

- Dia Mundial da Atividade Física ou "World Day for Physical Activity"
- Dia Nacional de Mobilização pela Promoção da Saúde e Qualidade de Vida

## CUIDADO DA SAUDE DO CORPO E DA MENTE



Como você está de saúde? Quantos remédios toma por dia? Não me refiro a vitamina para conservar a saúde, mas a remédios que impedem que sua saúde atrapalhe seu trabalho. A qualidade de vida também leva em conta as condições para que sua saúde seja mantida. O corpo e a mente são dimensões da natureza humana que se interligam profundamente. Um influencia o outro. De que vale você cuidar com toda dedicação á saúde de seu corpo se a sua mente funciona desordenadamente. Aliás quando a mente não funciona corretamente coloca a

saúde física em risco até de morte.

É claro que a falta de bom senso, de equilíbrio de sobriedade pode levar a prejuízos físicos. Rompimento dos ligamentos dos membros, a estafa física não permite a devida recuperação dos tecidos e músculos, percebe? Quanto aso exercícios da mente considere as atividade piedosas.

O piedoso<sup>1</sup> refere-se ao praticantes de atividades de reverência ao caráter divino revelado por Cristo Jesus. O amora Deus e ao próximo, a justiça ética e moral, a misericórdia santa, o domínio próprio, a paciência e disciplinas recomendados por Deus são exercícios mentais para aqueles que o conhecem o Criador pela fé de Cristo Jesus.

A piedade é o conjunto e não aquelas a qualidades isoladas, como os exercícios físicos. Se você fizer apenas exercícios para os braços e esquecer o resto do corpo prejudica sua saúde. Se cuidar apenas do seu pulmão, ou sua pressão arterial, ainda assim coloca em risco a saúde de seu corpo. Entende? A piedade é como que o exercício das diversas capacidades mentais, psíquicas. Por essa razão a piedade é a reguladora do exercício e cuidados com o corpo, com a saúde do físico.

Na espiritualidade Cristã, o Espírito Santo de Deus orienta a pessoa piedosa da seguinte maneira: O exercício físico, de fato, é de algum valor; no entanto, a piedade para tudo é proveitosa, porquanto traz consigo a promessa da vida presente e futura. Então lembre-se de cultivar prioritariamente a piedade e seus exercícios físicos serão de uma alta qualidade. Então sua vida é marcada pela saúde no corpo, na mente e no espírito para com Deus Pai. Quando a idade chegar sua sabedoria será real.

- Essa mensagem responde a pergunta: **Quais os elementos da qualidade de vida indicada para hoje, na espiritualidade cristã??**
- Aplicação para sua vida: **Faça a devida correção nos seus exercícios físicos regulando-os pela piedade cristã. Essa é a chave da saúde da mente sã em corpo saudável.**

<sup>1</sup> 1 Timóteo 4:8 O exercício físico, de fato, é de algum valor; no entanto, a piedade para tudo é proveitosa, porquanto traz consigo a promessa da vida presente e futura.