

## CAPÍTULO 4

# SAÚDE PLANEJADA (TEMPO E ATIVIDADES)

### Esquecendo-se de viver

As atividades diárias, como trabalho, estudo, sono, esporte e lazer, precisam ser planejados para que se possa desfrutar de prazer e satisfação em tudo que se faz e não tornar as coisas que seriam úteis, em atividades enfadonhas e cansativas. A vida profissional não deve absorver toda nossa energia e tempo de que você dispõe. Muitas pessoas praticam atividades excessivas com o objetivo de ganharem mais dinheiro ou obterem conforto para a vida, mas, na realidade *se esquecem de viver*.



O tempo é um dom de Deus. É um presente que Ele deu a todas as pessoas, em todo o mundo e em todas as épocas, na mesma proporção. Cabe a cada um de nós administrá-lo sabiamente, para que tenhamos uma vida prazerosa.

Portanto, distribua todas as suas atividades profissionais ou produtivas, durante certo número de horas, mas planeje o seu tempo para recreação, passeios com amigos ou família. Tire tempo para uma boa leitura, para a meditação e outras coisas, pois muitas vezes, o desrespeito aos limites de energia física e intelectual torna-se a causa de sérios danos à saúde. Dizem as Escrituras Sagradas que, nos fins dos tempos, as pessoas correriam de um lado para o outro e, teriam suas vidas agitadas, mas sem paz, como relatado em **Daniel 12: 4**. Cumpra-se esta profecia nesta geração.

Todos nós vivemos apressados e preocupados. São muitas as responsabilidades e problemas a serem resolvidos; o tempo escoa por entre nossos dedos e parece nunca ser suficiente para tudo o que precisamos fazer. Ganhar o sustento, manter a casa,

cumprir com os compromissos, escola ou faculdade, educação de filhos, os cuidados com a saúde e com os relacionamentos, enfim. São muitas as tarefas que requerem nossa atenção e que podem nos levar à exaustão ou ao estresse. Por isso requer-se um *planejamento*.

### Planejamento de deveres e atividades

O uso de uma agenda para distribuição dos deveres e atividades torna-se necessário, organizando-os de forma equilibrada e dentro de um planejamento de horários que não prive você dos momentos sagrados de uma boa alimentação, dos momentos de lazer que são necessários, da companhia de amigos e familiares e, acima de tudo, do relacionamento com Deus, pela prática da oração, da leitura e da meditação em assuntos espirituais.



Convide aqueles que lhe cercam ou que lhe são próximos, principalmente os que vivem sob o mesmo teto que você, seus familiares, pessoas que se beneficiarão com suas conquistas e os chame a ajudar-lhe com as responsabilidades: dê a eles essa satisfação. Procure não se sobrecarregar. Precisamos dar a oportunidade aos nossos amigos e familiares a aprenderem o exercício da Lei do Amor, a Lei de Cristo que diz: “Levai as cargas uns dos outros.” (**Gálatas 6:2**)

## MODERAÇÃO

No Livro Divino, encontramos também uma promessa de Deus, registrada no **Salmo 127: 2**, direcionada àqueles que se tornaram escravos do trabalho, que diz: “Inútil vos será levantar de madrugada, repousar tarde, comer o pão que penosamente granjeaste; aos seus amados, Ele o dá enquanto dormem”. É claro que, a ociosidade, a preguiça, resulta em pobreza, mas, temos que lembrar que os excessos de atividades e o desrespeito com os limites do físico e da mente, geram doenças. Deus não quer que vivamos

penosamente nesse mundo, envolvidos em atividades além de nossas forças ou que venham exaurir nossa energia; **em tudo se requer moderação e equilíbrio** e acima de tudo, contar com as bênçãos de Deus. O verdadeiro sucesso é aquele que está aliado a dois outros elos: a paz e a saúde. Pense nisso!

### Estresse: o que é e como surge

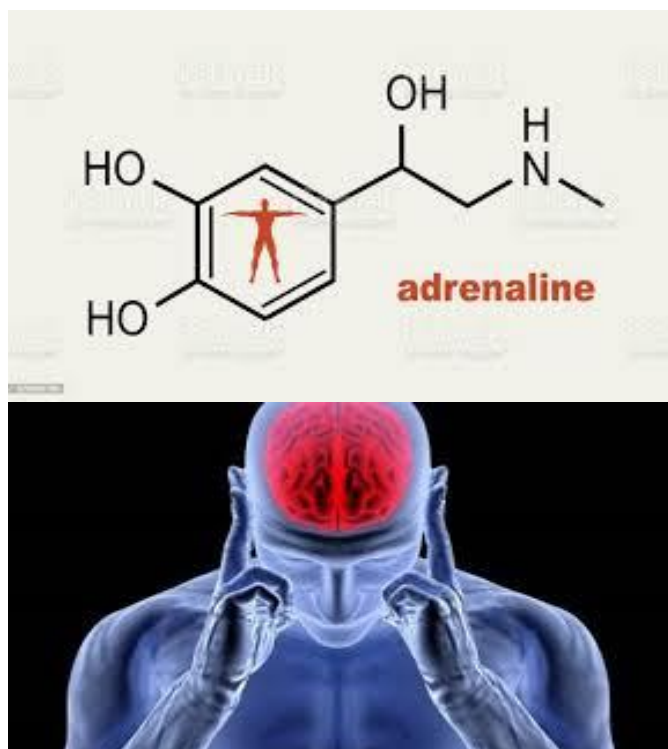
O termo “estresse” é uma expressão tomada da língua inglesa e relacionada à Física que designa a tensão e o desgaste a que estão expostos os materiais. Tomamos como exemplo o desgaste ou estresse de peças de um automóvel ou de um eletrodoméstico. Hoje, o termo estresse também é aplicado ao desgaste físico e mental em humanos e também em animais.



Nos seres humanos, cientificamente, compreende-se que a situação de estresse é resultante da presença constante de uma grande quantidade de adrenalina na corrente sanguínea, consequente de tensões que acumulamos para as conquistas do dia a dia.

**A adrenalina** é um hormônio importante para a vida, principalmente, quando em suas devidas proporções e nos momentos necessários, mobiliza o ser humano para ações e atividades produtivas. Porém esse hormônio precisa ser “queimado” nessas ações e atividades.

### Adrenalina – O hormônio da ativação



Mas, quando lançado continuamente na corrente sanguínea, por motivo de tensão nervosa ou por problemas aparentemente impossíveis de serem solucionados, esse hormônio em excesso só será prejudicial à saúde, surgindo os diversos sintomas do estresse ou do “desgaste”, como consequência das agressões desse hormônio em todos os sistemas do corpo.

### Agentes estressores

Muitos são os agentes estressores nas vidas de todos nós. Compreendidos como *fatores internos*, que são os problemas pessoais, problemas de fórum íntimo, ou como *fatores externos*, tais como o meio social, a vida profissional, os relacionamentos, o lado afetivo, as perdas, as doenças etc., todos os agentes estressores induzem a liberação de adrenalina no sangue. Se há alguma desordem em uma ou mais destas áreas da vida, se as mesmas persistem, se o indivíduo não encontra apoio para superá-la, isso irá refletir-se na saúde. O organismo irá reagir e isso deveria ser entendido como um aviso de que está passando da hora de buscar ajuda. Daí então, é que a glândula hipófise passará a liberar uma maior quantidade de hormônio adrenocorticotrófico, ou adrenalina, hormônio que irá agir sobre as glândulas suprarrenais. Estas glândulas passam a secretar mais hormônios “glicocorticóides”, como o cortisol.

## Molécula de hormônio cortisol: é necessário um equilíbrio



O cortisol, por sua vez, vai inibir ou dificultar que a proteína ingerida seja sintetizada pelo organismo e, com isso, irá aumentar a quebra de proteínas nos músculos, nos ossos e nos tecidos linfáticos, nossos órgãos de defesa, afetando assim o sistema imunológico.

### A depressão: como pode iniciar

Normalmente, ao estresse prolongado se segue um quadro depressivo. Segundo a ciência moderna, a depressão pode se desenvolver como uma “segunda fase” do estresse. A primeira fase relaciona-se à grande quantidade de adrenalina que é lançada continuamente na corrente sanguínea. A segunda fase é a partir da grande liberação de cortisol, pela hipófise, no corpo humano. Daí se instala um quadro depressivo. Essa é uma forma de depressão muito comum hoje em dia.



Esse hormônio, o cortisol, quando presente em excesso no corpo humano, vai atrofiando, consumindo, definhando uma área do cérebro chamada hipocampo, resultando em perda de reflexos, de memória e má coordenação de movimentos. A presença deste hormônio, fora dos níveis naturais provoca também a diminuição do metabolismo de serotonina, o neurotransmissor sobre o qual já falamos; que é fundamental para a energia do cérebro e a sensação de alegria. A serotonina, em quantidade insuficiente nas células nervosas, irá contribuir para uma maior disfunção do hipocampo, afetando a corrente elétrica do cérebro. Quando isso acontece a pessoa se sente “acabada”.

Embora pesquisas recentes revelem que nem sempre é isso que acontece no cérebro de um depressivo, pois há muitas formas e causas para a depressão, na maioria dos casos, a depressão tem relação com o desequilíbrio dessas substâncias decorrente de quadros de estresse prolongado.

### Como a Neuropsiquiatria define a depressão

Além do desequilíbrio dessas substâncias hormonais em um quadro depressivo, a neuropsiquiatria compreende que a depressão pode ser fruto, também, de traumas vivenciais. Traumas por perda de alguém ou de algo sobre qual a pessoa construiu sua vida. Também, são comuns os traumas causados na infância como causadores da depressão. É por isso que Jesus disse que temos que construir nossa casa (ou nossa vida), sobre a Rocha que é Ele, porque Ele nunca vai nos faltar. Os problemas de origem emocional sem aparente solução acabam sendo somatizados e o corpo irá senti-los como “doenças”, podendo chegar a possíveis casos clínicos.

### Baixa auto estima

Segundo a Neuropsiquiatria, a depressão relaciona-se também à baixa autoestima, que é desenvolvida, na maioria das vezes, pelo fato da pessoa estar sempre se focando em seus fracassos e problemas, lembrando sempre de situações em que não teve sucesso. O pensamento fica fixado em coisas como “se eu fosse melhor ou mais capaz não teria perdido esse emprego”, “se eu fosse melhor, aquela promoção na empresa seria minha”, “se eu fosse

melhor, fulano ou fulana não teria me deixado”, “se eu fosse...”, “se eu fosse...”. Com esse tipo de pensamento fixo, outros pensamentos acorrem à mente: “sou mesmo um fracasso”, “sou um peso para os outros”, “minha vida não tem mais sentido”, “prefiro morrer”. E muitos, realmente, no auge da depressão, se matam. Esse é justamente o desejo dos poderes invisíveis do mal: incutir na mente humana sentimentos de fracasso e levá-la à ruína absoluta. Temos que lembrar que há um Poder maior que tudo: Deus! Ele estará sempre de mãos estendidas para erguer um filho que caiu e conceder-lhe sucessivas vitórias.

Mas, além de a depressão estar relacionada com a forma negativa de se pensar, também pode estar relacionada com a auto-supervalorização. Geralmente as pessoas perfeccionistas são mais propensas à depressão, pois exigem demais de si mesmos e se martirizam quando não alcançam suas aspirações do modo que julgam ser necessário. Temos que nos lembrar que somos seres imperfeitos e, obviamente, imperfeitas serão nossas obras. Não devemos nos martirizar se não nos sentirmos completos com nossos resultados.

Geralmente, as mulheres estão mais propensas a quadros depressivos, devido a alterações hormonais e psicológicas de fases especiais da vida, tais como, quando se entra na menarca, o início do período menstrual, na gravidez e também no climatério. E isso pode ser, ainda, agravado se somarmos a isso problemas relacionais à vida emocional. Se essas situações se tornarem persistentes, podem desencadear um estado de depressão, surgindo sintomas físicos como dores de cabeça, sono excessivo, tontura etc.



Geralmente, quando em depressão, as pessoas têm preferência por lugares com menos luminosidade, com menos ou nenhum barulho. O depressivo geralmente não gosta de conversar, não gosta de

receber visitas, prefere ficar isolado e só quer dormir e dormir. Levanta-se de manhã, desejoso que a noite chegue novamente, para que ele possa dormir outra vez.

Além disso, perde o interesse para a vida sexual, passa a não gostar de lugares públicos e, quando for necessário estar em lugares assim, sente grande desconforto, parece perder os reflexos no caminhar, os movimentos de pernas e braços parecem querer se desordenar, sente secura na boca, começa a transpirar excessivamente e chega a apresentar até tremores nas mãos.

Em um estado de depressão, nota-se, também, memória fraca e esquecimento comuns. A pessoa depressiva perde a alegria de viver, pensa em desistir da vida, pois a mesma se torna, para o depressivo, um martírio e, assim, não consegue ver um ponto de vista favorável em quase nada.

Estando o tempo todo dormindo ou parado, pode ocorrer perda ou aumento de peso, pois o depressivo pode passar a comer vorazmente ou não desejar tomar de nenhum alimento, dependendo o caso.

Mas, um dos aspectos mais tristes nessa doença é que o depressivo sempre se culpa por sua depressão, pelos fracassos de sua vida, se sente incapaz e inútil. Ele precisa entender que não é assim: ele está doente e não é culpado por isso. Mas, as pessoas que o cercam precisam ajudá-lo a entender isso. Pessoas depressivas precisam de todo o tipo de apoio, tanto de profissionais da saúde quando de amigos e da família.

## Remédios naturais para a depressão

Hoje, se nota a tristeza estampada no rosto de muitas pessoas, por estarem passando por fases difíceis, mas, nem toda tristeza representa um quadro depressivo. Depressão é definida quando a tristeza permanece ou persiste, mesmo fora das fases difíceis. Cientificamente a depressão está classificada em três níveis: leve, moderada e grave. Quando a mesma atinge este último nível, requer-se, inquestionavelmente, o uso de medicamentos para se controlar os níveis tanto de cortisol quanto de

serotonina. Em caso de depressão leve, a fitoterapia sugere o uso de uma planta por nome *hipérico*, conhecida também como erva-de-são-joão, a qual é encontrada em farmácias de produtos naturais, nas formas de chá ou cápsula, e/ou o uso de triptofano.

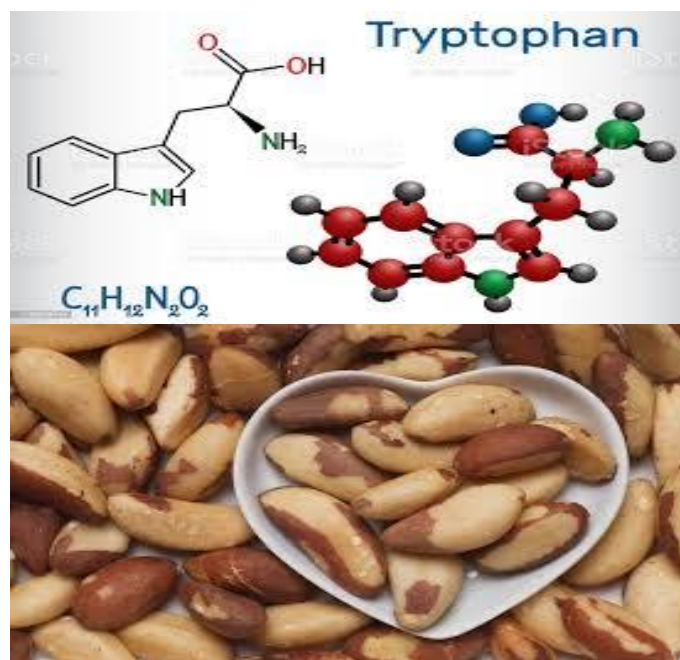


O triptofano, naturalmente encontrado em proteínas animais e vegetais, (l-triptofano) é um **aminoácido essencial** porque nosso corpo não consegue produzi-lo. É importante para o desenvolvimento e funcionamento de muitos órgãos no corpo. Depois da absorção do l-triptofano dos alimentos, nosso corpo o converte para **5-HTP** (5-hidroxitriptofano) e, em seguida, para serotonina, melatonina e vitamina B6. Serotonina, como vimos, é um hormônio que transmite sinais entre as células nervosas, mas também diminui a dilatação dos vasos sanguíneos. Mudanças nos níveis de serotonina em nosso cérebro podem alterar o humor. **Melatonina** é importante para o sono e a vitamina B6 é essencial para o metabolismo energético. Esse produto pode ser encontrado em farmácias, e pode ser comprado sem prescrição médica. Mas, atenção, o que estamos expondo aqui, o efeito dessas substâncias antidepressivas, não exclui, de forma alguma, a assistência de um profissional de saúde, como a de um psicólogo ou de um psiquiatra para o tratamento de depressão.

Aliás, precisamos conversar algo sério aqui. Infelizmente, no Brasil, ainda há grande preconceito contra o trabalho de psicólogos e psiquiatras. As pessoas dizem que quem vai a psicólogos ou psiquiatras está “maluco”, está “doido” e pintam isso como um demérito da pessoa. Isso é um grande erro. Psicólogos são profissionais de acompanhamento e aconselhamento de nossa vida intelectual e emocional. Eles podem nos ajudar a entender e a resolver nossos problemas pessoais e não existe nada de “maluquice” ou “doidice” nisso. Os psiquiatras, por sua vez, são médicos, os únicos que podem prescrever remédios para nossa saúde emocional. Se uma pessoa está em quadro depressivo médio ou grave, por exemplo, esses

profissionais podem ajuda-la a retomar sua vida normal e a recuperar a felicidade de viver. Não há nada de errado nisso e nenhuma relação com ser “doido” ou “maluco”. Na verdade, “maluquice” é estar doente, com problemas, precisando de ajuda, e não procurar ajuda especializada, não é mesmo? Vamos colaborar para acabar com esse tolo preconceito contra o trabalho importantíssimo desses profissionais?

**Alimentos ricos em triptofano:** Há alimentos que podem ajudar você no combate à depressão, pois são ricos em triptofano. Entre eles, destacamos: aveia, banana, amêndoas, abacate, soja fermentada, lentilha, ervilha, grão-de-bico, arroz integral, castanha-de-caju, castanha-da-amazônia (antiga castanha-do-pará), avelã, mel e espinafre.



A serotonina, por sua vez, é produzida em 95% em nosso intestino, motivada pelo consumo desses produtos ricos em Triptofano. O melhor horário para produção desse hormônio é de manhã. Por isso, com base na lista dos alimentos citados acima, você poderá preparar o seu cardápio para seu desjejum. Quem sabe, com banana, aveia, castanha, mel, até mesmo o abacate?

Os outros produtos dessa lista poderão compor seu jantar para a produção de melatonina, que é o “hormônio do sono”. A melatonina controla o cortisol que é o hormônio do estresse. Para a produção de melatonina, quem sabe você possa preparar uma sopa de ervilhas, lentilhas ou de grão-de-bico, ou mesmo usas esses ingredientes em saladas? Quem sabe, um assado em que possa

aproveitar os recursos medicinais do espinafre? Basta ser criativo e fazer, dos próprios alimentos, seu remédio para ajudar a controlar seu estresse e depressão. Pense nisso!

### **Sugestão especial para a cura do estresse e depressão**

Infelizmente, existem, neste mundo, pessoas que propagam negatividade e que influenciam para o pior. Mas, por providência divina, também existem aqueles que buscam ser felizes e que desejam emanar alegria por onde passam, espalhar o bom perfume da vida. Refiro-me a estes como portavozes de Deus, os quais sempre têm uma sugestão Divina para nos orientar e nos ajudar na solução de problemas das mais diversas ordens. Graças ao Eterno Deus, pude sentir o bom perfume da vida e, sempre que me é oportuno passo adiante. Não sei se você que lê este estudo acredita em Deus. Eu sou um cristão e convicto da existência de um Deus Eterno, Único, que interage com as Suas criaturas e que Se preocupa conosco.



Dentro do Livro Sagrado do cristianismo, que é a Bíblia Sagrada, pude ser orientado e iluminado quanto à solução para os problemas do estresse e depressão. Encontrei ali palavras vivas que energizaram todo o meu ser e que descortinaram meus horizontes. Pude sentir a presença, que hoje é constante, da pessoa de Deus em minha vida. Lembro-me sempre das palavras do bondoso Jesus, direcionadas a todos os estressados, relatadas no evangelho de **Mateus 11: 27**, em que Ele diz: “Venham a Mim, todos vocês que estão cansados de carregar as suas pesadas cargas e **Eu lhes darei descanso**”. Compreendi, então, que Deus estava me oferecendo ajuda, para levar os “pacotes” e “fardos” de responsabilidades e deveres que eu havia assumido ao longo da vida. Com isto, procurei me informar um pouco mais sobre como eu poderia permitir a ação de Deus em mim, para que eu pudesse me sentir aliviado.



### **Comemore e liberte-se**

Encontrei, nas Escrituras Sagradas, uma orientação que quero compartilhar com você, prezado(a) leitor(a). Compreendi que Deus se preocupa com o nosso bem-estar e com a nossa saúde. E, devido às nossas limitações, Ele planejou princípios de proteção para quem deseja viver bem e quer se libertar do estresse e da depressão.

Para isso, o Pai Eterno estabeleceu, de acordo com as informações das Escrituras, um dia, dentro do ciclo semanal, para ser guardado. Li, nas Escrituras, no Evangelho de **Marcos 2: 27**, que o dia especial para o nosso descanso é o dia de Sábado.

Se Deus planejou este dia para mim e para você, para que possamos nos desligar das preocupações que destroem nossa saúde emocional, das preocupações que provocam doenças gástricas e que alteram nosso metabolismo, mexendo também em todos os sistemas de nosso organismo, destruindo nossas defesas, isso é mais uma evidência de que Deus nos ama.



E, como seres inteligentes que somos, devemos planejar, também, para que, durante a semana, possamos usufruir desse dia para descansar nosso físico e nossa mente.

O Sábado é um dia para entrar em contato com a natureza e meditar no amor e nas obras do Autor da

vida, um dia para esvaziar-se das preocupações e atividades rotineiras. Afinal, todos nós precisamos de um tempo para o descanso.



O Grande Criador do universo, ao formar o homem e ao dotá-lo de inteligência e energias para todas as atividades saudáveis, programou, no ciclo semanal, este dia para que o homem repousasse. E a sugestão Divina é que você entenda e pratique esse conselho divino, que escolha o sétimo dia da semana, o Sábado para seu descanso das coisas rotineiras da vida.

Eu, particularmente, aceitei esta sugestão. Hoje, administro bem situações que, noutros tempos, me eram estressantes e que me tornavam propenso a quadros depressivos.

### No calendário de Deus o sábado é o sétimo dia

The Creator's Luni-Solar Calendar						New Moon Day
Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	Day 6	Sabbath
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Neste dia da semana, no Sábado, existe uma bênção especial para quem deseja se livrar do estresse. O dia de Sábado representa, no plano do Criador, um sinal que identifica aqueles que O reconhecem (**Ezequiel 20:20**) e que aceitam Seus benefícios (**Isaías 58:13, 14**). Esse dia também foi instituído como um memorial da criação (**Êxodo 20:8-11**), o qual serve para despertar nossa consciência sobre nossa origem. Não somos frutos de um processo evolutivo aleatório: somos um projeto de elaboração divina, temos um Criador que nos ama e quer interagir conosco.

Por isso, cada Sábado guardado em respeito à Deus representa uma celebração que aponta para um futuro glorioso de um novo mundo por vir, chamado de o "Reino de Deus", o qual pedimos quando

oramos o "Pai Nosso": 'venha o Teu Reino'.



### **Passo adiante: faça o mesmo!**

Eu experimentei e comprovei as bênçãos de separar o dia de Sábado dos demais dias, para meu descanso, tanto físico como mental, e passo adiante: experimente você também! Deus conhece nossas limitações e nos deixou curas antecipadas. Nós é que, por vezes, temos que tomar consciência dessas limitações. Portanto, o repouso é fundamental para se ter saúde. Tirando um dia para você e para sua família, você conseguiu se libertar dos compromissos, esquecer as atividades profissionais, sair em passeio com a família ou os amigos, ir a lugares em que a natureza se revela exuberante, aos parques e jardins, procurar um templo de adoração neste dia e ali, curvar-se diante do Deus Criador e falar com Ele. Poderá compartilhar seus problemas com outras pessoas, receber ajuda e lenitivo e, depois de tudo isto, você experimentará uma paz indescritível!

Se você deseja realmente se livrar de estresse e sair de quadros depressivos, não despreze as sugestões deste estudo quanto ao planejamento de seu tempo e de suas atividades, quanto a adotar de uma agenda na distribuição equilibrada de deveres e obrigações e quanto a recorrer a um tratamento médico se necessário. Mas, principalmente, não se esqueça de que o segredo mais importante para uma vitória absoluta na vida é a entrega de sua existência totalmente nas mãos de Deus.



Assim, você pode aprender a compartilhar com Ele suas tristezas, suas alegrias, suas vitórias, seus fracassos, seus sonhos, suas aspirações, suas frustrações e seus anseios. Lembre-se: só Deus é perfeito e capaz de tudo. Se você quer se sentir feliz e completo nesta vida una-se a Ele e descanse nos braços dEle, pelo menos, um dia por semana. Faça o teste e comprove!

### *Sedentarismo e as doenças cardiovasculares*

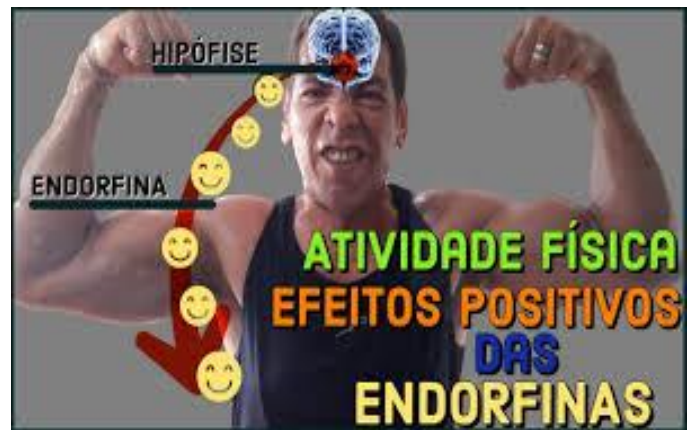
Voltemos, então, às questões de ordem física: lembre-se de que seu corpo precisa de movimento. Assim, faça exercícios físicos com regularidade. A vida ociosa ou sedentária é uma das grandes causas de doenças cardiovasculares e de doenças do metabolismo. A Sociedade Americana do Câncer realizou um estudo sobre os males do sedentarismo durante treze anos e, concluiu que basta apenas que uma pessoa permaneça por seis horas sentado, independente da atividade profissional que exerça, que isso é tempo suficiente para causar consequências metabólicas danosas com efeitos permanentes. Isso acontece pois o organismo, por falta de contínuos movimentos físicos, interrompe a produção da enzima “lipase”, que os músculos usam para queimar gorduras. Logo, essas gorduras ficam circulando no corpo, aumentando os riscos de doenças cardiovasculares.



Todos devem praticar exercícios aeróbicos. Mas, é necessário que se mantenham velocidade e intensidade compatíveis com os limites cardíacos e pulmonares de cada um. Exercícios aeróbicos são modalidades que facilitam o consumo de oxigênio e que exigem movimentação repetitiva de grandes

massas musculares. São exemplos de exercícios aeróbicos a caminhada, o remo, a natação, o ciclismo e a hidroginástica. O exercício aeróbico deve ser moderado, prolongado e regular. Dentre eles, o mais seguro, o mais agradável e o mais fácil de ser sustentado é a caminhada.

### Como produzir “Endorfinas” o hormônio da “felicidade”



A caminhada aeróbica, desenvolvida à razão de um quilometro a cada oito minutos, é superior a todas as outras formas de exercícios. Nela se consome mais oxigênio, usa-se mais energia e queimam-se mais calorias. Todos os que praticam a caminhada aeróbica são beneficiados com a circulação sanguínea ativada, o coração que é fortalecido e cada órgão que é revigorado. Melhora-se a eficiência cardíaca, ajuda-se a normalizar a pressão arterial, e enfim, diminuem-se os riscos de doenças do coração. Isso tudo, além de fortalecer os ossos!



O ato de caminhar, ao contrário de outros exercícios intensos, não produz impactos agressivos às articulações, o que favorece a saúde de pessoas de todas as idades. Em crianças ou adultos, os músculos e ossos são fortalecidos pela caminhada, além de se prevenir a osteoporose. A caminhada aeróbica contribui como prevenção ao AVC (derrame cerebral) e à diabetes e, por queimar calorias, contribui para perda de peso e previne e atenua



doenças articulares.

Em uma caminhada, com velocidade média de seis quilômetros por hora, se consome, em uma hora, mais ou menos trezentas calorias. A prática de exercícios físicos regulares faz com que o cérebro produza quantidades maiores de substâncias que melhoram o humor, o ânimo e a alegria de viver, enfim, que elevam o “astral” das pessoas. Ao nos exercitarmos dessa forma, são produzidos os hormônios da saúde: as endorfinas.

A endorfina é também um neurotransmissor produzido pelo próprio organismo na glândula hipófise. É uma substância usada pelos neurônios na comunicação no sistema nervoso. Esse hormônio, quando transportado pelo sangue, faz comunicação com outras células.

Sua denominação se origina das palavras: “endo” que significa interno e “morfina” igual a analgésico. Existem diversos tipos diferentes de endorfinas no sistema nervoso. Segundo a Ciência, a mais eficiente é a Beto-endorfina, a qual proporciona ao cérebro um efeito de euforia. Ela é composta por trinta e um aminoácidos (ácidos orgânicos contidos em moléculas de forma simultânea, amina e ácido carboxílico). Os aminoácidos formam a estrutura das proteínas e auxiliam o tecido muscular e aumentam a energia.



O exercício físico ativa a produção das endorfinas em sua riqueza de aminoácidos, a qual irá proporcionar prazer e uma sensação de bem-estar. Quando a endorfina é liberada pela hipófise para o sangue, somam-se muitos benefícios à saúde, melhorando a memória, o bom humor, aumentando a resistência e a disposição física e mental, fortalecendo o sistema imunológico e protegendo os vasos sanguíneos contra lesões. Além disso, as endorfinas ainda retardam o envelhecimento, por remover os superóxidos (radicais livres).

### Endorfinas aliviam as dores



A endorfina atua também aliviando dores. Basta trinta (30) minutos de exercícios físicos aeróbicos, como por exemplo, uma leve corrida, para que a endorfina possa ser liberada para o sangue.

Assim, ao praticar exercícios físicos regulares, com orientação adequada e nos limites de suas condições pessoais, você pode transformar sua vida em uma constante vivência de alegria e prazer.

**Para meditação:** *“Amado, acima de tudo, faço votos por tua prosperidade e saúde, assim como é próspera a tua alma.” III João, versículo 2.*