

• **Dia Nacional de Prevenção de Arritmias Cardíacas e Morte Súbita**

- Dia Nacional do Diretor de Escola
- Dia do Psicopedagogo

## JÁ PENSOU NA SUA “MORTE SÚBITA”?

**V**ocê já pensou em sua “morte súbita”? A morte súbita é um acontecimento que abala, porque chega sem aviso. Um dia tudo parece bem, no outro o coração, de repente, para de bater. As causas mais comuns são o infarto fulminante e a parada cardíaca repentina, situações em que o coração simplesmente “desliga”. Mas o que provoca isso? Três fatores se destacam: o estresse constante, que consome o corpo e a mente; o sedentarismo aliado à má alimentação, que enfraquece o coração; e a falta de equilíbrio emocional e espiritual, que deixa a pessoa vulnerável às pressões do dia a dia.



A Bíblia também narra casos de morte súbita. Ananias e Safira<sup>1</sup> morreram na hora ao mentirem ao Espírito Santo, revelando a seriedade da verdade diante de Deus. Outro exemplo é o profeta Eli, que ao saber da derrota de Israel e da morte dos filhos, caiu da cadeira e morreu<sup>2</sup>. Esses relatos ensinam que a vida é frágil e que a saúde do coração vai além do físico — envolve o relacionamento com Deus.

A correria da vida moderna — prazos, cobranças, ansiedade — tem adoecido muita gente. Por isso, é urgente buscar atitudes que tragam equilíbrio e vida. Três caminhos ajudam nisso:

1. **De natureza médica** – cuide do corpo com exames regulares, boa alimentação e atividade física.
2. **De natureza espiritual cristã** – reservar tempo para orar, meditar na Palavra e manter comunhão com Deus Pai por meio de Jesus Cristo.
3. **De natureza prática e de fé** – reconciliar-se com os outros, enfrentar os medos e confiar nas promessas divinas.

O conselho bíblico é claro: “Não andeis ansiosos por coisa alguma... e a paz de Deus, que excede todo o entendimento, guardará os vossos corações e as vossas mentes em Cristo Jesus.”<sup>3</sup>. Essa paz não envolve apenas os sentimentos do coração mas também a capacidade de pensar, de entender a realidade e a si. Estes são os componentes do verdadeiro antídoto — no que mantém o coração firme, saudável e cheio do amor de Deus. Eu oro para que você compreenda a ponto de viver essa realidade a partir de AGORA!

- Essa mensagem responde à pergunta: O que está envolvido na “morte súbita”
- Aplicação para sua vida: **Os melhores cuidados com a saúde não nos livrará da morte, mas a qualidade de vida no descanso da reconciliação com Deus Pai dá acesso a ressurreição eterna.**

<sup>1</sup> **Atos 5:1-11** Leia esse trecho todo. Atos é uma sequência da vida de Cristo nos Evangelhos, registrando a disseminação da cristandade de Jerusalém a Roma escrito por Lucas cerca de 62 d.C.

<sup>2</sup> 1 Samuel 4:18 Leia todo o capítulo

<sup>3</sup> Filipenses 4:6-7 Leia todo o capítulo Carta do apóstolo Paulo aos cristãos da cidade de Filipos quando estava preso por volta de 62 d.C. demonstra que há alegria e não orgulho na existência humana diante do que Cristo na vida do crente.