



Lição 2 – Cuidando da sua saúde (Parte I)

“Amado, desejo que te vá bem em todas as coisas, e que tenhas saúde, assim como bem vai a tua alma.” O desejo expresso de Deus para nós é que possamos desfrutar de uma vida de plena saúde. 3 João 1:2

Ter saúde envolve cuidado, tempo, persistência. Não se obtém saúde através de uma fórmula matemática, pois ela é resultado de um exercício diário. Podemos sintetizar em 7 pontos principais todos os cuidados que a saúde exige:

1) Alimentação saudável

Provavelmente você já ouviu a seguinte máxima: “Você é aquilo que come”. Não existe nada melhor para definir a íntima relação entre aquilo que você come e a sua saúde. Uma alimentação saudável promove a saúde e evita doenças.

Atualmente, o conceito de uma alimentação saudável está relacionado com o uso de alimentos *in natura* ou minimamente processados. Isso quer dizer, consumir em maior quantidade alimentos frescos e “vivos” tais como: frutas, verduras e legumes, assim como alimentos que, quando submetidos a processos industriais (limpeza, moagem e pasteurização) não envolvam agregação de substâncias ao alimento original.

Isto tem relação ao processamento de alimentos como, arroz, feijão, lentilhas, cogumelos, castanhas, nozes (sem sal nem açúcar) e as frutas secas e sucos de frutas (sem adição de açúcar ou outras substâncias).

Uma alimentação saudável também envolve limitar o consumo de alimentos processados, que são aqueles fabricados pela indústria com adição de sal ou açúcar com o objetivo de aumentar a durabilidade e torná-los mais “saborosos” e atraentes. É o caso das conservas, das carnes salgadas, das frutas enlatadas, alimentos defumados, queijos e pães processados.

Além disso, é necessário evitar, diminuir e até eliminar o consumo de alimentos ultra processados, que são aqueles produtos com pouco ou nenhum alimento *in natura*, como por exemplo, os biscoitos, sorvetes, chocolates, molhos, misturas para bolo, macarrão e temperos “instantâneos”, “chips”, refrigerantes, produtos congelados e prontos para aquecimento (pizzas, hambúrgueres, etc).



Lição 2 – Cuidando da sua saúde (Parte I)

Ter uma alimentação saudável nestes tempos de comidas prontas e *fast foods* é um verdadeiro desafio. Entretanto, comer de forma saudável ainda é possível.

2) Água

A água, elemento essencial para a vida, é fonte de eletrólitos como sódio, potássio, cálcio, magnésio, bicarbonato, entre outros, sendo vital para inúmeras funções no organismo. O ser humano depende do consumo de água todos os dias da sua vida.

A recomendação da ingestão diária de água não corresponde a uma medida absoluta. Precisamos de 2 a 3 litros de água por dia, aproximadamente, mas a sua necessidade pode ser maior ou menor dependendo da temperatura e do tipo de atividade que realizamos.

3) Ar puro

Ar é vida e o ser humano necessita do oxigênio para viver. Porém, hoje em dia se torna fundamental avaliar a qualidade do ar. Por isso, é importante buscar sempre lugares onde haja ventilação e ar puro para ser respirado. A má qualidade do ar e a respiração deficiente são condições e hábitos que promovem depressão, irritabilidade, exaustão e fadiga crônica.

4) Luz solar

A luz solar também é fundamental para a vida na Terra, pois é fonte de calor e energia. Para a saúde do homem, a luz solar está relacionada com melhoras na imunidade, na absorção de vitaminas, como a vitamina D, além de atuar em outros processos metabólicos. No entanto, é necessário cuidado ao tempo e horário de exposição ao sol, sendo recomendada no começo da manhã e no final da tarde.

5) Atividade Física

Seus principais benefícios são: a diminuição do estresse e a ansiedade a diminuição dos riscos de doenças cardíacas, o auxílio na perda de gordura, o estímulo ao ganho de massa magra, o fortalecimento dos ossos, assim como o fortalecimento do sistema imunológico e o aumento da disposição e do bom humor. É muito importante que a atividade física seja praticada regularmente para que seus benefícios sejam notados!



Lição 2 – Cuidando da sua saúde (Parte I)

6) Repouso

A qualidade do seu sono tem íntima relação com a sua qualidade de vida. O sono é o grande restaurador do sistema nervoso e a única maneira de preparar o cérebro para as funções do dia. Durante o sono também são produzidos importantes hormônios. Dormir pouco e/ou dormir mal implica o sofrimento de situações como: irritações, falta de memória, incapacidade de concentração, raciocínio e capacidade de julgar alterados.

Além de dormir o número de horas suficiente durante cada noite é importante reservar um dia da semana para um processo de restauração das relações sociais, familiares e espirituais através do descanso das atividades física e mentais cotidianas e do fortalecimento das relações transcendentais com o Criador.

7) Deus

É imprescindível para a plena saúde do ser humano crer em um ser divino superior, em um Deus que tudo sabe, tudo pode e que ao mesmo tempo está presente em todos os lugares e situações para ajudar, cuidar, consolar.

Confiar nesse Deus maravilhoso, no entanto, vai além de acreditar e saber que Ele existe. É necessário ter um relacionamento permanente com Ele através da oração, a leitura da Bíblia e do exercício constante da fé. Em Deus está o principal ingrediente para a nossa saúde plena.

“Quem não tem tempo para cuidar da saúde terá que encontrar tempo para cuidar da doença. Cuide da Vida! Encontre tempo para você!”



Questionário - Lição 2

1) Analise as frases seguintes e assinale a alternativa INCORRETA:

- (A) O conceito de uma alimentação saudável é ter como base alimentar alimentos in natura ou minimamente processados.
- (B) Uma alimentação saudável envolve limitar o consumo de alimentos processados e evitar o consumo de alimentos ultra processados.
- (C) Alimentos minimamente processados são aqueles alimentos processados pela indústria que tem o objetivo torná-los mais saborosos e duráveis como conservas.
- (D) Precisamos consumir, em maior quantidade, alimentos frescos e de partes de plantas, e também alimentos que não envolvam agregação de substâncias.

2) Sobre a água, assinale a alternativa INCORRETA.

- (A) É fonte de eletrólitos como sódio, potássio, cálcio, magnésio, bicarbonato, entre outros
- (B) A água é essencial para a vida e o homem depende do seu constante suprimento todos os dias.
- (C) O nosso organismo necessita da água para inúmeras funções.
- (D) A recomendação da ingestão diária de água é uma medida padrão absoluta para todo ser humano.

3) Sobre ar puro e a luz solar, não é CORRETO afirmar:

- (A) A má qualidade do ar e a respiração deficiente estão relacionadas com a depressão.
- (B) A luz solar está relacionada com melhoras na imunidade e na absorção de vitaminas, como a vitamina C.
- (C) É importante buscar sempre estar em lugares onde haja ventilação e ar puro para ser respirado.
- (D) É necessário cuidado ao tempo e horário de exposição ao sol.



Questionário - Lição 2

4) Assinale a alternativa CORRETA.

(A) Para se ter saúde plena é imprescindível acreditar e confiar em Deus.

(B) A qualidade do sono e o tempo de repouso tem fraca relação com a qualidade de vida.

(C) Para sentir os benefícios da atividade física na saúde é necessário praticar algum esporte independente da regularidade.

(D) Irritação, falta de memória, dificuldade de concentração, estresse e ansiedade são reflexos da vida moderna e não podem ser controlados ou diminuídos por meio de recursos naturais.



1-C, 2-D, 3-B, 4-A.