**DOMINANDO O ESTRESSE ASSASSINO**

**George Vandeman**

**Larry teve um ano difícil. Sua esposa se apaixonou por outro homem e pediu o divórcio. Com isso, Larry teve que vender sua casa e comprar outra mais simples. Para piorar as coisas, quando fazia sua mudança para a nova residência, escorregou e quebrou a perna. Pobre Larry! Ele tem estado sob tanto estresse que chegou a adoecer. Literalmente, os médicos dizem que suas chances de ficar doente com todo esse estresse, são de mais de 80%. Existe alguma coisa que Larry possa fazer para dominar o estresse assassino?**

**O estresse pode deixá-lo doente, essa é uma realidade médica. Um número cada vez maior de médicos está convencido de que o estresse pode até custar a vida.**

**Há alguns anos, Thomas Holmes e alguns colegas da faculdade de medicina da Universidade de Washington elaboraram uma escala de pontos de reajustamento social. Essa é a famosa escala do estresse que prevê a probabilidade de doença baseada no número de eventos estressantes sofridos. O Dr. Holmes enumerou esses eventos problemáticos na ordem de sua capacidade de produzir estresse.**

**No topo dessa lista, como um dos fatores mais estressantes da vida normal, está a morte de um dos cônjuges, com 100 unidades de estresse na vida. Em segundo lugar vem o divórcio, com 73 unidades. Em terceiro vem a apatia conjugal, com 65. Pouco abaixo vem a pena de prisão, empatando com a morte de um membro querido da família - 63 pontos. Ainda entre as dez maiores crises, está o ferimento pessoal com 53 unidades. O casamento, que é um delicioso evento mas igualmente estressante, ganha 50 pontos. O próximo nessa lista, com 47 unidades, é a perda do emprego. A reconciliação conjugal com todos os ajustes necessários chega a 45 e empata com a aposentadoria.**

**Bem, como podemos usar esta informação para prever doenças resultantes do estresse? Basta você adicionar o número total de unidades de crises da vida sofridas durante os últimos dois anos e se elas somarem mais de duzentos pontos, você tem uma chance de 50% de desenvolver uma doença, de acordo com os especialistas.**

**Se as crises da sua vida somarem trezentos ou mais pontos, você tem 80% de probabilidade de ficar doente com o estresse.**

**Larry, que conhecemos há alguns instantes, sofreu mais de trezentas unidades de crises da vida somente no ano passado. Portanto, suas chances de ficar doente são mais de quatro entre cinco. Imagine! Os psicólogos e médicos têm poucas dúvidas quanto a isso. O estresse pode deixar você doente e pode até matá-lo.**

**O falecido Dr. Hans Selye foi o destacado pioneiro no campo do estresse. Ele definiu o estresse como "a média de todo desgaste e lágrimas causados pela vida". O Dr. Selye explicou que o estresse não é de todo mau. A vida seria um tédio se não tivéssemos o estresse; não haveria emoção. Mas quando essa emoção foge ao controle e produz ansiedade, isto é aflição e a doença o espreita na primeira esquina.**

**A aflição pode nos atingir até durantes os momentos felizes, tais como a época dos feriados, se nesta ocasião houver discussões com os parentes. Até as férias podem induzir à aflição. Se toda a família fica em casa e o dinheiro se acaba.**

**A ansiedade, produtora do estresse e aflição, tem sido ligada a um grande número de doenças que vão do resfriado comum ao câncer. Essa lista inclui diabetes, artrite, asma, tuberculose e herpes. Há indícios de que até mesmo o vírus da AIDS, se já estiver na corrente sangüínea pode ser ativado com uma grande dose de aflição.**

**Clinicamente falando, como a aflição pode destruir a saúde? Bem, eu não sou médico, mas temos pesquisado este fascinante assunto detidamente. Vou tentar traçar o caminho que nos leva da aflição à doença. Assim que entendermos como acontece, podemos buscar uma solução.**

**Obviamente, seu fígado não sabe se você está atrasado com a prestação da casa própria, mas seu cérebro sabe e sente tudo, e através do sistema nervoso central, ele envia mensagens para cada órgão do corpo.**

**Suponha que você acorda e ouve ruídos na casa. O que acontece com seu coração? Ele começa a bater tão alto que você pensa que o ladrão poderá ouvir, se ele realmente estiver lá.**

**Tente olhar para um limão enquanto está sendo cortado. Você nota sua boca salivando? É claro que sim. Todos nós sabemos que nossos pensamentos afetam o estômago podendo provocar indigestão, úlcera e desarranjo intestinal. Tudo por causa da aflição.**

**Deus criou nosso corpo com uma defesa natural contra as doenças, esta defesa é chamada de sistema imunológico. O baço, a glândula vascular, os gânglios linfáticos, até a medula óssea, todos fabricam células ou substâncias que combatem os organismos da doença, mas a aflição faz com que o corpo suprima o sistema imunológico e assim diminua a capacidade de expulsar a doença.**

**Não podemos ser muito técnicos a respeito deste novo campo da psicoimunologia com sua conversa sobre linfócitos e assassinos de células, mas podemos resumir dizendo que nosso modo de pensar, sem dúvida, influencia nossa saúde.**

**Eu poderia citar muitos estudos que têm estabelecido o elo entre a aflição e a doença. Pesquisas em 1977, por exemplo, informavam que as viúvas tristes sofriam supressão do sistema imunológico. Em outro estudo, os homens apresentavam uma contagem menor de linfócitos, que combatem as doenças, imediatamente após a perda de suas esposas; esta queda continuava por dois meses, mas após quatro a catorze meses da morte, o funcionamento imunológico dos viúvos se recuperava à medida que o sofrimento diminuia. Tudo isto sugere que o modo como lidamos com a aflição ajusta o estágio para o desenvolvimento da doença.**

**O pensamento negativo tem um efeito negativo sobre a saúde e os pensamentos positivos tem um efeito positivo.**

**Como vê, não é o estresse em si que nos deixa doentes, mas a nossa reação a ele. A chave é saber lidar com ele. Esta é a solução para dominar o estresse assassino: achar um meio de lidar com ele. Não estou dizendo que podemos sempre nos defender da doença pensando de modo próprio. Não conheço nenhum médico que garanta isso, mas as evidências sugerem e até insistem que podemos muitas vezes prevenir doenças ou recuperar a saúde quando doentes, ao acharmos alívio na aflição, substituindo o desespero pela esperança. É aqui que entra a religião.**

**Se cremos no amor de Deus e em Seu cuidado pela nossa vida, podemos encontrar alívio quando sofrermos aflição. Vamos tornar isso prático: de que modo podemos estender a mão e receber o amor curativo do céu? Deixe-me dizer o que funciona para mim: vou aos Salmos. Muitas vezes, quando assolado pela aflição, eu procurei e encontrei alívio de Deus nos Salmos. Tal como: "Tu és o lugar em que me escondo: Tu me preservas da angústia; Tu me cinges de alegres cantos de livramento." Salmo 32:7.**

**Deus é um refúgio para nós. Esse pensamento não alivia sua aflição e lhe traz esperança e ajuda? Não apenas força espiritual, mas força física que literalmente revigora seu coração?**

**Agora, veja este Salmo que é um dos meus preferidos: "Tem misericórdia de mim ó Deus, tem misericórdia de mim, porque a minha alma confia em ti e à sombra das tuas asas me abrigo até que passem as calamidades. Clamarei ao Deus altíssimo, ao Deus que por mim tudo executa. Ele dos céus enviará seu auxílio... Deus enviará a sua misericórdia e a sua verdade." Salmo 57:1-3.**

**Sim, até Jesus quando sofria na cruz achou conforto nos Salmos. Você se lembra que Ele citou este versículo do Salmo 31:5: "Nas tuas mãos entrego o meu espírito."**

**Graças a Deus pelo sacrifício de Cristo no Calvário; é a nossa esperança e salvação. Mas juntamente com o perdão, Jesus também proveu um modelo para a nossa fé quando os problemas girarem ao nosso redor. Assim como Jesus, nós também podemos colocar de lado o temor e a dúvida e buscar a Deus em oração. A fórmula é simples: "No dia em que eu temer, hei de confiar em ti." Salmo 54:3.**

**Pesquisas médicas com animais mostram que se uma vítima de aflição consegue achar um lugar de refúgio, sua reação imunológica melhora, muitas vezes grandemente. Pesquisadores da Universidade de Colorado submeteram alguns ratos a um choque elétrico suave. O grupo de ratos, porém, podia pôr fim ao choque girando uma roda em suas gaiolas. Um outro grupo de ratos recebeu o mesmo choque suave, mas este segundo grupo estava impossibilitado de fazer qualquer coisa a respeito. Os resultados mostraram diminuição da função imunológica neste último grupo que recebeu choques incontroláveis, mas aqueles que tinham um lugar para achar alívio estavam ótimos.**

**Em outro teste, foram injetadas nos ratos células com tumor antes de receberem os choques elétricos. 63% dos ratos que tinham um lugar de refúgio da agonia escaparam de adquirir tumores, comparado com apenas 27% dos que não tinham como fugir da agonia.**

**Mais uma vez vemos como a agonia causa doenças, a menos que tenhamos um lugar de refúgio e alívio e os benefícios da esperança e confiança. O que mais podemos querer? A ciência prova que a boa religião provê boa saúde.**

**Em 1905, alguém que nunca tinha ouvido o termo "psicoimunologia" escreveu a seguinte declaração: "Nada tende mais a fortalecer a saúde do corpo e da alma do que ter um espírito de gratidão e louvor. A gratidão e a confiança abrem o coração ao poder regenerador de Deus: as energias de todo o ser são vitalizadas e as forças da vida triunfam."**

**Mais uma vez encontramos aqui o que os pesquisadores médicos estão apenas agora começando a acreditar. Quem escreveu essas incríveis declarações? Alguém com muita informação, algum médico?**

**Tendo sido atingida por um acidente na infância, Ellen White jamais passou da terceira série primária. Como então ela sabia tanto? Esta notável senhora escreveu mais de cinqüenta livros com uma grande variedade de tópicos; de educação infantil ao cristianismo prático; da escolástica à nutrição e saúde. Seu "best-seller", um livrinho chamado Caminho Para Cristo já foi traduzido em 125 idiomas, mais do que qualquer outro livro escrito por uma mulher, segundo eu sei.**

**Os livros de Ellen White, mais de setenta anos após a sua morte, ainda andam na crista das descobertas nas pesquisas médicas. Ela alertou, por exemplo, do veneno do fumo quando os médicos de sua época saudavam o ato de fumar como uma cura para problemas de pulmão. Em 1868, ela alertou sobre os efeitos da gordura animal sobre a corrente sangüínea em 1868, vê? E isso foi muito antes das palavras "colesterol" e "polissaturados" fazerem parte do nosso vocabulário. Ela recomendou uma dieta de grãos integrais com muitas frutas e verduras. Hoje, sabemos muito bem as vantagens das fibras. Ela alertou contra o uso em excesso de alimentos refinados, particularmente farinha de trigo e açúcar, muito antes dos cientistas sequer suspeitarem que coisas como as vitaminas podiam ser destruídas no processo de refino.**

**Tudo isso, não esqueça, foi escrito muito antes da nutrição ter adquirido o "status" de ciência completa.**

**Os Adventistas do Sétimo Dia se beneficiaram com os conselhos de Ellen White por quase um século. O estilo de vida adventista, com uma dieta sem álcool, sem fumo e com apetitosas comidas naturais, os ajuda a viver em média de seis a sete anos mais do que a população em geral, de acordo com as pesquisas médicas, com metade da incidência de câncer e doenças cardíacas. Graças a Deus por isso.**

**Por volta da virada do século, o famoso Dr. John Harvey Kellog, o mesmo dos flocos de milho, dirigiu o renomado Sanatório Battle Creek. Uma vez lhe perguntaram como conseguia estar cinco anos adiante de seus colegas médicos. Kellog explicou: "Quando algo novo surge no mundo da medicina, eu sei pelo meu conhecimento dos escritos de Ellen White se pertence ou não ao nosso sistema. Se pertence, eu adoto instantâneamente e divulgo, enquanto o resto dos médicos procede vagarosamente no exame da novidade. Quando, finalmente, eles a adotam, eu já tenho cinco anos de vantagem sobre eles. Por outro lado, Kellog continuou, quando a profissão médica é arrebatada por alguma onda passageira, se ela não se enquadra ao que ela escreveu, eu simplesmente não toco nela. Quando finalmente os médicos descobrem o seu erro, eles ficam imaginando como foi que eu não caí naquela."**

**Como era possível Ellen White ter tal tipo de informação sem haver estudado? Sem dúvida ela lia muito e freqüentemente usava a linguagem de outros autores para apresentar seu ponto de vista. Mas ela possuía um incrível discernimento para escolher o melhor e rejeitar o resto. Como ela sabia o que escolher e o que rejeitar? Eu creio que ela tinha a orientação especial de Deus. Não encontro nenhum outro modo de explicar tão notável ministério que durou sete décadas.**

**Começando com 17 anos de idade em 1844, até a sua morte em 1915, Ellen White serviu como mensageira de Deus através de conselhos, alertas e incentivos para a Igreja Adventista do Sétimo Dia.**

**Amigo, podemos agradecer a Deus pelo conhecimento que Ele deu a Ellen White. Observe uma outra declaração dela, em outro dos seus livros, A Ciência do Bom Viver: "Ar puro, luz solar, abstinência, repouso, exercício, uma alimentação apropriada, uso da água e confiança no poder divino, eis os verdadeiros remédios."**

**Um destes oito segredos da boa saúde é a confiança no poder divino. Confiar em Deus é um remédio para as doenças. Ela já sabia disso naquela época.**

**A despeito de suas notáveis revelações, Ellen White permaneceu humilde, ela indicava a Bíblia aos seus leitores mesmo porque tudo o que ela ensinava sobre saúde estava baseado no princípio do Novo Testamento de que nosso corpo é o templo do Espírito Santo. Ellen White insistia em que a Bíblia é o único fundamento das doutrinas, dos ensinamentos e da verdade para a Igreja Adventista do Sétimo Dia.**

**Naturalmente, ela enfrentava as mesmas lutas que nós temos. Ela lutou com um problema de peso a vida toda, persistindo na prática de seus próprios princípios de uma dieta saudável. Ela experimentou depressões ocasionais quando seus conselhos eram rejeitados, mas apesar de sua fraqueza humana, Ellen White foi uma grande alma e uma cristã amorosa e elogiável. Ela simplesmente odiava a hipocrisia e o preconceito. Ela conquistou o coração de todos com sua sinceridade, simpatia e generosidade. Seus vizinhos lembravam-se dela como "aquela gentil velhinha que sempre falava com tanto amor sobre Jesus".**

**Por favor, não aceite minha palavra sobre o conhecimento de Ellen White. Examine os livros dela por você mesmo. Veja se sua alma não ficará inspirada a aproximar-se do Salvador.**

**Agora, voltando aos Salmos. A maior parte deles é de Davi, que começou a compô-los quando adolescente, enquanto apascentava ovelhas nas colinas dos arredores de Belém. Aqueles dias tranqüilos terminaram repentinamente quando Davi derrotou o gigante Golias deixando o rei Saul com inveja de sua popularidade. Davi viu-se obrigado a fugir para salvar a vida, escondendo-se numa caverna. Quando estava em meio a esse sofrimento, ele escreveu estas palavras: "Estremece-me no peito o coração, terrores de morte me salteiam: temor e tremor me sobrevêm e o horror se apodera de mim. Então disse eu: quem me dera asas como de pomba! Voaria e acharia pouso!" Salmo 55:4-6.**

**Alguma vez já se sentiu assim? Assolado pela tristeza a ponto de desejar poder voar e estar em descanso? Talvez agora mesmo você esteja sendo oprimido por dúvidas, tentações, brigas no trabalho ou mesmo no lar; sentindo o peso da culpa ou temores, talvez sentindo solidão ou sensação de fracasso. Talvez doença ou tristeza... Você sente vontade de poder voar e descansar. Jesus parecia conhecer o grito do coração humano quando fez o convite: "Vinde a mim, todos os que estais cansados e oprimidos e eu vos aliviarei." Mateus 11:28.**

**Descanse em Jesus, Ele quer ser seu lugar de refúgio. Ele quer perdoar seus pecados e lhe dar uma nova vida. Venha buscar a ajuda e a cura que você precisa. Para que demorar? Peço que você abra seu coração agora mesmo.**