

Folha da Família

Ministério da Família

“O amor de Cristo nos impulsiona” Sábado, 26/novembro/2011 N°48

Falando de Esperança

O oxigênio é uma dos mais abençoados elementos da mãe Natureza. Sua contribuição é de extrema relevância na manutenção dos seres vivos. Sem oxigênio as plantas, animais e seres humanos tendem a definharem e a morrer finalmente.

A conferencista e terapeuta familiar Cleusa Klein afirmou: “A esperança é o oxigênio que nos mantém vivos. Quem não tem esperança vegeta, não vive. Quem passa os anos de sua existência na masmorra do desespero, acorrentado pelo medo e subjugado pelas algemas da ansiedade, conhece apenas uma caricatura da vida. ... A esperança é confiança na palavra estável e inabalável daquele que não pode mentir. As promessas de Deus não podem falhar. Ele é fiel para cumprir sua Palavra. Devemos tirar os olhos de nós mesmos e colocá-los em Deus. Dele vem a nossa esperança. Ele é a nossa esperança. Nele podemos confiar”.

Quando Deus criou o ser humano soprou em suas narinas o “fôlego de vida”. O oxigênio sem o qual não vivemos. Se a esperança é comparada ao oxigênio, Deus, então, ao nos criar já nos deu o alento, a força e coragem para seguirmos em nossa jornada confiantes de que, ao final da mesma seremos restaurados para a vida eterna. Esta é a promessa daquele que não mente. Resta-nos, pois, mediante a comunhão com Deus, mantermos viva a esperança desse mundo maravilhoso.

Derly Gorski

Qualidade de vida na terceira idade

O convívio social ajuda o idoso a envelhecer bem e sentir-se bem

De acordo com o pensamento de Vecchia (Estudante de Medicina, Faculdade de Medicina de Botucatu -FMB-UNESP), o conceito de qualidade de vida relaciona-se à auto-estima e ao bem-estar pessoal e compreende aspectos como a capacidade funcional, o nível socioeconômico, o estado emocional, a interação social, a atividade intelectual, o autocuidado, o suporte familiar, o próprio estado de saúde, os valores culturais, éticos e a religiosidade, o estilo de vida, a satisfação com o emprego e/ou com atividades diárias e o ambiente em que se vive. Para ela, este conceito está ligado ao nível sociocultural, à faixa etária e às aspirações pessoais do indivíduo.

A perda da autonomia representa, para os idosos, uma das maiores preocupações. Para eles, saúde está relacionada, diretamente, com independência, capacidade para fazer as coisas, trabalhar, poder ir e vir, mesmo com algumas doenças crônicas. Para Pires e Silva, (escrevendo para a Revista Eletrônica de Enfermagem -online-, Goiânia, v.3, n.2, jul-dez. 2001), mantendo-se os idosos independentes e autônomos, as dificuldades serão menores, tanto para si quanto para a família e para a sociedade. Elas citam que a autonomia relativa às atividades da vida diária é colocada como algo fundamental para a manutenção da saúde do idoso. Sendo assim, capacidade de realizar as tarefas do cotidiano

sem o auxílio de outros, é denominada de capacidade funcional. Estas necessidades diárias incluem atividades como levantar-se da cama ou de uma cadeira, andar, usar o banheiro, vestir-se, alimentar-se. Segundo o Ministério da Saúde em 2002, os estudos realizados no Brasil mostram que quase a metade dos idosos precisa de alguma ajuda para a realização de pelo menos uma das atividades necessárias à sua vida diária.



Nesse contexto, a preocupação com a auto-estima, relacionada à qualidade de vida na velhice ganhou relevância. De acordo com Branden em seu livro “Auto-estima: como aprender a gostar de si mesmo”, a auto-estima, estrutura-se como o senso de dignidade pessoal que se origina de todas as ideias. É a soma da autoconfiança com o auto-respeito, traduzindo explicitamente a capacidade dos idosos de enfrentarem os desafios que a vida impõe, e o direito e o desejo de serem felizes de gostarem ou não de si mesmos.

Outro aspecto relacionado

à qualidade de vida da população idosa é a religiosidade. Feldman e associados, em “Desenvolvimento Humano”, pág. 4, citam que a religião também tem sido um fator de adaptação para o idoso, gerando bem estar espiritual e consequentemente bem estar psicológico e auto regulação (equilíbrio mental). Para essas autoras, a fé em Deus é um sentimento arraigado na nossa cultura e é tão necessária quanto são outros modos de enfrentamento.

O convívio social também ajuda o idoso a envelhecer bem e sentir-se bem, fato apontado pelas autoras Ferraz e Peixoto, as quais concluem que o principal fator determinante de um alto nível de qualidade de vida da população idosa parece ser um convívio social positivo, próximo e estável. Este convívio pode ser representado, por exemplo, por vivências amorosas.

Para Almeida e Lourenço, o amor e a vivência da sexualidade podem significar muitas coisas boas para pessoas de mais idade, é uma oportunidade de expressar carinho, afeto, admiração por alguém; é auto-afirmação de si, de seu corpo, auto-estima elevada, bom humor, melhor qualidade de vida. Assim, esses elementos servem para rejuvenescer, não de forma utópica, mas por se tornarem presentes e vivificarem o cotidiano daqueles que estão abertos para tais situações e para uma vida de maior qualidade. (Fonte: www.redepsi.com.br)



Deu azeite na cabeça

atleta transborda pelas fronteiras do nosso Brasil: Pelé, Zico, Rivellino, Ronaldo... E, no time dos alimentos saudáveis, o craque da camisa 10 impõe muito respeito e soma conquistas nos meios científicos: o azeite de oliva já é reconhecido por especialistas pelos gols que marca em prol da saúde.

Em todo time de futebol que faz história ganhando títulos, pelo menos um jogador sempre se destaca por suas qualidades excepcionais. Talvez sua habilidade técnica decida uma partida ou sua garra leve um grupo inteiro à glória da primeira colocação.

Felizmente, esse tipo de

Sua última vitória foi testemunhada por investigadores do Instituto Nacional de Saúde e Pesquisa Médica de Bordeaux, na França. Eles provaram que o óleo da azeitona tem mais uma qualidade: atua na proteção do acidente vascular cerebral, o popular derrame.

O estudo francês foi

realizado com mais de 7 mil sexagenários e durou cinco anos. Na comparação dos resultados, os indivíduos que eram consumidores regulares do azeite apresentaram um risco 41% menor de um AVC. “*Algumas de suas substâncias, como os compostos fenólicos e a vitamina E, agem como antioxidantes*”, conta a nutricionista Mariana Del Bosco, da Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. Ou seja, combatem os danos radicais livres, moléculas que, em excesso, estão relacionadas a processos degenerativos, resultando em problemas cardiovasculares como o derrame, entre outros males. “*Esse óleo também possui gordura monoinsaturada, que, se consumida no dia a dia, parece*

diminuir os níveis de LDL, o colesterol ruim”, completa Mariana.

[...] Se o líquido de cor amarelo-cobre só atuasse contra o AVC, uma das principais causas de morte no nosso país, já mereceria um troféu. Mas ele também protege contra outros problemas que machucam o coração e os vasos sanguíneos. “*Doenças como hipertensão arterial, angina, infarto, insuficiência cardíaca, arritmias e aterosclerose, que é a formação de placas de gordura nas artérias, podem ser evitadas com seu consumo*”, garante Durval Ribas Filho. Sem contar pesquisas apontando que a substância extraída da oliva é capaz de modular certos genes por trás de inflamações e trombose. (Fonte: <http://saude.abril.com.br>)

1 Pedro - Jesus, a Preciosa Pedra Angular da Nossa Fé

Mesmo o leitor apressado quando lê os Evangelhos percebe uma figura especial chamada Pedro. Impulsivo, falador, capaz de prometer fidelidade, mas com facilidade para descumprir suas promessas. Esse foi o Pedro que negou Jesus, mas que ao ver cumpridas as palavras de Jesus em sua vida, chorando amargamente caiu aos pés do Mestre verdadeiramente arrependido.

No livro de Atos vamos encontrar um Pedro também impulsivo e falador, mas comprometido com o dever de pregar o Evangelho das boas-novas em Cristo e a Quem agora servia de todo o coração. Em suas epístolas podemos sentir que realmente faz jus ao título que os teólogos lhe outorgaram: “o apóstolo da esperança”.

No momento em que Pedro escreveu suas cartas, os cristãos passavam por severas provas que lhes causavam dor e sofrimento, pois eram considerados inimigos da humanidade. Pedro mesmo passou por momentos que lhe permitiram recomendar a paciência na tribulação (Veja 1:1-3, 6-9; 2:13-17;

4:12-19). Pedro realmente viveu a “*bendita esperança*”.

As epístolas de Pedro, em especial esta primeira, contém verdadeiras jóias da literatura cristã. Se não pelo estilo esmerado próprio dos literatos, muito especialmente pela linguagem simples de um pescador, porém carregada de conselhos práticos para o viver diário. Vale a pena ler seus escritos com um marcador de texto para destacar as regras áureas que, assimiladas e vividas no dia a dia, enriquecerão a nossa experiência cristã. Veja a seguir um exemplo de suas valiosas jóias em nossa linguagem de hoje:

“*Agora que vocês já se purificaram pela obediência à verdade e agora que já têm um amor sincero pelos irmãos na fé, amem uns aos outros com todas as forças e com um coração puro. Pois vocês, pela vida e eterna palavra de Deus, nasceram de novo como filhos de um Pai que é imortal e não de pais mortais*” (1 Pe 1:22 e 23 - NTLH).

Ser cristão hoje, com certeza é muito mais cômodo do

que nos tempos dos apóstolos, pois mesmo passando por algumas provações, ainda não sofremos como os mártires da fé. No entanto, somos privilegiados com conselhos, exortações e advertências dos escritos sagrados que, “*guardados em nosso coração*” (Sl. 119:11), nos capacitará para os momentos de provação preditos para o fim dos tempos.

Por haver experimentado tais tribulações, Pedro nos dá sua garantia deixando claro

que todo aquele que é regenerado pelo sangue de Cristo, o é “*para uma viva esperança*”. Também afirma com segurança que o cristão foi gerado “*para uma herança incorruptível, incontaminável e que se não pode murchar, guardada nos céus para vós que, mediante a fé, estais guardados na virtude de Deus, para a salvação já prestes para se revelar no último tempo*” (1 Pe 1:3-5). Experimente e comprove o poder dos escritos de Pedro. (DG)

Doses Diárias de Vitamina Espiritual

DOM - 1 Pedro 1:1-12

A FÉ PRECIOSA

SEG - 1 Pedro 1:13-25

O SANGUE PRECIOSO

TER - 1 Pedro 2:1-10

A PEDRA ANGULAR PRECIOSA

QUARTA - 1 Pedro 2:11-25

O SALVADOR PRECIOSO

QUINTA - 1 Pedro 3:1-22

UM ESPÍRITO MANSO É PRECIOSO

SEXTA - 1 Pedro 4:1-19

O SOFRIMENTO PRECIOSO DE CRISTO

SÁBADO - 1 Pedro 5:1-14

COROAS PRECIOSAS