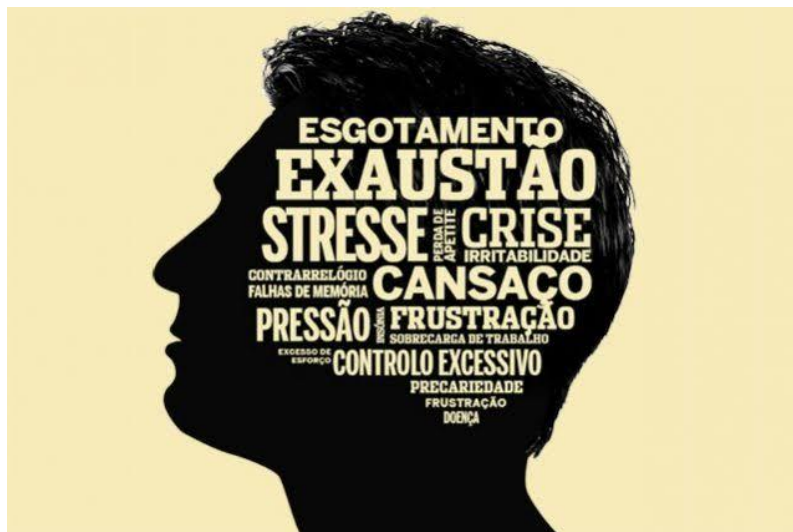


- Dia Nacional da Saúde
- Dia Nacional da Vigilância Sanitária

## SAÚDE NA MENTE E TAMBÉM NO CORPO



**S**e tiver oportunidade faça um exame do seu estado mental e poderá saber se corre o risco de ter transtornos mentais comuns ou graves. Os hábitos ligados ao uso constante de álcool ou drogas ilícitas, o risco de suicídio não é desprezível. Problemas para dormir bem, os desafios psíquicos próprios de cada faixa etária são fatores estressantes. A violência social e os desafios socioeconômicos contribuem e levam

muitas pessoas a doenças físicas e mentais ou psicossociais.

Hoje os estudos já são feitos medindo-se as condições de determinadas regiões. Sim há diferenças sensíveis nos problemas de uma região para outra. Pesquisadores da Escola Nacional de Saúde Pública Fiocruz, em parceria com outras instituições\*, investigaram a taxa de transtornos mentais comuns (como depressão e ansiedade). Os resultados apontaram taxas maiores que 50% nas cidades do Rio de Janeiro 51,9%, no Rio de Janeiro, 53,3% em São Paulo, 64,3% em Fortaleza e 57,7% em Porto Alegre. A análise também indicou que os problemas de saúde mental são especialmente altos em mulheres, desempregados, em pessoas com baixa escolaridade e com baixa renda.<sup>1</sup>

A saúde mental é um estado de harmonia com o seu Criador, revelado por Cristo Jesus em meio a circunstâncias difíceis. Cada pessoa além de ser diferente de outra, mesmo morando na mesma região pode enfrentar transtornos diferentes dos outros. Então você precisa levar isso em conta quando compara suas dificuldades com os desafios de quem mora em locais diferentes do seu.

Se alguém procura construir uma vida, deitando-se tarde, levantando-se cedo, comer o pão que duramente consegue, sem harmonia com o Deus e Pai, revelado por Cristo Jesus, como pode ter o tal “sono dos justos”.<sup>2</sup> Procure o auxílio médico necessário sem, no entanto desprezar ou mesmo ignorar o socorro que vem de Deus Pai para o coração aflito, abatido diretamente do Cristo Jesus do Evangelho!

- Essa mensagem responde à pergunta: Já considerou a necessidade de fazer inspeções preventiva na sua saúde física e mental? “Prevenir” é mais barato do que “remediar”!
- Aplicação para sua vida: A verdadeira prevenção tem natureza divina espiritual<sup>3</sup>

<sup>1</sup><https://portal.fiocruz.br/noticia/pesquisa-mostra-alta-incidencia-de-transtornos-mentais-na-populacao-de-capitais-brasileiras>

<sup>2</sup> “Se o Senhor não edificar a casa, em vão trabalham os que a edificam. Se o Senhor não guardar a cidade, em vão vigia a sentinela. Será inútil levantar de madrugada, dormir tarde, comer o pão que conseguiram com tanto esforço; aos seus amados ele o dá enquanto dormem.” Salmo 127:1-2

<sup>3</sup> “...qual é o rei que, pretendendo partir para guerrear contra outro rei, não se assenta primeiro para analisar se com dez mil soldados poderá vencer aquele que vem enfrentá-lo com vinte mil? 32Se chegar à conclusão de que não poderá vencer, enviará uma delegação, estando o inimigo ainda longe, e solicitará suas condições de paz. ...” Lucas 14 :31-32