

1

O que há de errado comigo?

E nenhum de vocês pode encompridar a sua vida, por mais que se preocupe com isso
Mateus 6.27 NTLH

Há, na vida de toda mulher, alguns dias memoráveis. Um deles, em especial – bem como a ansiedade que o envolveu – nunca sairão de minha mente. Tudo começou quando fui fazer um exame rotineiro de saúde. O primeiro alarme foi o olhar de preocupação de meu médico, que já me fez ficar preocupada, com medo, ansiosa e curiosa.

Assuntos de saúde proporcionam solo fértil para o cultivo do hábito da preocupação. Sei o que é isso e falo por experiência própria. Minha real convocação não foi para a guerra no mundo físico, mas para o espiritual. Entrei em *parafuso* total. Foi como se eu tivesse atingido a marca zero em minha fé e confiança em Deus. Após um período de perda de controle, percebi que meu plano de ação deveria ser de diversas áreas em conjunto. Eu teria que parar de andar no caminho destrutivo para o qual a minha mente e emoções

me conduziam. Tive de frear, me reestruturar, treinar e tomar uma direção totalmente diferente – um caminho melhor, o caminho certo. Eu tive de cortar o hábito de me preocupar de forma a me abrir para a paz que só Deus dá quando confiamos nele de todo o nosso coração.

A grande abrangência das preocupações

Quando há algo errado conosco – ou que achamos estar errado, a imaginação corre solta. Podemos começar a nos preocupar com o que possa ter desencadeado uma crise de saúde e rapidamente buscar explicações e possíveis cenários de seu desenvolvimento. E com isso podemos ir até o barulho da terra sendo lançada sobre o nosso caixão na sepultura! Nada e ninguém deixam de ser incluídos em nosso vasto universo de preocupações.

- E os meus filhos? Como ficaria a vida deles se eu morresse ou ficasse deficiente?
- E o meu marido? O que ele faria sem a minha ajuda? Ele mal consegue encontrar os pares de suas meias!
- E meus pais? Ai, ai, ai... Eles já têm problemas de saúde demais para se preocuparem comigo. Não é natural que um filho morra antes dos pais.

E assim a vida vai prosseguindo aos borbotões, que se transformam em cascatas de ansiedades. O mesmo acontece com a adrenalina e com os ácidos estomacais. Nossos batimentos cardíacos e a pressão arterial também vão aumentando cada vez mais. Às vezes estamos tão absortos que não conseguimos dar uma garfada sequer. Outras vezes, porém, comemos sem parar, na esperança de encontrar algum conforto no alimento. Podemos até considerar - ou pedir ao nosso médico - algum tipo de medicação que nos ajude a lidar com essa

esmagadora ansiedade, de forma que nos acalmemos para, pelo menos, conseguirmos ter um uma boa noite de sono. O anoitecer não nos traz descanso, nem o amanhecer alívio. Poderíamos muito bem estar mortos sem saber.

Deus controla a saúde, a vida e a morte

Você já ouviu os seguintes ditados:

*No momento em que nascemos já começamos a morrer.
Há duas coisas na vida que não se consegue evitar - morte e impostos.*

Vida e saúde são dons de Deus e devem ser muito valorizados. Mas também é verdade que ambos são fugazes. Moisés, referindo-se à morte, colocou a vida em perspectiva de transição, ao escrever:

A duração da nossa vida é de setenta anos; e se alguns, pela sua robustez, chegam a oitenta anos, a medida deles é cansaço e enfado; pois passa rapidamente e nós voamos (Salmos 90.10).

Então, como você pode ver, não há como evitar a morte. E não há como estender a vida, como Jesus deu a entender, ao fazer a pergunta em Mateus 6.27: *Qual de vós, por mais que se preocupe, pode acrescentar algum tempo à jornada da sua vida?* Portanto, como Jesus sugere neste texto, por que se preocupar com a situação e com a hora da morte? No entanto, os temas saúde e vida ainda precisam ser entendidos a partir de uma perspectiva correta, a da Bíblia. Considere as seguintes verdades extraídas da Palavra de Deus:

Ter uma boa saúde é natural e normal - Nosso Deus é grandioso e gracioso! Ele permite que a chuva caia sobre os justos e sobre os injustos



(Mateus 5.45). A grande maioria das pessoas sobre a terra desfruta de saúde relativamente boa. Naturalmente ocorrem gripes, constipações intestinais ou distensões musculares. Mas, normalmente, um grande número de pessoas é saudável. Dia após dia, ano após ano prosseguimos nosso caminho sem nem pensar em nossa saúde, por total falta de assunto, pois não nos encontramos enfermos.

E é assim que deveria ser. Mesmo em meio a um mundo amaldiçoado pelo pecado, Deus projetou nossos corpos para se sentirem bem e funcionarem sem dor. A humanidade tem permissão para desfrutar de sua graça no que se refere à saúde física.

*Não há garantias de uma vida livre de dores ou enfermidades - Quando o pecado entrou no mundo, trouxe dor, doença e morte. Como ser humano, você, juntamente com todas as outras pessoas na terra, está sob a maldição proveniente do pecado de Adão e Eva, no Jardim do Éden. Jesus queria que seus seguidores, você e eu, soubéssemos dessa dura verdade. Ele mesmo afirmou sem rodeios: *No mundo tereis aflições* (João 16.33). Essas aflições podem vir na forma de perseguição religiosa, de tensas relações interpessoais, ou mesmo pelo inexorável processo de envelhecimento! Deus nunca prometeu a seus filhos uma vida livre de doenças. Talvez seja por isso que o apóstolo Paulo nunca pediu que orassem por sua saúde. E ele tampouco orou pela saúde física de seus leitores, mas por sua saúde espiritual (Colossenses 1.9-11).*



Não importa o que lhe aconteça aqui na terra, nem a dor ou a agonia enfrentadas.

Coloque as suas preocupações de lado e olhe em direção ao céu!



Quando, anos atrás, meu marido pastoreou uma igreja e, nesse período, deu aulas na escola dominical a uma classe de idosos, ele ouviu muitos deles compartilharem o versículo que os havia



consolidado após a morte de seus cônjuges. Foi a partir de uma descrição do “novo céu”: *Ele enxugará de seus olhos toda lágrima; e não haverá mais morte, nem haverá mais pranto, nem lamento, pois com eles habitará, e eles serão o seu povo, e Deus mesmo estará com eles* (Apocalipse 21.4). Esta passagem descreve a realidade do sofrimento e angústia da vida, mas também cita as delícias e o bem-estar que aguardam o povo, de Deus, que passará a eternidade em sua presença. Não importa o que venha ao seu encontro aqui na terra, e nem a dor ou a agonia enfrentadas. Coloque as suas preocupações de lado e olhe em direção ao céu!

A dor física não é necessariamente ruim - É excelente podermos desfrutar de saúde e de um corpo atlético, mas também podemos ser gratos por nossos corpos nos alertarem quando algo no organismo não está bem. Dependendo da localização e natureza da dor, um médico pode nos ajudar. Podemos atravessar certos períodos de enfermidade, mas em geral nos recuperamos e tudo volta ao normal. Se a dor não tivesse nos alertado, não teríamos tomado conhecimento de que algo estava errado. Tenho certeza de que você já ouviu falar, ou conhece alguém que foi ao médico devido a um determinado problema ou dor, e lhe foi dito que o fato de ter ido logo no início salvou-lhe a vida. Então, da próxima vez que tiver alguma dor, agradeça primeiramente a Deus pelo aviso. Em seguida, tome as medidas necessárias. Não espere! Descubra o motivo da dor e comece logo a se tratar.

A dor física é uma oportunidade para confiar em Deus - Poderá haver ocasiões em que venhamos a padecer de determinada dor por um longo tempo - semanas, meses, anos ou mesmo toda a vida. O que fazer quando esse tipo de coisa acontece? Nossa primeira reação é perguntar:

- Por que, Deus? Por que eu? O que eu fiz para merecer isto? Porém, o que deveríamos dizer é:

- Deus, o que o Senhor quer que eu aprenda com o que está acontecendo?

O próprio apóstolo Paulo passou por uma situação dessas. Ele a chamou de seu “espinho na carne” e lutou muito com ele. Na verdade, orou por três vezes pedindo a Deus que o retirasse (2Coríntios 12.7-8)!

E qual foi a resposta de Deus? Ele garantiu a seu servo Paulo: *a minha graça te basta, porque o meu poder se aperfeiçoa na fraqueza* (versículo 9). Deus mostrou a Paulo que, mesmo sofrendo, ele não estava sozinho. Deus estava ao seu lado, fortalecendo-o. A dor e o sofrimento de Paulo continuaram, mas Deus lhe deu os recursos para lidar com eles. Ele só precisou confiar que Deus o capacitaria a enfrentar a dor, que não pararia de doer! Finalmente, Paulo entendeu e, então, foi capaz de declarar:

E ele me disse: A minha graça te basta, porque o meu poder se aperfeiçoa na fraqueza. Por isso, de boa vontade antes me gloriarei nas minhas fraquezas, a fim de que repouse sobre mim o poder de Cristo. Pelo que sinto prazer nas fraquezas, nas injúrias, nas necessidades, nas perseguições, nas angústias por amor de Cristo. Porque quando estou fraco, então é que sou forte (2Coríntios 12.9-10).

Sofrer como cristãos é sempre oportunidade de confiarmos em Deus e de lhe darmos glória. E, quando nele confiarmos, nele descansamos. E essa dinâmica traz paz às nossas mentes e almas. Enquanto estou aqui sentada e digito em meu computador, estou gozando de boa saúde (pelo menos é o que ocorre hoje, no presente momento). Desta forma, é mais fácil eu falar sobre confiar em Deus em momentos de dor, enfermidade e em declínio físico, do que seria se eu estivesse realmente sofrendo fisicamente. Oro sempre para que, ao chegar esse momento - e chegará! - eu possa seguir o exemplo de Paulo e confiar na graça de Deus mesmo através da dor

e do sofrimento. E faço a mesma oração por você. Repito, então: Sofrer como cristãos é sempre oportunidade de confiarmos em Deus e de lhe darmos glória.

Quando o sofrimento a longo prazo bater à sua porta, lembre-se destas palavras, do pregador americano Henry Ward Beecher: “Todo amanhã tem duas alças. Nós podemos segurá-lo pela alça da ansiedade, ou pela alça da fé”.¹ A escolha é sua. Certifique-se de estar firmemente agarrado à alça da fé!

A saúde espiritual é mais importante do que a saúde física - Estou certo de que você considera a sua saúde importante, tanto quanto eu a considero. Mas quando você se torna cristão, sua vida física assume um papel de coadjuvante, em comparação à sua vida espiritual. O cristão abraça e alimenta uma perspectiva eterna. Seus interesses - e os meus - devem ter uma dimensão celestial. Aqui, novamente, Paulo nos ajuda a compreender. Ele nos mostra o modo adequado de encarmos a vida e a saúde:

Mas a nossa pátria está nos céus, donde também aguardamos um Salvador, o Senhor Jesus Cristo, que transformará o corpo da nossa humilhação, para ser conforme ao corpo de sua glória, segundo o seu eficaz poder de até sujeitar a si todas as coisas (Filipenses 3.20-21).

Em quantas reuniões de oração você esteve, em que a maioria dos pedidos das pessoas era por saúde? Estas orações são importantes, mas deixe-me lembrá-la novamente de que Paulo nunca pediu aos leitores de suas cartas que orassem por sua saúde enquanto ele estava na prisão. Quais foram, então, os pedidos de Paulo em seu favor?

Coração corajoso – Paulo queria pregar ousadamente, com a coragem que somente Deus pode dar (Efésios 6.19).



Portas abertas – Paulo precisava que as portas se abrissem para que ele pudesse pregar o evangelho (Colossenses 4.3).

Mensagem clara – Paulo desejava comunicar claramente a mensagem de Cristo, de forma que as pessoas a ouvissem e cressem (Colossenses 4.3).

E de que forma ele orava pelos leitores de suas cartas? Vejamos alguns, entre muitos de seus pedidos:

Sabedoria e conhecimento – Paulo desejava que seus leitores fossem cheios da sabedoria e conhecimento de Deus (Colossenses 1.9).

Uma caminhada digna – Paulo queria que os seguidores de Cristo “*andassem dignamente diante do Senhor*” (Colossenses 1.10).

Força interior – Paulo queria que os crentes fossem fortalecidos pelo poder do Espírito de Deus no homem interior (Efésios 3.16).

Tenho certeza de que você está entendendo esta mensagem. Sua vida e saúde são importantes. No entanto, elas são apenas temporárias e terrestres. Mas você, como filha de Deus, está caminhando para uma vida melhor, eterna e celestial. Você é apenas uma peregrina, de passagem por aqui (1 Pedro 2.11). Mas enquanto estiver caminhando para a glória, seja boa administradora do corpo que Deus lhe deu para fazer a obra dele aqui na terra. Cuide sim, de sua saúde, mas sem extrapolar. E procure, acima de tudo, não se preocupar com isso! Pelo contrário, seja uma pessoa disciplinada e faça a sua parte.





Faça a sua parte

Passei a maior parte deste capítulo incentivando você a não se preocupar excessivamente com sua saúde física. E agora eu lhe pergunto: você notou a palavra-chave que utilizei – “excessivamente”? Para garantir que você manterá a preocupação com sua própria saúde (ou com a de membros de sua família, amigos) em perspectiva e sob controle, aqui está uma lista de coisas que poderá fazer:

Cuide de seu corpo - Mesmo sendo cidadã do Reino Celestial, você ainda reside em um corpo, e tem de cuidar bem dele. Seu corpo é o templo do Espírito Santo e “você não é de si mesmo” (1Coríntios 6.19). Paulo, em seguida, acrescentou: *Porque fostes comprados por preço; glorificai, pois a Deus no vosso corpo* (1Coríntios 6.19-20). Cuidar do corpo é uma das maneiras pelas quais você pode glorificar a Deus.

Observe o que você come - Deus quis proteger seu povo; então, prescreveu uma dieta para ele. Por exemplo, as nações pagãs, no Antigo Testamento, não conheciam determinadas doenças, nem a necessidade de cozinhar os alimentos antes de comê-los. Mas os israelitas tinham recebido as instruções de Deus. Mesmo que a maioria dos cristãos de hoje não siga a dieta estabelecida no Antigo Testamento, sabe-se que os princípios por trás dela são sábios: veja o quê e quanto você come, e como seu alimento é preparado. A simples leitura dos rótulos dos alimentos lhe dirá se você deve, ou não, comê-lo! Há décadas tenho o costume de ler livros e artigos sobre dieta e nutrição. Experimente fazer isso! Você ficará mais consciente - e exigente - com o que vai para a sua boca; por ela, entra no corpo que pertence a Deus!

Vigie seu peso - Isto acabará ocorrendo naturalmente, se você observar o que come e também será motivação para subir na balança diariamente. Estabeleça um “peso” ideal para a sua saúde, estrutura





corporal e estilo de vida. Então, se esforce para ficar o mais perto possível dele. Controlo meu peso diariamente em um gráfico. Como diz o ditado, uma imagem vale mais que mil palavras! Dessa forma posso ver exatamente o que está acontecendo (para cima ou para baixo)! Bom... Não faça o que eu fiz. Por muitos anos eu lia que deveria selecionar meus alimentos e manter meu peso, mas eu não colocava isso em prática. Gente, que diferença esses dois hábitos passaram a fazer em minha vida! É sempre bom lembrar que o autocontrole é fruto do Espírito (Gálatas 5.23). Com isso em mente, podemos dizer que nossos hábitos alimentares, bem como nosso peso, são tanto assuntos físicos, quanto espirituais.

Exercite-se regularmente - Médicos e nutricionistas concordam que o exercício regular promove a boa saúde. Paulo disse o seguinte ao seu discípulo, o jovem Timóteo: *pois o exercício corporal para pouco aproveita [...]* (1Timóteo 4.8). Então, planeje incluir algum exercício em sua vida, mesmo que seja pouco! Digo e repito, para deixar bem claro, que cuidar do corpo que Deus nos deu é uma questão de boa mordomia. Se eu olhar para o relógio certamente direi que não tenho tempo para fazer exercício. Tenho de pesar os benefícios de cada decisão que tomar sobre o uso do meu tempo. Mas tento encaixar pelo menos uma hora de caminhada por dia. Aprendi a ver o exercício como um investimento, não em minha longevidade (isso depende de Deus), mas na qualidade de minha vida (essa é a minha parte).

Faça exames médicos regulares - Meu marido e eu temos um amigo de muitos anos; ao fazer seus exames, foi detectado um problema; rapidamente, os



Você pode ficar em casa e se preocupar com a possibilidade de ter alguma coisa. Ou então, pode fazer um checkup e saber se está tudo bem



médicos removeram um tumor canceroso antes que se espalhasse. Consultas médicas e exames regulares podem não cobrir tudo, mas sem dúvida são uma forma pela qual podemos fazer a nossa parte, no sentido de detectar ou prevenir doenças. Você pode ficar em casa e se preocupar com a possibilidade de ter alguma coisa. Ou então, pode fazer um *checkup* e saber se está tudo bem. Ação e informação podem neutralizar o hábito de se preocupar com o desconhecido e certamente lhe trarão tranquilidade ao coração.

Acompanhe os sinais de alerta - Eu disse anteriormente que a dor é um mecanismo que nos avisa da existência de algum problema. Bem, parece que há pessoas que preferem se preocupar mais com a dor em si, do que ir ao médico para descobrir a causa. Elas têm tanto medo do que possa ser, que vão adiando o *checkup* até que fica tarde demais. Quando você tiver alguma dor, que pode ou não ser algo sério, em vez de se preocupar, vá ao médico e descubra de que se trata!

Mantenha seu foco no céu - Aviso: Se você não tomar cuidado, poderá tornar-se tão apegado a este mundo e à sua saúde física, que poderá perder de vista sua vocação celestial. Isso não significa que você não deve se preocupar com o mundo físico, tal como com a saúde, mas que deve “pegar leve” com esses assuntos. Então, se e quando uma enfermidade ou até a morte chegarem, elas poderão ser vistas apenas como realmente são, uma transição. O apóstolo Paulo teve este *insight*, quando declarou: “*Para mim, o viver é Cristo, e o morrer é lucro*”. Ele também desejou “*partir e estar com Cristo, que é muito melhor*” (Filipenses 1.21-23). Como ensina o hino:

“Volte seus olhos para Jesus [...] (Você pode ficar em casa e se preocupar com a possibilidade de ter um problema, ou pode fazer um checkup).

“Olhe intensamente na sua maravilhosa face,
E as coisas terrenas se tornarão estranhamente ofuscadas
Diante de sua glória e graça”.²

Confie na providência de Deus - Faça o que for preciso para alimentar essa confiança! Isso é vital para acabar com a tendência que temos de nos preocupar com tudo, inclusive com a saúde. Você deveria ter anseios por fazer a vontade de Deus e não a sua própria. Isto significa orar e desejar fazer a vontade de Deus acima de tudo - incluindo a respeito de seu bem-estar, saúde e vida longa. Ore como Jesus orou: *Seja feita a tua vontade assim na terra como no céu* (Mateus 6.10). Desenvolva, também, o hábito (e este é fantástico!) de ler a Bíblia regularmente. Essa prática, como nenhuma outra, manterá sua mente focada em Deus. Então, quando as coisas acontecerem, seu primeiro pensamento será: “Não se preocupe. Confie em Deus”. Então, por já ter visto, nas páginas de sua Bíblia, Deus agir, você já conhecerá a natureza, força e poder divinos. E isso fará com que sua confiança nele cresça cada vez mais.

Preocupação... um hábito que pode se quebrado

Eu costumava dormir com um travesseiro no estômago, em vez de colocá-lo sob a cabeça para aplacar a dor da minha úlcera, até que, finalmente, entendi que a preocupação era um pecado terrível... que se tornava um hábito pior ainda! Enquanto eu lia a minha Bíblia e crescia na fé cristã, foi se tornando evidente o fato de que havia muitas passagens dizendo que os cristãos não deveriam se preocupar. Eu me agarrei a duas delas, e passei a recitá-las quando meu estômago começava a doer ou quando as preocupações começavam a me atormentar. Jesus ordenou: *Não estejais ansiosos quanto à vossa*

vida (Mateus 6.25). E Paulo disse: *Não andeis ansiosos de coisa alguma* (Filipenses 4.6).

A verdade é que a preocupação, além de ir contra a vontade de Deus, também afeta a saúde. Estudos científicos comprovam esta afirmação, como observado pelo dr. Charles Mayo, um dos fundadores da internacionalmente conhecida, Clínica Mayo:

*A preocupação afeta a circulação, o coração, as glândulas, e todo o sistema nervoso. Nunca ouvi falar de que algum homem tivesse morrido por excesso de trabalho, mas conheci muitos que morreram de dúvida.*³

Espero que você concorde comigo quando digo que a preocupação é um mau hábito. Ela ofende a Deus e prejudica a vida e a saúde. Um hábito é qualquer coisa que se faz regularmente. Podem ser bons ou maus. Ler a Bíblia e orar são bons hábitos, que você deve desenvolver em sua vida. Mas qualquer hábito, seja ele ação, atitude ou processo de pensamento, que tente afastar nossos corações de Deus e de nós mesmos, esse é um mau hábito e deve ser extirpado de forma drástica.

A preocupação, definitivamente, faz com que afastemos nosso foco de Deus. Ela diz que *tal coisa* (nomear aqui o motivo de sua preocupação, seja qual for) é algo que não pode ser tratado por Deus, com Deus, ou por sua graça. Esta atitude é exatamente o oposto de se confiar em Deus. Você poderia muito bem estar vestindo uma camiseta ou usando um broche *escrito*: “Eu não confio em Deus”. O objetivo do crescimento espiritual é trocar o mau hábito de se preocupar, pelo excelente hábito de confiar em Deus. Seja qual for a sua situação, faça a sua parte. Faça tudo o que puder. Mas acima de tudo, certifique-se de entregar a sua preocupação a Deus!



*Confia no Senhor de todo o teu coração.
Provérbios 3.5*

*Bem-aventurados todos aqueles que nele confiam.
Salmos 2.12b*