

- Dia do Oftalmologista
- **Dia do Silêncio**

QUANDO VOCE VIVE O SILENCIO!

O silêncio pode ser terapêutico por diversas razões, atuando profundamente em nossos processos mentais, emocionais e até físicos. Cito ao menos três :



1.Promove a autorreflexão e o processamento interno: Em um mundo constantemente barulhento e cheio de estímulos, o silêncio oferece um espaço crucial para que a mente desacelere e se voltar para dentro. Sem as distrações externas, podemos processar nossos pensamentos e emoções de forma mais clara, ganhando *insights* sobre nós mesmos, nossos padrões de comportamento e nossas necessidades.¹

Esse momento de meditação cristã e oração facilita a compreensão de questões não resolvidas e contribui para o crescimento pessoal.

2.Reduz o estresse e a ansiedade: O ruído constante, mesmo em níveis baixos, pode ativar o sistema nervoso simpático, responsável pela resposta de "luta ou fuga". É isso que eleva os níveis de cortisol (o hormônio do estresse), a frequência cardíaca e a pressão arterial. O silêncio, por outro lado, permite que o sistema nervoso parassimpático, associado ao relaxamento e à recuperação, assuma o controle. Estudos mostram que momentos de silêncio podem reduzir significativamente a frequência cardíaca e a pressão arterial, promovendo uma sensação de calma e bem-estar. A leitura das promessas divinas nutrem esperança existencial.²

3.Restaura a capacidade cognitiva e melhora o foco: O excesso de informação e barulho sobrecarrega o cérebro, dificultando a concentração e a capacidade de processar novas informações de forma lúcida. O silêncio oferece ao cérebro a oportunidade de descansar e se recuperar dessa sobrecarga. Pesquisas sugerem que o silêncio pode até mesmo promover o crescimento de novas células cerebrais no hipocampo, região associada à memória e ao aprendizado. Ao reduzir as distrações sensoriais, o silêncio facilita o foco e melhora a clareza mental, otimizando as funções cognitivas. Para isso serve a noite de sono e o descanso depois de seis dias de trabalho.³

- Essa mensagem responde à pergunta: **Qual o efeito benéfico do silêncio ara o ser humano?**
- Aplicação para sua vida: **Meditação e leitura bíblica são mais bem aproveitadas quando acontecem no silêncio.**

¹ E, havendo aberto o sétimo selo, fez-se silêncio no céu quase por meia hora. **Apocalipse 8:1** Escrito pelo discípulo e apóstolo João, já velho e exilado por volta de 95 d.C. encoraja os cristãos perseguidos e para firmá-los na confiança de que Deus cuidará deles. Usando símbolos e visões, o escritor ilustra o triunfo do bem sobre o mal e a criação de uma nova terra e um novo céu.

² Sabemos que tudo o que a Lei diz, o diz àqueles que estão debaixo dela, para que toda boca se cale e o mundo todo esteja sob o juízo de Deus. **Romanos 3:19** Carta do apóstolo Paulo aos cristãos na cidade de Roma por volta de 58 d.C.. descreve a vida no Espírito, que é dada pela fé aos que creem em Cristo.

³ Diz o Soberano, o Senhor, o Santo de Israel: "No arrependimento e no descanso está a salvação de vocês, na quietude e na confiança está o seu vigor, mas vocês não quiseram. **Isaías 30:15** O profeta Isaías, (teria vivido entre 765 AC e 681 a.C), cujo nome significa "Jeová salva" ou "Jeová é salvação" exerceu o seu ministério no reino de Judá durante os reinados de Uzias, Jotão, Acaz e Ezequias mencionados no Antigo Testamento