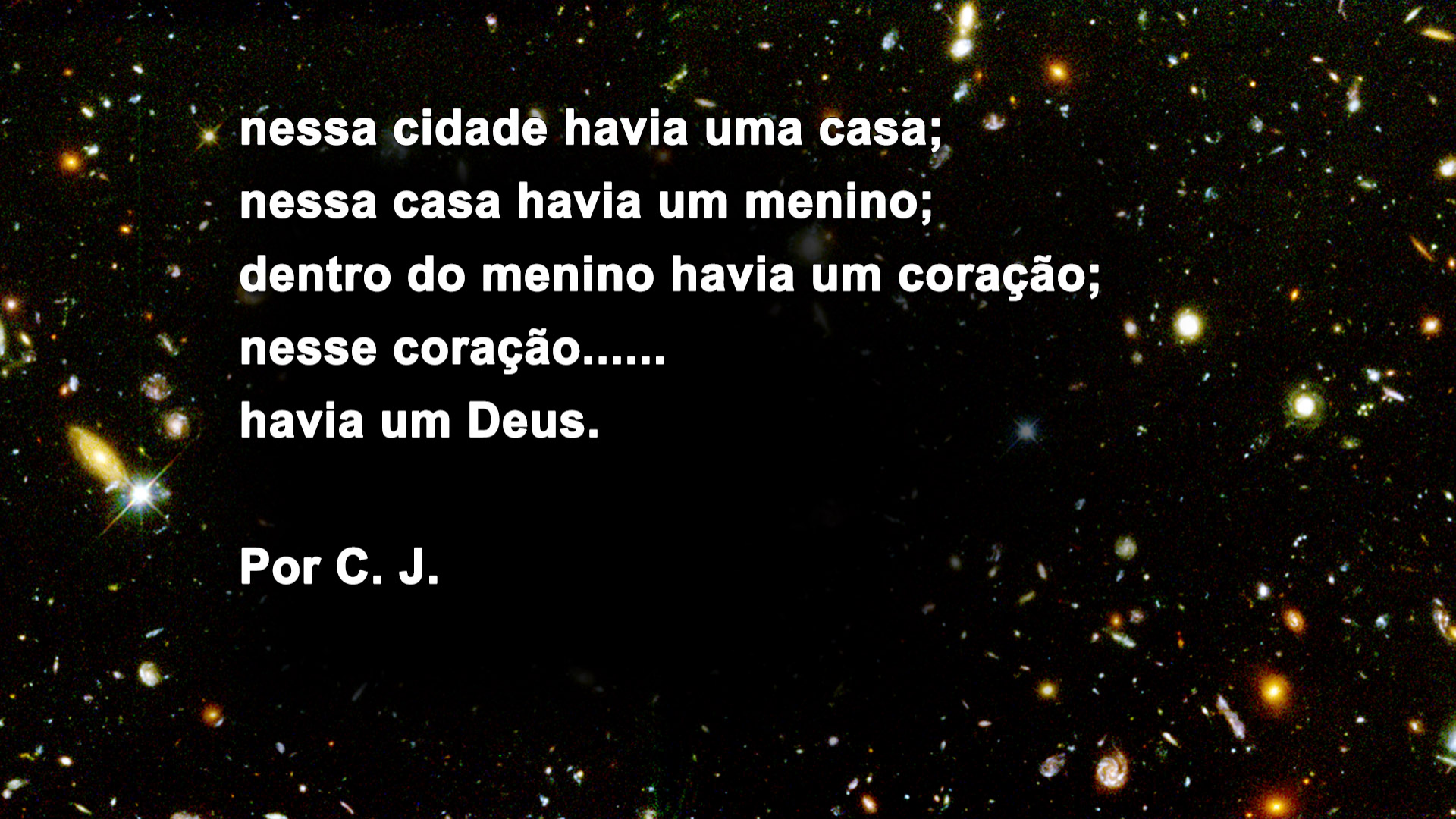
nesse sistema solar havia um planeta,

nesse planeta havia um continente,

nesse continente havia um país;

nesse país havia um estado;


nesse estado havia uma cidade;



**nessa cidade havia uma casa;
nessa casa havia um menino;
dentro do menino havia um coração;
nesse coração.....
havia um Deus.**

Por C. J.

A despeito de suas circunstâncias, C.J., assim como o apóstolo, pôde louvar a Deus devido a uma força divina interior oriunda da confiança em Deus.



3. Paulo estava cheio de esperança porque tinha o senso do plano superior de Cristo.

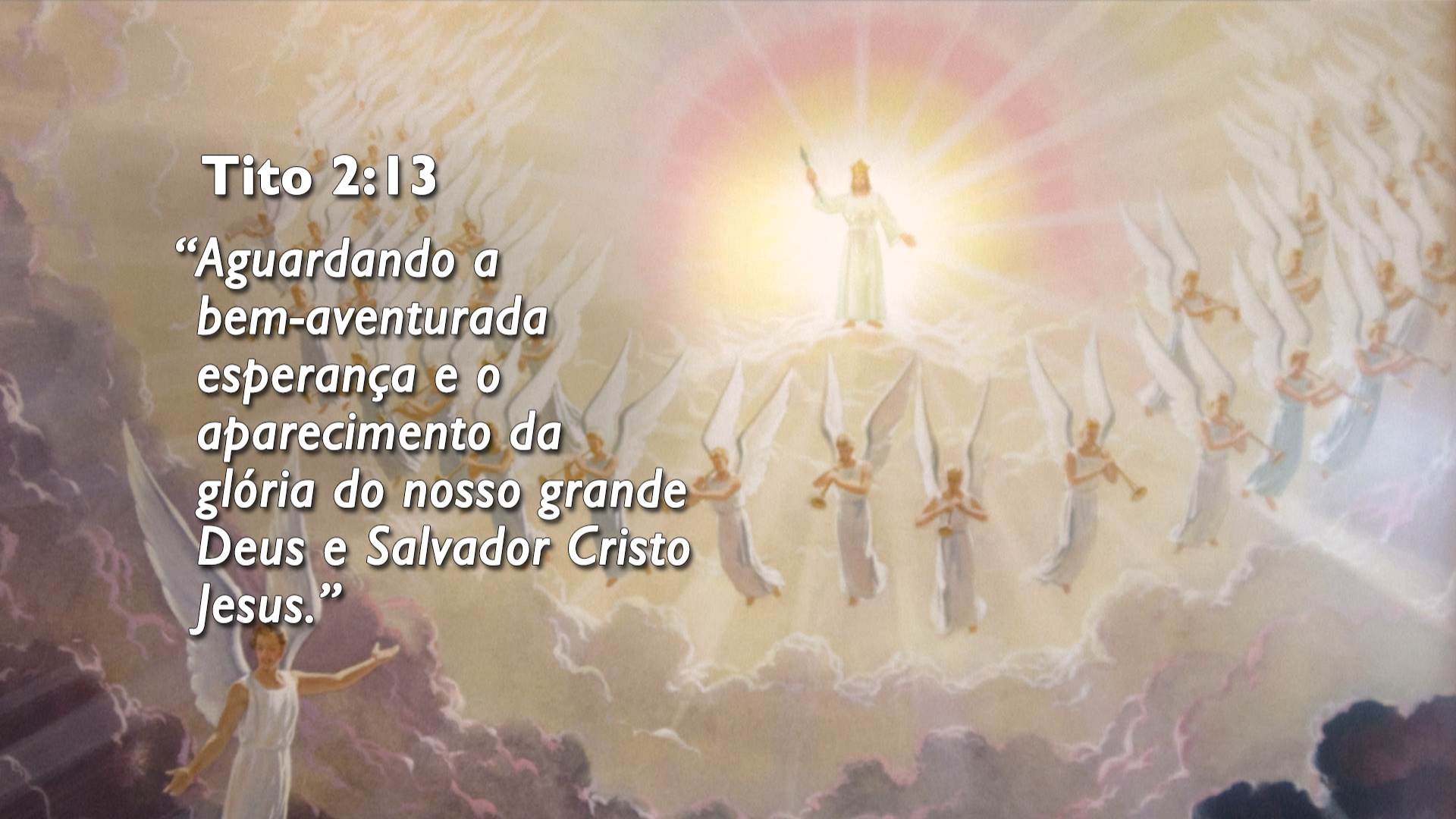


Filipenses 1:6

“Tendo por certo isto mesmo, que aquele que em vós começou a boa obra a aperfeiçoará até o dia de Cristo Jesus.”

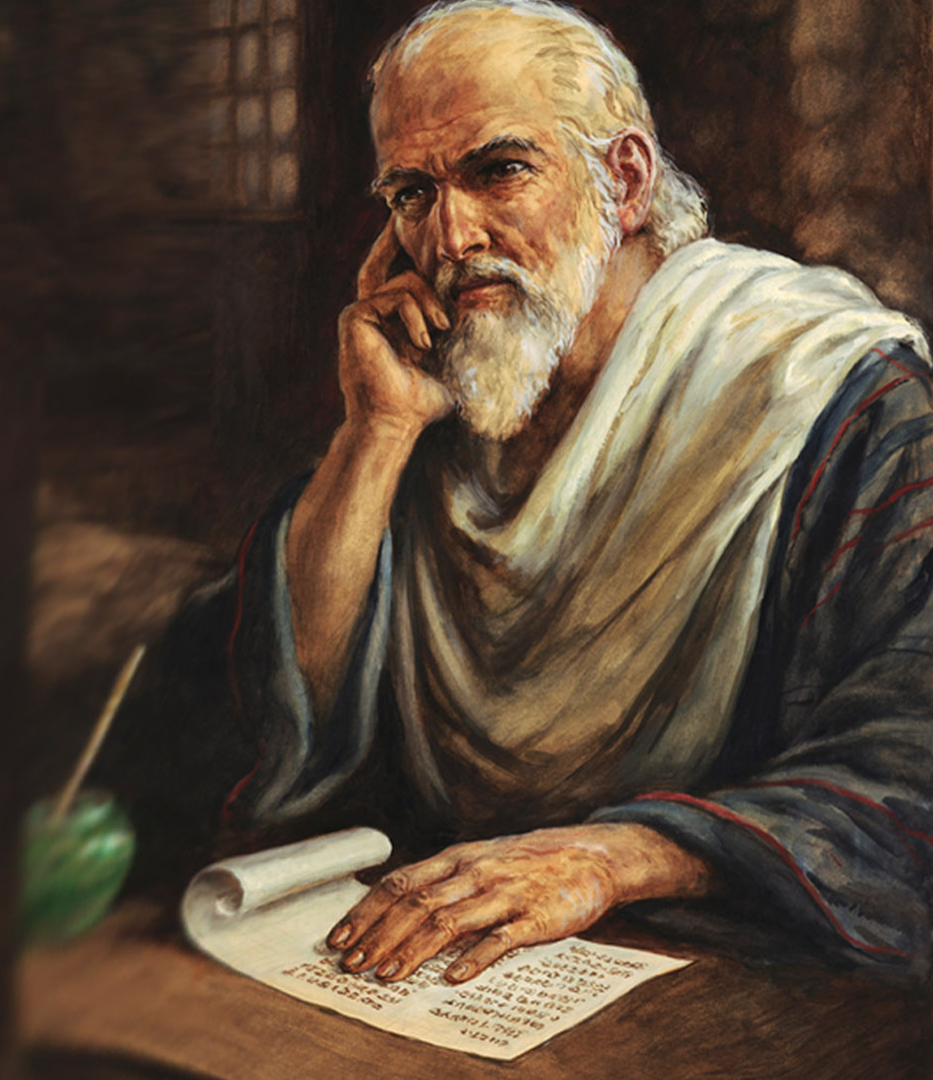
Tito 2:13

**“Aguardando a
bem-aventurada
esperança e o
aparecimento da
glória do nosso grande
Deus e Salvador Cristo
Jesus.”**



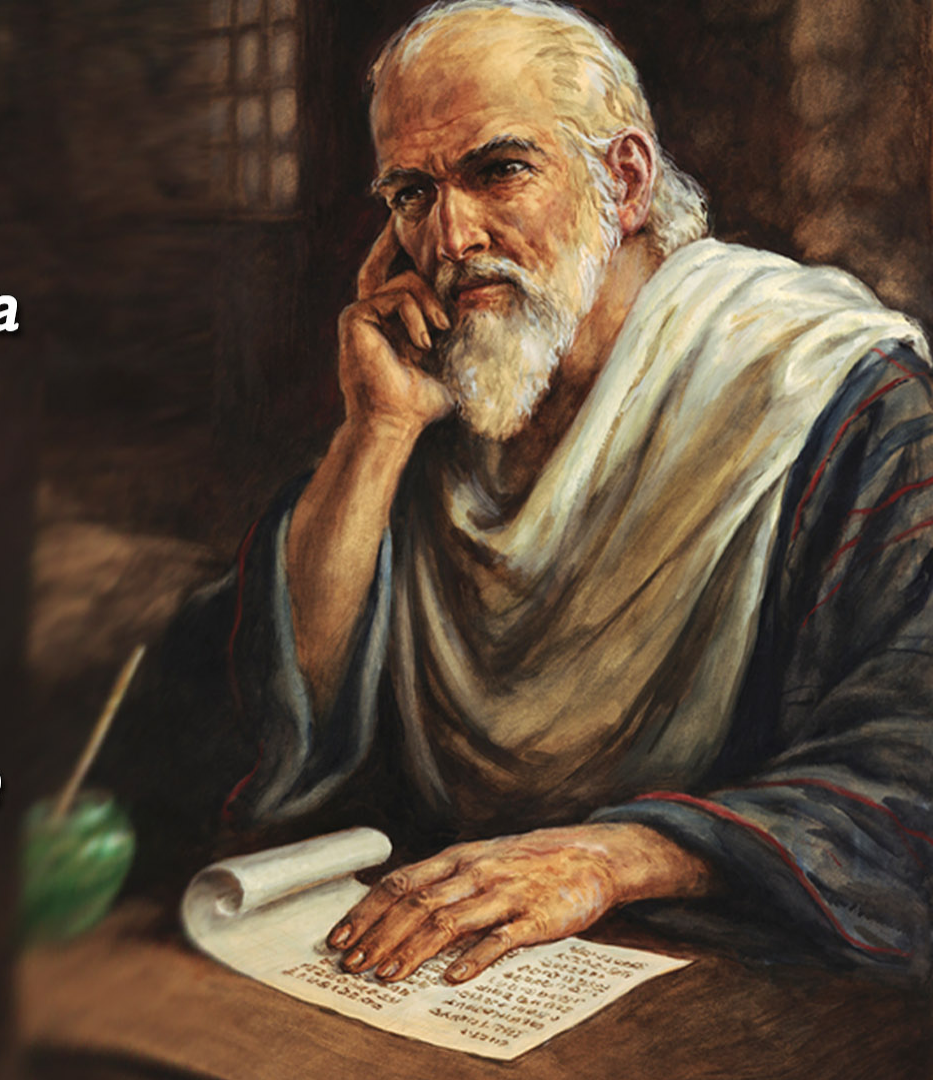
2 Timóteo 4:6-8

“Porque eu já estou sendo oferecido por aspensão de sacrifício, e o tempo da minha partida está próximo. Combati o bom combate, acabei a carreira, guardei a fé.”



2 Timóteo 4:6-8

“Desde agora, a coroa da justiça me está guardada, a qual o Senhor, justo juiz, me dará naquele dia; e não somente a mim, mas também a todos os que amarem a sua vinda.”









Martin Rinkart

Autor do Hino



Eilenburg



Agora demos todos graças a Deus

**Agora demos todos graças a Deus,
Com nossos corações, mãos e vozes,
Àquele que fez coisas maravilhosas,
Em quem a Terra se regozija.
Que desde nossa tenra infância
Tem abençoado nosso caminho
Com incontáveis dádivas de amor,
E ainda hoje é nosso.**

Agora demos todos graças a Deus

**Oh, possa este generoso Deus,
Estar junto a nós por toda nossa vida,
Alegrando nossos corações,
E concedendo-nos bendita paz que nos alegra,
E nos guardando em Sua graça,
Nos guie quando estamos perplexos,
Liberte-nos de nossas enfermidades
Neste mundo e no que há de vir.**

Agora demos todos graças a Deus

Todo louvor e gratidão a Deus,
Sejam dados, agora, ao Pai,
Ao Filho e Àquele que reina,
Com eles nos mais altos céus,
Ao único e eterno Deus,
A quem Terra e Céus adoram;
Pois assim era, é agora,
E o será para todo o sempre!