

# Contato

MUDE SUA VIDA | MUDE O MUNDO



## **VIVER COM SAÚDE**

Como ter e desfrutar de uma vida mais longa

## **NOSSOS CORPOS IMPRESSIONANTES**

Mais que coincidências e tripas

## **DO CÂNCER AO TRIATLO**

A história de um vencedor

Contamos com uma grande variedade de livros, além de produções de áudio e vídeo, para alimentar sua alma, enlevar seu espírito, fortalecer seus laços familiares e proporcionar divertidos momentos de aprendizagem para os seus filhos.

Para mais informações, visite nosso site, ligue ou escreva para nosso escritório central, ou contate seu distribuidor local.

#### Assinaturas, informações e produtos:

INTERNET: [www.contato.org](http://www.contato.org)

E-MAIL: [revista@contato.org](mailto:revista@contato.org)

LIGUE GRÁTIS: 0800-557772

ENDEREÇO POSTAL:

Contato Cristão

Caixa Postal 66345

São Paulo — SP

CEP 05311-970



## CONTATO PESSOAL

Nossa vida é orientada pelas escolhas que fazemos e a nossa saúde é um exemplo disso. Até mesmo a maioria dos riscos aparentemente inevitáveis, como o contato com alguém gripado em um elevador lotado ou uma predisposição hereditária a um certo tipo de câncer, não está completamente fora do nosso controle.

Muitas vezes, existem formas de nos precavermos para melhorarmos nossas chances de permanecermos saudáveis, como, por exemplo, usar as escadas quando houver uma epidemia de gripe, ou seguir uma dieta apropriada. A verdade é que podemos evitar a maioria dos problemas de saúde, inclusive aqueles resfriados brabos, sem recorrer a medidas extremas. De um modo geral, viver com saúde é uma questão de constância em alguns hábitos elementares para manter nossos corpos fortes e nossa resistência elevada.

Então por que não cuidamos melhor de nós mesmos? Cada um tem suas razões, mas, em geral, “é difícil demais” ou “consome muito tempo” estão entre as alegações mais comuns. E com isso seguimos em frente, subestimando o perigo e sobrestimando nossa força. “Na última vez, todo mundo pegou gripe, mesmo eu.” “Estou muito mais em forma que a maioria das pessoas da minha idade.” Mas, cedo ou tarde, nossa máquina humana falha e nos arrependemos de não termos sido mais determinados e investido mais tempo no nosso cuidado. Mesmo se não ficarmos necessariamente doentes, mas apenas “meio derrubados”, vivemos aquém de todo nosso potencial, o que significa que desfrutamos menos a vida e temos menos a oferecer.

A boa notícia, como de costume, é que Deus está do nosso lado. Ele nos deu corpos admiravelmente resilientes, equipados com mecanismos de advertência prévia, defesa e cura. Ele também nos deu bom senso, as experiências de outras pessoas, diretrizes gerais na Sua Palavra para termos boa saúde, e iluminou homens e mulheres da ciência em descobertas que preenchem muitas lacunas. Mas não é só isso. Ele quer trabalhar com cada um de nós, ser nosso *personal trainer* e nos dar a orientação que precisamos para ficarmos saudáveis e em forma. Espera apenas que solicitemos Sua ajuda e façamos nossa parte.

Você quer se sentir melhor, melhorar sua condição física, ter um corpo mais bonito e viver mais tempo? Esta edição especial sobre saúde pode ajudá-lo a começar esse caminho.

Mário Sant'Ana

REVISTA CONTATO

VOL 9, Nº 6    Junho 2008  
EDITOR    Mario Sant'Ana  
DESIGN    Gabriel Zachy Romeu  
ILUSTRAÇÕES    Doug Calder  
PRODUÇÃO    Francisco Lopez

© 2008 Aurora Production AG. [www.auroraproduction.com](http://www.auroraproduction.com)

Todos os direitos reservados. Impresso no Brasil. Tradução: Mário Sant'Ana e Hebe Rondon  
A menos que esteja indicado o contrário, todas as referências às Escrituras na *Contato* foram extraídas da “Bíblia Sagrada” — Tradução de João Ferreira de Almeida —  
Edição Contemporânea, Copyright © 1990, por Editora Vida.



# QUANDO MENOS É MAIS

CURTIS PETER VAN GORDER

**U**M DIA, VI UMA NOVA BALANÇA ELETRÔNICA QUE NÃO SÓ SERVE PARA PESAR, mas faz a correlação com a altura do usuário e gera um gráfico indicando se o seu peso está abaixo do ideal, adequado, acima do que deveria ou se a pessoa está obesa.

Os demonstradores do equipamento insistiram que eu o experimentasse, e aceitei. E para o meu horror, a máquina cruel me declarou obeso. OBESO! Do que estavam rindo aqueles vendedores magrinhos e esguios? Eu tinha uma idéia bem clara do que era uma pessoa “obesa” e não tinha nada a ver comigo! Ou será que tinha?

Ao chegar em casa, analisei as evidências. Sim, todas as minhas calças tinham ficado tão apertadas que, ao me sentar, precisava desabotoá-las na cintura. Mas tratei de me convencer que ganhar uns quilos na minha idade seria algo normal. Tomei uma decisão: comprar calças maiores. Mas quando a primeira loja em que entrei não trabalhava com roupas do meu novo manequim, tive de encarar a realidade. E ao refletir sobre o assunto, lembrei que a Bíblia ensina que o nosso corpo é “o templo de Deus” (1 Coríntios 3:16; 6:19) e concluí que o meu templo estava precisando de uma reforma.

Li sobre o assunto e a solução me pareceu muito clara: para perder peso, eu teria de comer menos e me exercitar mais.

E fazer continua mais difícil que falar. Gosto de comer e, como todo mundo sabe, é difícil abrir mão de algo que gostamos. Entendi que o cerne do meu problema é que apesar de haver alcançado a meia idade, satisfazia meu apetite com porções dignas de um adolescente em plena fase de crescimento. Eu não precisava renunciar ao prazer de comer, apenas reduzir o tamanho das minhas refeições.

Minha meta era perder 25 quilos para voltar à minha “faixa normal”. Comprei uma balança e anotei meu pro-

Seu corpo é a bagagem que você tem de carregar a vida inteira.

Quanto maior o excesso, mais curto o trajeto. — E. Glasgow

gresso semanal, e fiquei animado conforme comecei a perder peso. E além de emagrecer, minha meta de longo prazo era não recuperar os quilos que perdesse. Também adotei alguns slogans: “Coma para viver. Não viva para comer” foi um que me ajudou a colocar menos comida no prato. “Sentir fome não é pecado” me ajudou a superar o hábito de comer alguma coisa cada vez que meu estômago começasse a roncar. “Um dia sem suar é um dia sem progresso” me ajudou a encarar outro gigante: o exercício físico.

No início foi difícil formar o hábito de me exercitar diariamente, mas com o tempo passei a ficar na expectativa da hora das minhas atividades físicas. “Viver com saúde é fazer escolhas saudáveis” foi o slogan que me lembrava que perder e não recuperar peso era um compromisso de longo prazo que implicava em adotar melhores hábitos alimentares e mais exercícios físicos.

Alguns meses mais tarde e quinze quilos a menos, ainda não atingi minha meta (faltam 10!), mas me sinto muito melhor agora que estou com menos bagagem.

CURTIS PETER VAN GORDER É MEMBRO DA FAMÍLIA INTERNACIONAL NO ORIENTE MÉDIO. ■

# REFLEXÕES SOBRE NOSSOS CORPOS IMPRESSIONANTES

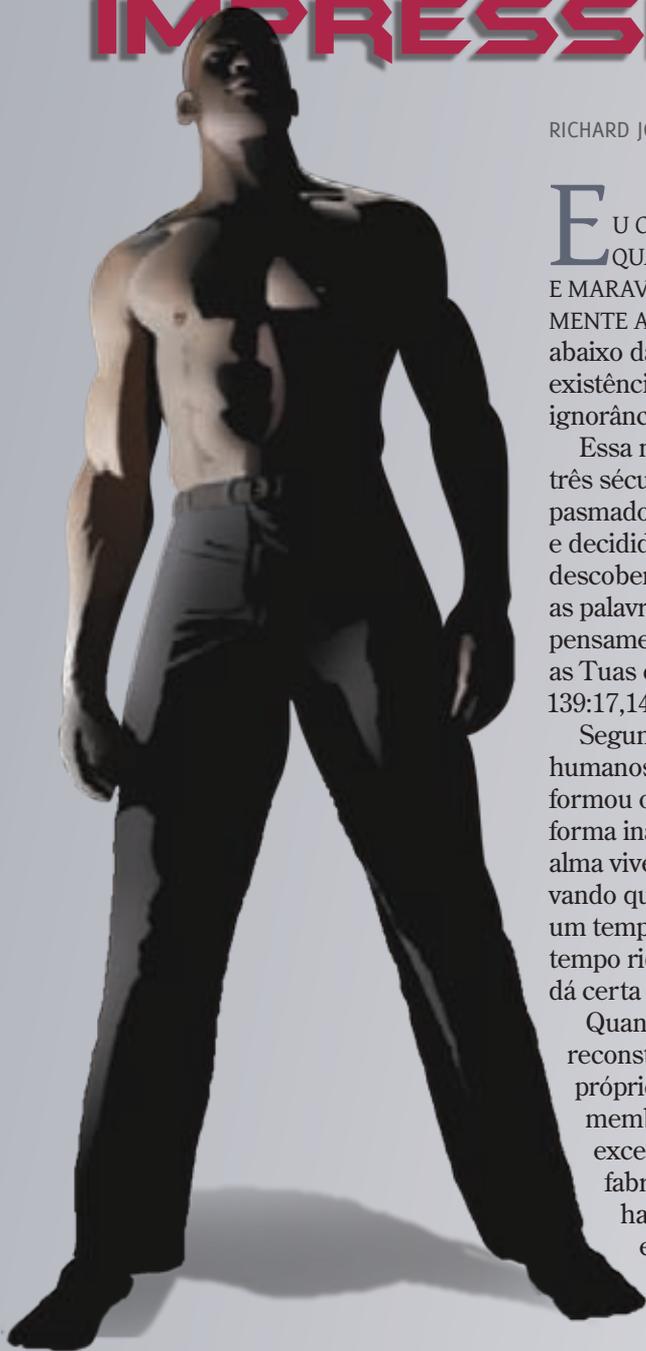
RICHARD JOHNSTON

**E**U COM CERTEZA TENHO O ESTÔMAGO SENSÍVEL. POR ISSO, QUANDO O SALMISTA DIZ QUE “DE UM MODO TERRÍVEL E MARAVILHOSO FUI FORMADO” (SALMO 139:14), SIMPLEMENTE ACREDITO SEM EXIGIR EVIDÊNCIAS. Para mim, se está abaixo da pele, não é para ser visto, e até procuro esquecer a existência de minhas partes internas e levar a vida numa feliz ignorância.

Essa não é a inclinação de todos. Nos últimos dois ou três séculos — uns três milênios depois de o rei Davi cantar, pasmado, esses louvores ao seu Criador — gente mais curiosa e decididamente bem menos sensível que eu fez algumas descobertas impressionantes que nos dão motivo para ecoar as palavras de Davi: “Quão preciosos me são, ó Deus, os Teus pensamentos! Quão vasta é a soma deles! Maravilhosas são as Tuas obras, e a minha alma o sabe muito bem.” (Salmo 139:17,14).

Segundo o livro bíblico de Gênesis, somente os seres humanos foram criados à semelhança do próprio Deus. Ele formou o primeiro homem de um monte de pó e deu naquela forma inanimada o beijo da vida... e pronto! Adão se tornou alma vivente. Vendo que Adão se sentiria solitário e observando que ele tinha uma costela da qual poderia prescindir por um tempo, Deus a usou para fazer Eva. Os céticos há muito tempo ridicularizam esse relato, mas a Medicina moderna lhe dá certa credibilidade.

Quando a vítima de um acidente precisa de cirurgia reconstrutiva, os cirurgiões costumam retirar costelas do próprio paciente para fazer enxertos ósseos. O perióstio, membrana fibrosa que envolve por completo os ossos, exceto nas articulações, contém células capazes de fabricar um novo osso. O perióstio da costela possui uma habilidade regenerativa extraordinária, especialmente em jovens e crianças. Quando uma costela é removida e o perióstio local é preservado, é comum a regeneração da costela, como deve ter acontecido no



caso de Adão. Uma das principais razões para isso é que esses ossos estão ligados aos músculos intercostais que oferecem excelente irrigação sanguínea. De bobo, Deus não tem nada.

Nossos corpos são dotados de muitas outras características que destacam a admirável premeditação e engenhosidade do Criador. Aqui estão algumas delas:

- O esqueleto humano é uma estrutura dinâmica, flexível e auto-sustentável, constituída de ossos e cartilagens, com articulações. Para reduzir o atrito entre suas partes o corpo se autolubrifica usando uma substância gelatinosa que ele próprio produz nos locais onde existe essa necessidade.
  - O corpo humano abriga uma fábrica de substâncias químicas incrivelmente complexas e eficientes, que convertem a comida que comemos em tecido vivo. Além de responsável pelo crescimento de carne, sangue, ossos e dentes, esse processo também possui a assombrosa capacidade de consertar as partes do corpo danificadas por um acidente ou por uma doença.
  - Somos equipados com um termostato automático que atende tanto ao nosso sistema de aquecimento quanto ao de refrigeração, mantendo nosso corpo a aproximadamente 36,8°C. Um minúsculo dispositivo chamado hipotálamo envia regularmente um sinal indicando a temperatura ideal do corpo a outra parte do cérebro, a qual o compara com as mensagens vindas do corpo, informando a temperatura corporal real. Se o corpo estiver quente demais, uma mensagem é enviada a uma terceira central de controle no cérebro que determina que as glândulas sudoríparas levem umidade para a superfície da pele. A evaporação do suor produz a perda de calor, refrigerando o corpo. O processo é potencializado por uma segunda mensagem que determina a dilatação dos vasos sanguíneos na pele, que aproxima o sangue superaquecido da superfície. A aparência corada é um sinal que o corpo está dissipando o calor excedente. Entretanto, se o centro que regula a temperatura conclui que o corpo está frio demais, são emitidas instruções para que os vasos sanguíneos se contraíam, o que os afasta da superfície cutânea, reduzindo a perda de calor, o que dá à pele uma coloração pálida ou azulada. Nesse meio tempo, os músculos recebem ordem para vibrar e produzir calor. O corpo então treme, mas começa a se aquecer.
  - Somos capazes de detectar e diferenciar os sons graças a um pequeno e intrincado instrumento em nosso ouvido. As ondas sonoras passam pelo conduto auditivo e são convertidas em vibrações pelo tímpano. No ouvido médio, essas vibrações são captadas pelos ossículos (os três menores e mais delicados ossos no corpo) e transmitidas para a cóclea, no ouvido interno, um tubo enrolado em espiral, que parece uma minúscula concha do mar, cheia de líquido. As vibrações produzem no líquido um movimento ondular detectado por cílios microscópicos, também na cóclea, gerando sinais nervosos os quais o cérebro entende como som e os interpreta.
  - O coração bombeia sangue por canais que perfazem dezenas de milhares de quilômetros de extensão, transportando alimento e oxigênio para todas as partes do corpo. Além de os vasos sanguíneos serem incrivelmente flexíveis e duráveis, as artérias possuem uma anatomia interna em espiral que permite que o sangue flua mais facilmente do que aconteceria em condutores lisos. Quanto mais livre for a circulação sanguínea, menos esforço é exigido do coração, um órgão pequeno, mas importante, pois bombeia, em média, seis litros de sangue por minuto durante uma vida inteira.
- Werner Gitt, ex-professor do Instituto Federal Alemão de Física e Tecnologia, escreveu: “Sem dúvida, o mais complexo sistema de processamento de informações existente é o corpo humano”. Estima-se que, em um dia, um único corpo humano processe um volume total de informações — todas as informações referentes aos processos voluntários tais como linguagem e movimentos voluntários, mais aquelas usadas nas funções involuntárias como as realizadas nos órgãos em vários sistemas — de cerca de  $10^{24}$  bits. Para melhor entendermos esse número astronômico, é aproximadamente um milhão de vezes maior que o total do conhecimento humano armazenado em todas as bibliotecas do mundo.
- De fato, somos maravilhosos!
- (O AUTOR RECONHECE OS ESCRITOS DE JOSEPH PATURI E CARL WIELAND COMO FONTES PARA A PRODUÇÃO DESSE ARTIGO.) ■

# VIVER COM SAÚDE

MARIA FONTAINE

Permanecer saudável não é algo que acontece automaticamente. Requer esforço mental e físico, além de uma dose de sacrifício. É preciso realinhar prioridades e se abster de certas coisas agradáveis, mas prejudiciais. A saúde prolongada depende de investimentos de longo prazo, e fazê-los é a opção mais sensata. É preferível investir um pouco cada dia para fortalecer nossos corpos a negligenciá-los e sofrer sérios problemas de saúde.

Nos assuntos relacionados à saúde, como tantas outras coisas na vida, Deus não fará por nós o que podemos e devemos fazer. Ele espera que cuidemos bem de nossos corpos, e geralmente não anulará as conseqüências negativas resultantes de não termos feito as escolhas saudáveis que estavam ao nosso alcance.

## Regras básicas

Todos os dias, com as nossas decisões, construímos ou destruímos nossa saúde. Há uma infinidade de pequenas coisas que fazemos diariamente, muitas vezes sem ao menos pensar nelas, que se acumulam e fazem uma grande diferença na nossa saúde a curto e a longo prazo.

Graças a Deus, Ele determinou regras bem exatas para a boa saúde, agrupadas em três categorias principais: espiritual, emocional e física. A chave para a saúde espiritual é andar em retidão perante Ele, encontrar e seguir Seu plano para sua vida tão bem quando lhe for possível. O segredo para o bem-estar emocional é ter uma atitude confiante, que reduz o estresse, a preocupação, o medo e quaisquer outras emoções negativas, as quais prejudicam tanto nossa condição física quanto nossa felicidade. O aspecto físico se resume a “comer direito, dormir direito e exercitar-se direito”, fatores que alguns especialistas consideram fundamentais ao bem-estar físico.

“Comer direito” é uma questão de respeito a algumas poucas e simples diretrizes (ver “Comer

Corretamente” — sem Complicações”, na página 8). Pode ser simples, mas nem sempre fácil. É preciso determinação e planejamento para se alterar maus hábitos de alimentação, mas você provavelmente ficará surpreso ao ver com que rapidez é possível desenvolver o gosto pelos tipos certos de alimentos e perder o desejo de comer os ruins.

“Dormir direito” pode não parecer algo difícil, mas, atualmente, muitas pessoas tentam conviver com o déficit de sono. É verdade que há pessoas que precisam dormir menos que outras, e, em muitos casos, essa necessidade diminui com o avançar da idade, mas as pressões, tanto reais quanto percebidas, da vida moderna têm levado muitas pessoas a sobrecarregar seus dias, em detrimento das sete ou oito horas de sono necessárias para que nosso corpo esteja na sua melhor condição. Trata-se de uma troca nada inteligente, pois produzimos mais quando estamos descansados. Dormir bem e por tempo suficiente estimula a produção e liberação dos hormônios que combatem o envelhecimento

As pessoas que não têm o hábito de se exercitarem regularmente facilmente negligenciam a prática. É mais difícil abrir mão do sono, porque os efeitos da falta de dormir são sentidos imediatamente. Por outro lado, muitas das conseqüências de uma dieta inadequada e os efeitos ruins da falta de exercícios podem ser mais lentos, mas são garantidos. Os exercícios físicos dão

ao nosso corpo a capacidade de se auto-limpar e regenerar. Além disso, a atividade física fortalece os músculos, os ossos, os órgãos internos e melhora nosso sistema imunológico. Praticamente cada célula viva em nossos corpos se beneficia quando o tipo certo de exercício físico é feito com regularidade.

## A conexão do espiritual com o físico

Por mais que tentemos evitar, volta e meia adoecemos. É natural. Mas à parte o aspecto físico, Deus às vezes nos permite adoecer para nos fortalecer espiritualmente, porque quando nos sentimos fracos, estamos mais propensos a recorrer à Sua ajuda, o que fortalece nosso espírito. Quando isso acontece, a doença se torna um enorme benefício.

Tipicamente, entretanto, Deus quer que sejamos saudáveis e fará tudo ao Seu alcance para que isso aconteça. Mas parece que Sua maior dificuldade é nos proteger de nós mesmos. Às vezes, pelas nossas escolhas, provocamos nossas próprias doenças, especialmente quando desobedecemos às Suas regras de saúde. Mesmo sendo todo-poderoso, Deus em geral prefere que a natureza siga seu curso, o que significa que muitas vezes sofreremos desnecessariamente, apesar dos benefícios que Ele possa nos trazer a partir de uma doença. E Ele espera, claro, que aprendamos com o nosso erro e não o repetamos.

Se estivermos fazendo o que está ao nosso alcance para permanecermos saudáveis,

# Permaneça Saudável

## 1. O Aspecto Espiritual



## 2. O Aspecto Emocional



## 3. O Aspecto Físico



dormindo bem, exercitando-nos adequadamente e sem exceder nossos limites em outras áreas, podemos estar certos que, quando adoecemos, Deus o permitiu para realizar um propósito específico, ou nos ensinar algo. Sempre devemos Lhe perguntar em oração, porque conhecer Sua perspectiva não apenas nos coloca em uma posição muito melhor

para corrigirmos as causas do problema, mas tão logo nos acertemos com Ele, podemos ter mais fé para Lhe pedir para nos curar.

### Programa personalizado

As regras básicas são universais, mas devido ao processo de envelhecimento e pela grande diversidade de biótipos e preferências pessoais, as alternativas para se obter os melhores resultados variam de pessoa para pessoa. Além disso, as necessidades dos indivíduos também variam com o tempo e outros fatores. Então,

como saber o que é bom para você? Muitos “entendidos” no assunto oferecem informações e conselhos conflitantes e, às vezes, algumas dietas e tipos de exercícios são altamente aclamados por um tempo, mas, depois, desacreditados. Que programa você deve seguir? Somente o seu Criador sabe de fato o que é melhor para você e quer trabalhar com você para lhe proporcionar a saúde ideal.

Como seu corpo é um dos canais de comunicação de Deus com você, aprenda a escutá-lo. Uma dor muscular que vai piorando a cada dia pode indicar que você está exagerando em algum exercício físico ou que não o está fazendo corretamente. Evite complicações, optando por outra atividade até que a dor desapareça e você corrija a causa do problema.

Deus também lhe dará conselhos personalizados se O consultar em oração. Normalmente, Sua voz não é fisicamente audível, mas Ele pode falar aos seus pensamentos ou lhe dar conhecimento intuitivo. Digamos que você tenha uma vulnerabilidade no seu corpo — no joelho, por exemplo. Ele poderá sugerir formas de exercício que não agravem o problema, mas que o corrijam gradualmente. Ele poderá falar diretamente com você, ou guiá-lo a encontrar as informações que precisa e lhe mostrar como aplicá-las.

*(Nota do editor: Se quiser saber mais sobre como receber respostas de Deus, solicite, por meio de um dos endereços disponíveis na página 2, um exemplar do livro Deus ainda Fala.)*

## A conexão do espiritual com o físico



## Programa personalizado



## Estar em forma é um estilo de vida



### Estar em forma é um estilo de vida

A meta é tornar a boa alimentação, o sono apropriado e os exercícios adequados hábitos permanentes, e não algo que se faz por alguns dias ou semanas para eliminar pneus e reduzir medidas. Os quilos eliminados logo voltarão, se os hábitos errados que fizeram que se acumulassem não forem corrigidos.

Tipicamente, as dietas e exercícios que prometem resultados instantâneos não têm êxito porque se concentram em resultados imediatos em vez de mudanças de longo prazo. Em alguns casos, talvez a pessoa precise adotar um programa com efeitos rápidos para se tornar saudável ou perder peso, mas para manter essas conquistas terá de formar hábitos saudáveis duradouros.

Se estiver de fato determinado a adotar um estilo de vida mais saudável, a primeira pergunta a se fazer é: “Como posso tornar a maneira saudável de me alimentar, dormir e me exercitar prá-

### “COMER CORRETAMENTE” SEM COMPLICAÇÕES

Tenha uma dieta balanceada – carboidratos, proteínas, gorduras, vitaminas, minerais e fibras, nas proporções certas.

Coma muitas frutas e hortaliças (inclusive cruas).

Prefira cereais integrais aos refinados. É melhor consumir, por exemplo, arroz integral e alimentos feitos com farinha de trigo integral, em vez de arroz branco e alimentos preparados com farinha de trigo branca.

Absorva proteína de fontes variadas, tais como feijão, grãos integrais, castanhas, peixe, ovos, laticínios, aves e carnes vermelhas. As carnes vermelhas e as de aves hoje em dia não são tão saudáveis, por causa da maneira como os animais são criados.

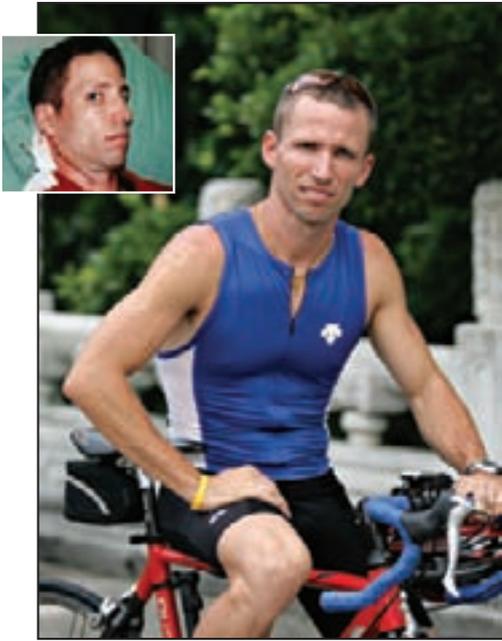
Prepare os alimentos de forma saudável. Algumas diretrizes: Mantenha os alimentos tão próximos de sua forma natural quanto possível e evite ao máximo o uso de aditivos processados.

Prefira os alimentos naturais, frescos e integrais aos refinados, processados e com ingredientes artificiais.

Limite grandemente o seu consumo de açúcar e evite o açúcar branco e seus substitutos. Consuma açúcar mascavo ou mel, e os alimentos adoçados com esses produtos.

“...ticas diárias?” e “Que programa é o melhor para mim?”

É preciso, antes de qualquer coisa, determinação, estudo e planejamento para substituir hábitos ruins por saudáveis, mas a maior vitalidade que isso gera é o que torna o processo auto-sustentável. O bem-estar que sentimos é tal que queremos continuar fazendo as coisas que nos fazem sentir bem. ■



# do câncer ao **TRIATLO**

AARON BERG

câncer, assim como dos sintomas de depressão maníaca, resultantes dos tratamentos. Em resposta aos pedidos por oração adicional que circulamos entre nossos amigos e na Internet, centenas de pessoas em todo o mundo também oraram por mim.

No momento mais grave da doença, pedi a Jesus por um milagre especial: eu não queria apenas ser curado do câncer — o que mais tarde aconteceu — mas pedi um corpo mais forte e um condicionamento físico melhor do que tivera até então. Estipulei a meta de participar de competições de triatlo — uma modalidade esportiva de resistência que combina natação, ciclismo e corrida de longo percurso.

Depois de um ano e meio de muita pesquisa sobre como poderia reconstruir meu corpo, e de intenso treinamento físico, tive minha chance. Em 2004, na minha primeira prova de triatlo olímpico — 1.500 metros de natação, 40 km de bicicleta e 10 km de corrida, fui o 11º colocado dentre mais de 200 competidores da minha faixa etária.

Desde então, tenho competido em muitos eventos e atualmente estou entre os principais atletas do país. Mas o mais importante é que, em resposta a uma oração específica, tenho desfrutado de uma saúde e condicionamento físico que antes só existia para mim em sonhos. Como Jesus me animou a fazer, tenho usado minha saúde recém-conquistada para levar esperança a outros que, como aconteceu comigo, vêem suas vidas em risco por causa de doenças.

Fundei uma equipe desportiva chamada Team Live Right (Equipe Viva Direito), que participa de várias corridas e eventos desportivos para promover um estilo de vida saudável e alertar as pessoas para a necessidade de prevenir o câncer. Atualmente, viajo realizando seminários e palestras motivacionais para encorajar as pessoas a alcançar o seu potencial pleno.

Agradeço a Jesus pela minha recuperação e pela minha nova vida! Nenhum problema é difícil demais para Deus quando o levamos a Ele em oração. “A vida é curta. VIVA DIREITO!”

AARON BERG É MEMBRO DA FAMÍLIA INTERNACIONAL EM TAIWAN. VISITE O SITE DO TEAM LIVE RIGHT WEBSITE — [WWW.TEAMLIVERIGHT.COM](http://WWW.TEAMLIVERIGHT.COM) ■

**E**M JANEIRO DE 2002, FUI INFORMADO QUE TINHA MELANOMA METÁSTICO NO TERCEIRO ESTÁGIO. O índice de sobrevivência de pacientes com esse quadro é inferior a 50%. Mais da metade morre em cinco anos.

O que seria difícil para qualquer um, foi para mim quase que aterrador. Eu ainda não havia completado 30 anos e tinha quatro filhos pequenos para criar. A fé em Deus foi o que impediu que eu e minha esposa, Iona, entrássemos em desespero e sucumbíssemos ao medo do que o futuro nos estaria reservando.

Nos dois anos subseqüentes fui submetido a quatro cirurgias, além de três meses de imunoterapia — três meses de inferno que me transformaram em um semi-invalído devido aos terríveis efeitos colaterais que me faziam sentir como se estivesse com uma gripe fortíssima, e causavam a destruição do meu tecido muscular. No fim, mal conseguia subir um lance de escadas.

Iona e eu pedimos a Jesus para manifestar Seu poder milagroso e me livrar do



## ser eu mesma

THERESA LECLERC

extremos, eu às vezes passava fome e outras vezes comia exageradamente, depois ficava com um fortíssimo sentimento de culpa de não haver sido leal a qualquer regime alimentar absurdamente rígido que eu havia decidido seguir naquele mês. Mas em vez de produzirem os efeitos que eu desejava, essas dietas tornavam meu metabolismo muito lento e eu acabava ganhando peso mesmo comendo pouquíssimo. Passei por uma fase bulímica, a qual, felizmente, não durou muito.

A imagem que eu tinha do meu corpo era terrível e eu não conseguia imaginar que eu pudesse vir a ser feliz se não fosse magra. E quanto mais eu tentava, mais falhava, e quanto mais eu falhava, mais deprimida ficava.

Uma vez, decidi fazer uma dieta de fome e minha irmã mais nova resolveu fazer o mesmo. Sem ninguém saber, passamos dez dias sem comer, até que ficamos tão fracas que não conseguíamos levantar da cama. Ainda bem que não passamos disso nem repetimos o feito.

Um dia, depois de três meses de uma dieta excepcionalmente rígida, acompanhada de uma rotina de exercícios excessivamente intensos três vezes ao dia, subi na balança e mal pude acreditar no resultado: eu continuava com o mesmo peso. Eu já não tinha mais idéia do que fazer, nem esperança. Meu desejo de emagrecer se tornou uma obsessão, um pesadelo, e eu me encontrava em um círculo vicioso insano o qual eu tentava, em vão, controlar.

Por fim, cansei. Tentei comer o que me dava vontade, mas depois de abusar do meu corpo tanto e por tanto tempo, demorou

“**V**OCÊ VAI SER MUITO BONITA, QUANDO CRESZER...” era o que as pessoas me diziam na infância. Oh, e como eu esperava por esse dia! Todos os meus sonhos se realizariam. Eu seria linda!

Aos 15 anos, entretanto, eu estava longe dos meus sonhos de menina. Eu era corpulenta e odiava meu corpo. Eu só usava roupas pretas para aparentar mais magra. Eu também usava muita maquiagem, o que se tornou uma máscara com a qual eu tentava me esconder. Eu me lembro de chorar, incrivelmente deprimida, achando que não merecia viver por ser tão gorda. Para quem não pensa assim, é fácil ver que é ridículo raciocinar dessa maneira, mas para alguém atormentado por sentimentos dessa natureza, a história é outra.

Comecei a fazer regime aos 12 anos e não parei até fazer 17. Apesar de tudo que meus pais fizeram para me animar a não ir a

Você pode escolher entre tentar viver à altura dos padrões irrealistas dos outros, ou ignorá-los e se concentrar em ficar satisfeito com o que você é. — *Jeph Jacques*

para meu metabolismo se estabilizar.

Então pensei: “E se eu começasse a agir como se me achasse uma pessoa legal — apesar da minha aparência? Talvez os outros achassem o mesmo. E se eu parasse de ficar obcecada com meu excesso de peso? Eu sabia que era cheinha, mas eu gostava de gente cheinha. Talvez os outros gostariam de mim, se eu me aceitasse.” Decidi não falar mais do meu peso nem de dietas. Por que chamar atenção para essas coisas? Talvez os outros nem notassem. Pode parecer uma idéia tola, mas funcionou.

Foi nessa época que minha família se mudou. E os anos subsequentes figuram entre os mais “focos” da minha vida, mas também é deles que guardo as melhores lembranças. Fiz muitos amigos em meu novo ambiente e parecia que os rapazes gostavam mais de mim. De repente, as pessoas me achavam legal. Era até difícil acreditar!

A decisão de simplesmente ser eu mesma foi a melhor que já tomei, porque desde então posso pensar muito mais positivamente sobre mim mesma. Apesar de conhecer meus “defeitos”, nunca mais me deixei fixar neles. Passei a fazer um esforço consciente para pensar apenas em coisas boas a meu respeito, e depois de um tempo comecei a fazer isso sem perceber.

Com o tempo, deixei de ser gorducha, como era na adolescência, mas nunca fiquei magra. Aos 27 anos, sinto-me muito mais satisfeita comigo mesma. Além disso, tenho coisas mais importantes que o meu peso com as quais me preocupar. Provavelmente nunca terei um corpo de modelo, mas

sempre serei eu mesma e posso ser tudo de bom que está ao meu alcance! Vou continuar sendo feliz com a maneira como Deus me fez.

Se você acha que está em desvantagem, lembre-se que não é a única pessoa que se sente assim. Mas pense nisto: hoje você pode decidir o seu destino. Você vai se queixar, ou pior, castigar-se pela maneira como o Criador do Universo escolheu fazê-la? Já parou para pensar que Ele selecionou a dedo suas características? Talvez você não goste delas, mas Ele com certeza gosta. Para Deus, você é só perfeição. Escolha pensar positivamente sobre si mesma e poderá mudar sua vida para sempre.

THERESA LECLERC É MEMBRO DA FAMÍLIA INTERNACIONAL NA ÁFRICA DO SUL. ■

## A DIETA CERTA

Os regimes que prometem perda de peso rápida ou sem exercícios físicos não apenas são quase sempre inúteis, mas na verdade prejudicam o corpo, pois destroem os tecidos magros. Um plano saudável para perda de peso combina uma alimentação equilibrada, uma pequena redução calórica e exercícios. Tanto a aritmética quanto o plano são simples: queime por dia 500 calorias a mais do que você consome (comendo 300 calorias a menos e queimando 200 a mais como, por exemplo, exercitando-se de 30 a 40 minutos) e perderá cerca de meio quilo por semana, uma taxa ideal para perder peso a longo prazo. Combine isso com exercícios de resistência (levantamento de peso) e queimará gordura, em vez de músculo. Esse é o segredo para uma dieta segura, sensata e bem-sucedida.



# fui correr

LILY NEVE



**F**AZ DOIS ANOS QUE DESPERTEI PARA O FATO DE QUE ESTAVA SERIAMENTE FORA DE FORMA. Meu trabalho havia se tornado mais sedentário e eu não tinha encontrado maneiras de compensar essa mudança. Eu gostava de atividades físicas, mas não achava tempo ou a motivação para me exercitar diariamente. Parte do problema, reconheço, era que eu colocava minha eficácia profissional acima da minha saúde.

Foi então que li um artigo no jornal sobre a maratona anual da cidade. Perfeito! Ali estava uma meta pela qual me esforçar e uma razão para me exercitar. Decidi treinar para valer e participar da competição no ano seguinte.

Meu “programa de treinamento” consistia em correr o mais rápido possível, até não poder mais, andar até recuperar o fôlego e depois voltar a correr tão rápido quanto possível. Depois de 40 minutos dessa seqüência, eu chegava em casa exausta. Eu me sentia bem por finalmente estar me exercitando, mas notei que não estava fazendo muito progresso.

Concluí que precisava de ajuda profissional. Encontrei na Internet alguns sites dedicados a corridas. Alguns eram muito elucidativos, outros pareciam conter uma avalanche de informações que eu não conseguiria seguir. A maioria me encorajava a fazer investimentos que estavam além do meu orçamento, tais como equipamentos e acessórios caros ou um *personal trainer*.

Mas o que mais intimidava era o conceito de treinamento constante e de longo prazo.

Os especialistas são unânimes: “Comece devagar, aumente a intensidade dos exercícios aos poucos, mas faça algo todo dia.” Eu sou mais do tipo “resultados rápidos”. Projetos de longo prazo? — Só pensar nisso me deixava louca. Ver a minha reação a essa abordagem me ajudou a ver como a mesma atitude afetava outras áreas da minha vida. Coisas importantes não eram realizadas porque requeriam passos pequenos e repetitivos. Além disso, os maratonistas de *verdade*, com bom condicionamento físico ou que atingem suas metas na vida, são os que progridem lentamente, cada dia um pouco, ao longo do tempo. Decidi mudar, começando pelos meus exercícios. Iniciei devagar, tentei manter o ritmo e mandei aquela voz que ficava me dizendo que “esse pouquinho não vai adiantar nada” calar a boca.

Nessa mesma época, também li um excelente artigo sobre saúde que enfatizava a inclusão do poder espiritual na equação da saúde e condicionamento físico. Passei a orar mais, pedindo a Deus que não apenas me ajudasse a progredir como corredora, mas também que me orientasse para eu alcançar os resultados que desejava. Sair da cama cedo não era uma opção, mas meu horário de trabalho oferecia certa flexibilidade, então passei a sair mais cedo para correr.

No início, era em um ritmo lento e eu não me exercitava tanto quanto gostaria, mas tentei fazer isso todo dia. Cada dia, eu corria um pouco mais longe no tempo preestabelecido e comecei a gostar. E vi que minha energia estava aumentando.

Em um dado momento, peguei uma gripe daquelas. Por várias semanas, mesmo depois que a febre passou, sentia-me cansada. Quando finalmente me senti forte o bastante para retomar minhas corridas diárias, imaginei que o condicionamento que eu havia desenvolvido já não existiria mais e que todo aquele esforço se havia perdido! Eu não queria nem tentar e continuava adiando o retorno à prática de exercícios. “Quem sabe amanhã...”

Um dia, joguei minhas desculpas pela janela e decidi retomar minhas atividades físicas devagar e sem forçar, para ver o que acontecia. Para minha surpresa, meu condicionamento parecia ser uns 75% do que era antes da doença. Todo o meu trabalho *não* havia sido em vão. Além disso, comecei a me sentir melhor. Respirar profundamente, correr pelos campos e pelos lindos lugares ao redor da minha casa teve um efeito revigorante. Acho que foi nesse dia que descobri que eu adorava correr. O condicionamento físico era uma meta que valia a pena e a idéia de participar da maratona me dera o incentivo para começar, mas a *prática* diária em si tornou-se um grande prazer.

Enquanto corria, eu pensava em outras coisas que eu vinha adiando porque exigiam planejamento, constância, e progresso lento e diário. O prazer era correr e fazer o que eu podia para me manter em boa forma e saudável, estar perto da minha família e das pessoas que amo e avançar no meu trabalho.

Apreendi também a usar esses momentos de relativo isolamento não apenas para pensar nessas coisas, mas para orar sobre elas. Agora, quando começo a correr, conto para Jesus os problemas que estou enfrentando. Às vezes, Ele me dá soluções, possibilidades nas quais eu não havia pensado e que talvez jamais me ocorreriam, mas só falar com Ele já alivia o estresse. Eu também uso esses momentos para orar por outras pessoas e situações, algo que eu sentia que precisava fazer mais, mas não achava tempo. Quando chego em casa depois de correr, parece que larguei os pesos pelo caminho.

Eu talvez nunca participe de uma maratona, mas você pode ter certeza que todo dia, ao entardecer, vai me ver correndo.

LILY NEVE É MEMBRO DA FAMÍLIA INTERNACIONAL NO SUL DA ÁSIA. ■



## LEITURA QUE ALIMENTA

### Dicas bíblicas para a boa saúde

Obedeça às regras de Deus para a saúde espiritual.

Êxodo 15:26

Deuteronômio 4:40

Provérbios 4:20,22

Coma direito.

Levítico 10:10

Salmo 103:5

Provérbios 23:20-21

Provérbios 25:16

Exercite-se direito.

Provérbios 21:25

Provérbios 31:17

Durma bem

Salmo 4:8

Salmo 127:2

Eclesiastes 5:12a

Não exagere em nenhum aspecto.

1 Coríntios 9:25

Filipenses 4:5a

Mantenha um relacionamento positivo com os outros.

Provérbios 16:24

Provérbios 27:9

Provérbios 27:17

Mantenha uma perspectiva positiva.

Provérbios 17:22

Provérbios 18:14

Filipenses 4:8

Mantenha um bom relacionamento com Deus.

Provérbios 4:23

Isaías 40:29-31

Malaquias 4:2a

*P: Quero melhorar minha forma física, mas não sei por onde começar. Quanto devo me exercitar? Qual é o melhor tipo de exercício e quanto tempo devo dedicar a isso?*

**R:** As respostas para essas perguntas dependem de diversos fatores, inclusive da sua idade, estado geral de saúde, condicionamento atual e metabolismo. Existem, entretanto, algumas diretrizes gerais para o sucesso em um programa de exercícios físicos.

- Encontre uma ou mais formas de exercícios de seu agrado, pois será fácil aderir à prática.
- Comece devagar, com metas modestas e vá aumentando gradativamente. Ninguém entra em forma de um dia para o outro. Esperar demais em pouco tempo pode prejudicar seu corpo e deixá-lo decepcionado.
- Seu programa deve combinar exercícios cardiovasculares\* para beneficiar o sistema respiratório e exercícios de resistência\*\* para fortalecer os músculos e os ossos.
- Seja constante (pelo menos quatro vezes por semana).
- A atividade física deve ser por um período determinado (vá aumentando até chegar de 40 a 60 minutos).
- Precisa ser vigoroso o bastante para fazer seu coração bater forte e você começar a perspirar.
- Faça aquecimento antes de iniciar sua rotina de exercícios e relaxe no final.
- Mantenha-se informado. Entenda os benefícios e os riscos potenciais dos exercícios específicos que você gostaria de fazer. Obtenha suas informações de fontes respeitadas e evite os defensores de práticas extremas, e, quando possível, procure equilibrar as informações obtidas das várias fontes.

## RESPOSTAS ÀS SUAS PERGUNTAS

### Começando um programa de exercícios físicos

- Trace um plano. Escolha suas formas de exercício, faça um plano realista e fique firme.
- Mude sua rotina regularmente. Com o tempo, seu corpo é capaz de se adaptar a qualquer tipo de atividade, o que faz com que a atividade perca alguns dos seus benefícios.
- Se você tiver mais de 40 anos, muito excesso de peso, ou estiver muito fora de forma ou com problemas de saúde, consulte um médico antes de começar um novo programa de exercícios.

\* Exercícios cardiovasculares, também chamados de exercícios aeróbicos, são as atividades que elevam seu batimento cardíaco a um nível entre 60% a 80% da sua taxa máxima por um período de tempo – via de regra, pelo menos 20 minutos. Para calcular sua taxa de batimento cardíaco máxima de forma segura, subtraia a sua idade de 220.

\*\* Exercícios de resistências são aqueles que impõem pesos aos seus músculos, ossos e articulações por meio de equipamentos de levantamento de peso (halteres, equipamentos para musculação, etc.) ou peso corporal (flexões, abdominais, etc.). Os exercícios de resistência são até mais importantes com o avançar da idade, quando ocorre perda natural nos músculos e ossos, se não for combatida. Escolha os exercícios visando os 10 principais grupos de músculos, uma ou duas vezes por semana. A menos que você seja portador de necessidades especiais, fisiculturista amador ou profissional, rotinas de 20 a 30 minutos por semana bastam para fortalecer os ossos e o tono muscular. ■

Os que dizem que não têm tempo para cuidarem de si mesmos, logo se verão gastando todo o seu tempo com doenças.

— *Patricia Alexander*

# Respire fundo

## Um exercício espiritual

Deus é como o ar que respiramos. Está a toda nossa volta, é invisível e vital à nossa saúde e felicidade. Da mesma forma que precisamos respirar ar fresco e limpo para sermos fortes e saudáveis fisicamente, precisamos partilhar do Espírito de Deus para sermos fortes e saudáveis espiritualmente. Sob condições normais, a respiração é um ato inconsciente e involuntário. Deus gostaria que nosso relacionamento com Ele fosse natural e nos criou com todo o equipamento necessário. Entretanto, ao contrário do que acontece na respiração, a conexão com Deus não é algo natural para a maioria, mas exige um esforço consciente, apesar de, na verdade, ser mais fácil do que parece. Experimente fazer o seguinte exercício:

Vá ao ar livre, preferencialmente em um ambiente natural, inspire lenta e profundamente. Imagine-se inalando a energia, a luz, o amor e a paz de Deus. Depois, expire devagar, enquanto imagina estar eliminando preocupações, estresse, inquietações, sentimentos negativos ou qualquer outra coisa que o esteja incomodando. Contemple a criação de Deus e continue respirando profundamente enquanto pensa no Seu infinito amor e desvelo. Entregue-Lhe suas preocupações e agradeça-Lhe de antemão por resolver seus problemas.

Bastam alguns minutos desse exercício para se sentir rejuvenescido. ■



## o fator fé

DAVID BRANDT BERG

Medo, tensão, ódio, tudo provoca várias doenças psicológicas e nervosas. Doenças fisiológicas, tais como problemas de coração, artrite e úlcera estomacal, também podem ser causadas por preocupação, medo, rancor, ódio ou uma atitude negativa em relação à vida. Essas coisas podem literalmente provocar o acúmulo de toxinas no seu corpo, o que por sua vez causa as doenças! Ou seja, o seu estado de espírito pode, na verdade, envenenar o seu corpo.

É por isso que a fé é uma cura tão maravilhosa! Saber que o seu Pai Celestial o ama e vai cuidar de você e dos seus elimina o medo e lhe dá paz de espírito, um coração satisfeito, uma sensação de bem-estar espiritual e repouso para os seus órgãos vitais, o que pode provocar a eliminação efetiva das toxinas no seu sangue. A fé simples no amor de Deus é o melhor remédio! ■

## RESPIRAÇÃO ABDOMINAL

“A respiração lenta e profunda é provavelmente o melhor remédio que temos contra o estresse”, afirma James Gordon, professor clínico de psiquiatria da Faculdade de Medicina da Universidade de Georgetown. “A troca de oxigênio é mais eficaz na parte inferior dos pulmões. Faz com que o batimento cardíaco e a pressão arterial diminuam, os músculos relaxem, a ansiedade ceda e a mente se acalme. Respirar assim também dá às pessoas um senso de controle sobre o corpo e as emoções, o que é extremamente terapêutico.”

A respiração diafragmática profunda pode causar a redução significativa de sintomas de TPM grave, assim como ansiedade, depressão e outras formas de angústia emocional, além de eliminar arritmias cardíacas, melhorar a digestão, estimular a circulação sanguínea, melhorar os ciclos de sono e de produção de energia no corpo.

O abdômen deve expandir durante a inalação para que haja a melhor absorção do oxigênio necessário para alimentar todas as células no corpo.

*com amor, Jesus*



saúde abundante

O corpo humano é uma criação muito versátil, adaptável, durável, intrincada e altamente desenvolvida. Foi feito para abrigar algo ainda mais belo e durável: o espírito. O apóstolo Paulo chamou o corpo de “templo de Deus” (1 Coríntios 3:16,17), e ele tinha razão. Somente o espírito é eterno, mas seu “templo” de carne foi criado para ter uma vida longa e saudável, mas com duração limitada.

Você foi criado de forma a ser co-responsável pela sua saúde e estado físico. Cuidar do seu corpo é uma demonstração de respeito pelo seu Criador. O princípio bíblico de que você colhe o que semeia é bem verdade em relação à saúde. Na juventude, é fácil não dar importância a esse fato e achar que não faz muita diferença e que no seu caso talvez não vá ser assim. Talvez você se safie por um tempo com essa atitude, sem sentir as conseqüências. É possível passar um tempo sem sofrer muitos ou até nenhum efeito colateral, mas, cedo ou tarde, terá de pagar o preço pela sua negligência. As pessoas sensatas não vão forçar esse limite, mas, sim, seguir na direção oposta para manterem uma ótima saúde e condicionamento físico, cuidando o melhor que podem do seu corpo para ele funcionar bem e durar o máximo possível.

Como disse aos Meus primeiros discípulos, “Vim para que tenham vida e a tenham em abundância” (João 10:10), e parte dessa abundância é a bênção de um corpo forte e sadio. É uma dádiva, mas também requer sua cooperação. Se você fizer sua parte, Eu o abençoarei com boa saúde.