

Por que os Relacionamentos São Importantes?

Mark A. Finley

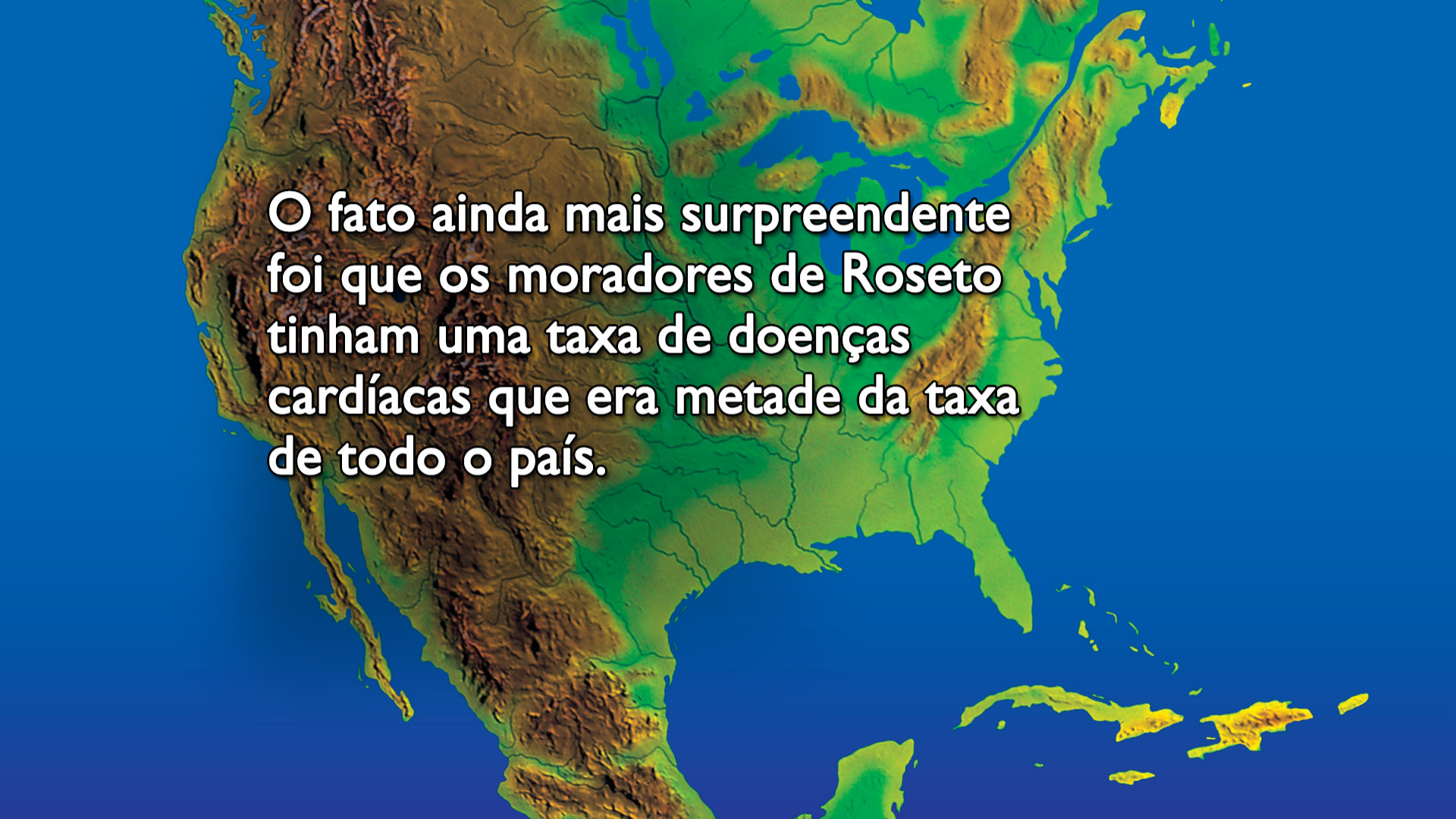


creation[•]
H E A L T H

A topographic map of Pennsylvania, showing the state's outline and major geographical features. The map uses a color gradient where green represents lower elevations and yellow/brown represents higher elevations. The Delaware River is visible on the eastern border. A small red dot marks the location of Roseto, PA, in the southwestern part of the state. The text "Roseto, PA" is written in white with a black outline next to the dot.

Roseto, PA

Pesquisadores médicos ficaram perplexos. A pequena cidade de Roseto, na Pensilvânia, com seus 1.653 habitantes, tinha metade dos índices de doenças cardíacas das cidades à sua volta.

A topographic map of North America, showing the United States and Mexico. The map uses a color gradient to represent elevation, with green for lower elevations and brown/yellow for higher elevations. The Great Plains and Rocky Mountains are visible in the western and central US, while the Appalachian region is in the east. The Gulf of Mexico and the Atlantic Ocean are shown to the south and east respectively. The text is overlaid on the western part of the US.

O fato ainda mais surpreendente
foi que os moradores de Roseto
tinham uma taxa de doenças
cardíacas que era metade da taxa
de todo o país.

**O que contribuía para sua
saúde admirável?**



Os habitantes de Roseto tinham dietas,
hábitos de exercícios e padrões de sono
semelhantes aos das comunidades vizinhas.

**Um fator
singular:**



**Era uma cidade de imigrantes italianos, com
laços sociais extremamente próximos.**




O forte relacionamento familiar e as
amizades uniam a comunidade.

A man and a young girl are crouching on a grassy lawn in a park-like setting. The man, on the left, is wearing a light-colored t-shirt and dark pants, looking down at a small, fluffy white dog. The girl, on the right, is wearing a striped shirt and light-colored pants, also looking at the dog. The dog is sitting and looking up at the man. The background shows trees and foliage, suggesting a natural outdoor environment. The overall tone is warm and intimate.

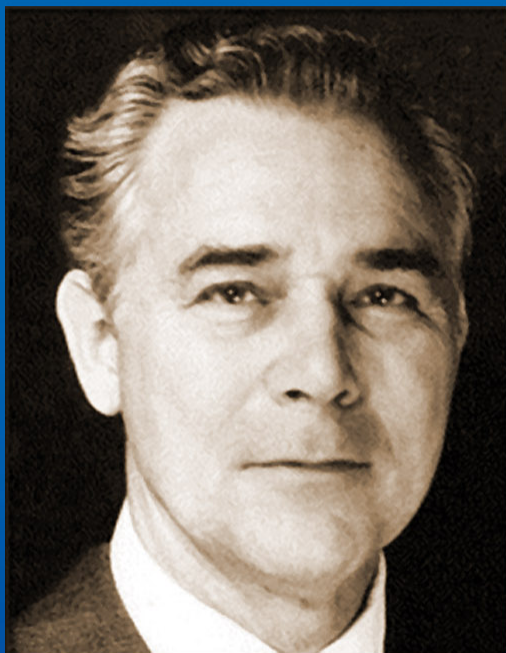
**Os pais passavam quantidades incomuns
de tempo com os filhos.**



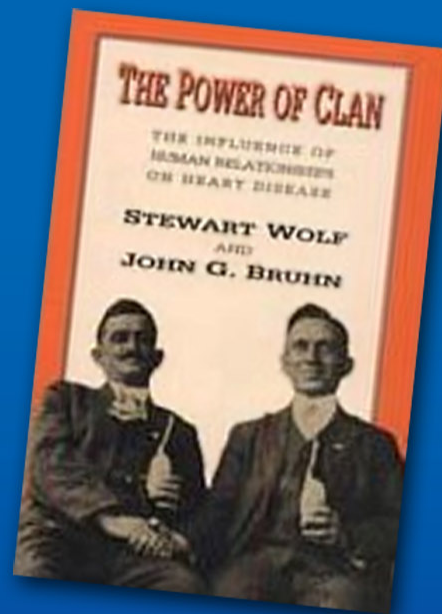
A família extensa desempenhava um papel importante na vida das pessoas.



Em Roseto, os relacionamentos
eram importantes.
As pessoas se preocupavam umas
com as outras.



Dr. Stewart Wolf



(O Poder do Clã)

“As pessoas são nutridas por outras pessoas. Relacionamentos intimamente entrelaçados são melhores indicadores de um coração saudável do que níveis baixos de colesterol sérico. Um indivíduo isolado pode estar sobrecarregado com os problemas da vida quotidiana. O sentimento de ser apoiado reduz o estresse e também o estresse produzido pela doença.””.

—Stewart Wolf, *The Power of Clan*

A close-up photograph of a man in a light blue dress shirt and a striped tie, gesturing with both hands as if in the middle of a conversation. He is looking towards a woman whose face is partially visible on the left side of the frame. The background is blurred, suggesting an office or professional setting.

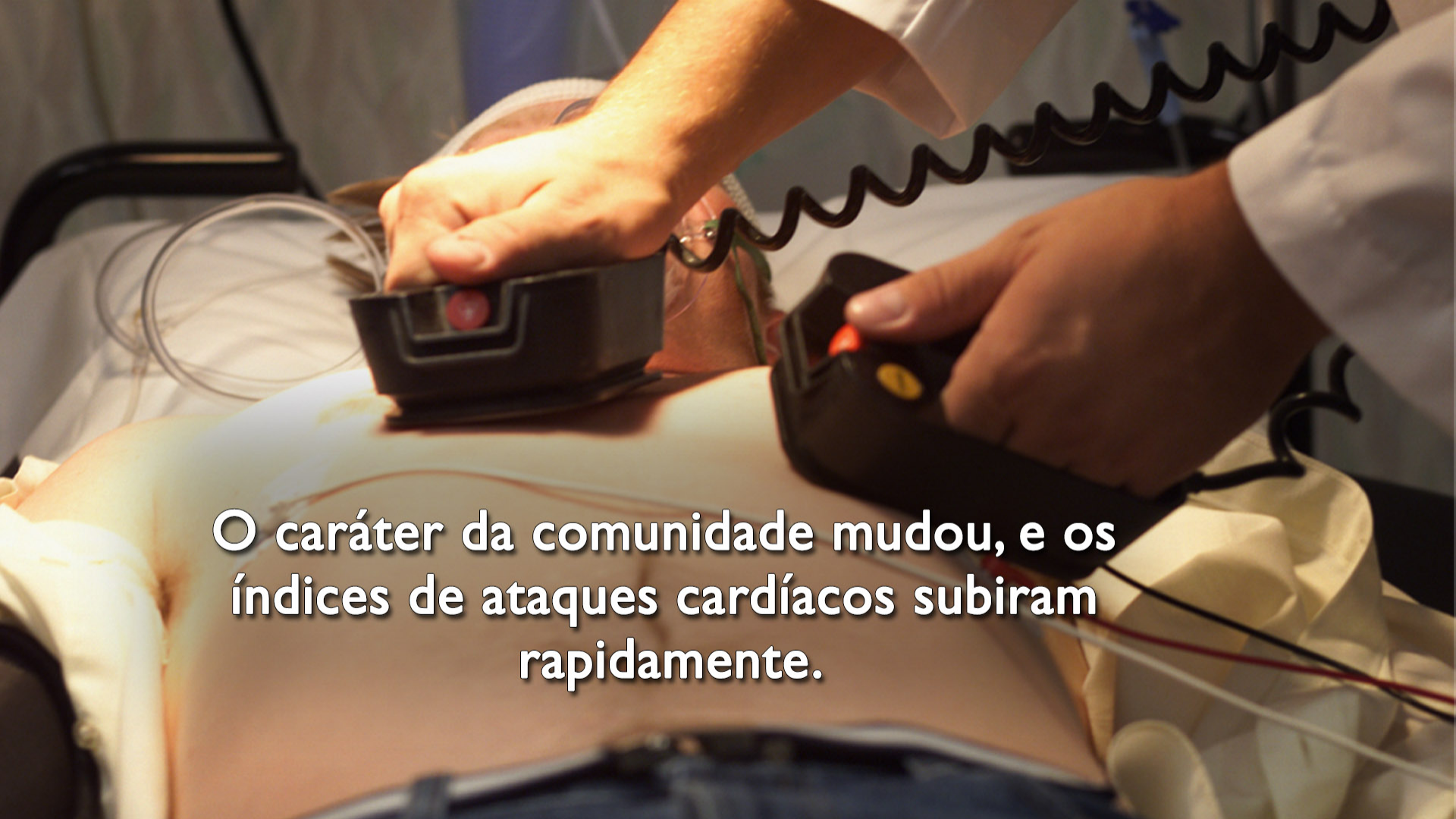
“Um homem enraivecido está
sempre cheio de veneno”.

—Confúcio


A topographic map of the Roseto, Pennsylvania area. The map shows the Allegheny River flowing through the region, with various green and brown shaded areas representing different elevations and terrain. A red dot marks the location of Roseto, PA. The text 'Roseto, PA' is overlaid on the map in white with a black outline.

Roseto, PA

**Nos últimos dez anos a
cidade de Roseta, PA, mudou
drasticamente.**



O caráter da comunidade mudou, e os índices de ataques cardíacos subiram rapidamente.



**Se você tem uma estrutura familiar forte
e bons amigos, você tem menor probabili-
dade de sofrer um ataque cardíaco e mais
chances de gozar de boa saúde!**



O médico Dean Ornish, fundador e presidente do Instituto de Medicina Preventiva em Sausalito, Califórnia, e Professor Clínico de Medicina na Universidade da Califórnia- São Francisco.

“O amor e a intimidade estão na raiz daquilo que nos faz adoecer e do que nos faz bem, daquilo que causa tristeza e do que traz felicidade, do que nos faz sofrer e do que nos leva à cura. Se uma nova droga tivesse o mesmo impacto, praticamente todo médico no país a estaria recomendando aos seus pacientes.

Seria uma negligência não prescrevê-la – no entanto, com poucas exceções, nós, médicos, não aprendemos em nosso treinamento médico muita coisa a respeito do poder de cura do amor, da intimidade e da transformação.”

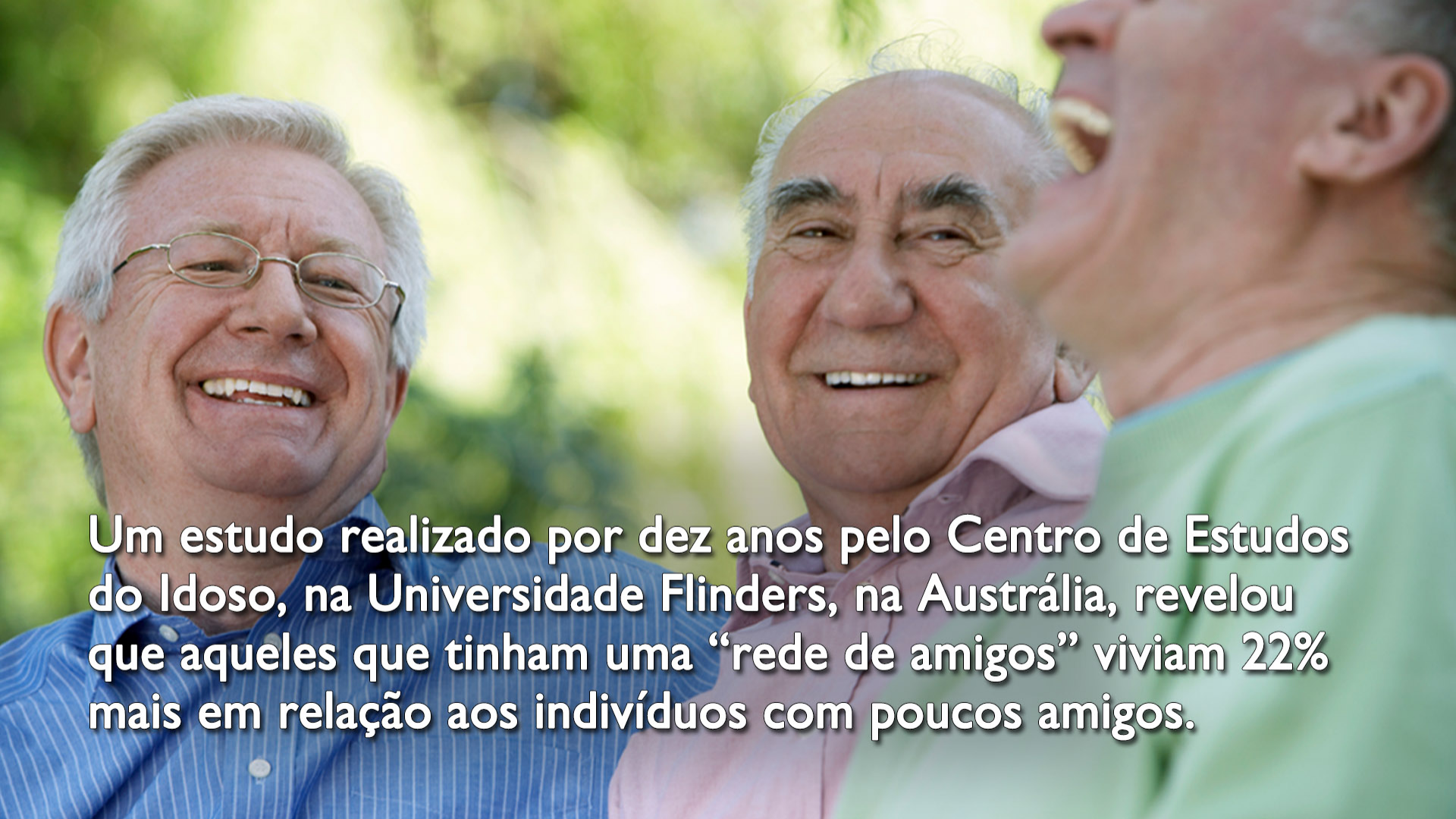
—Dean Ornish M.D.,
Love, Intimacy, and Healing
(Amor, Intimidade e Cura)

A woman with dark, curly hair is reclining on a dark green patterned sofa. She is wearing a light pink robe over a pink shirt. Her right arm is propped up with her hand behind her head, and her left hand holds a white teacup on a saucer. The background features a dark wood-paneled wall and a black bookshelf filled with books. A small clock and a green vase are on top of the bookshelf. A yellow patterned cushion is on the sofa to her right. In the foreground, a pink fuzzy object is partially visible.

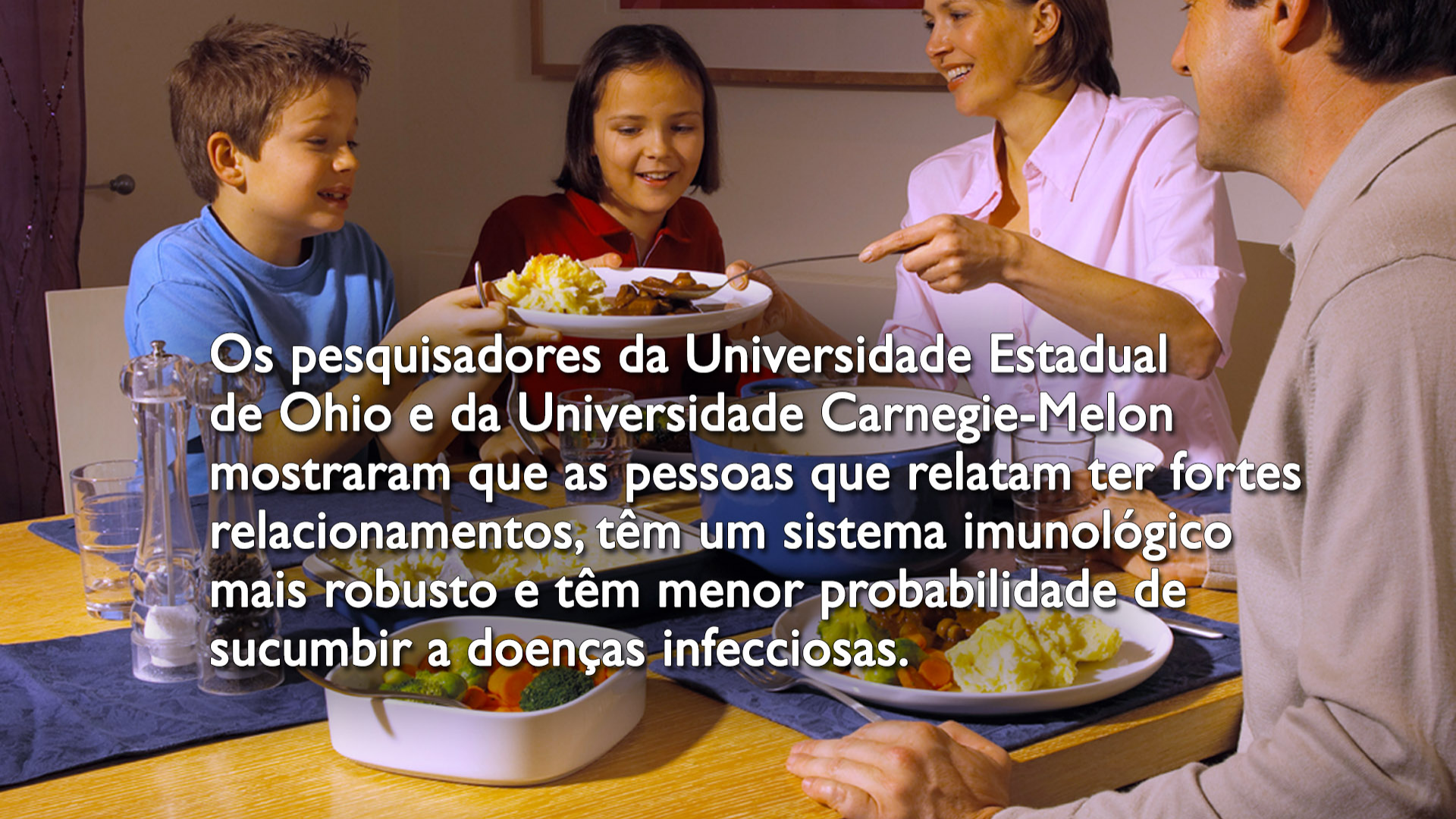
Quanto menos amigos, mais você internaliza
seus problemas e mais sua saúde sofre.



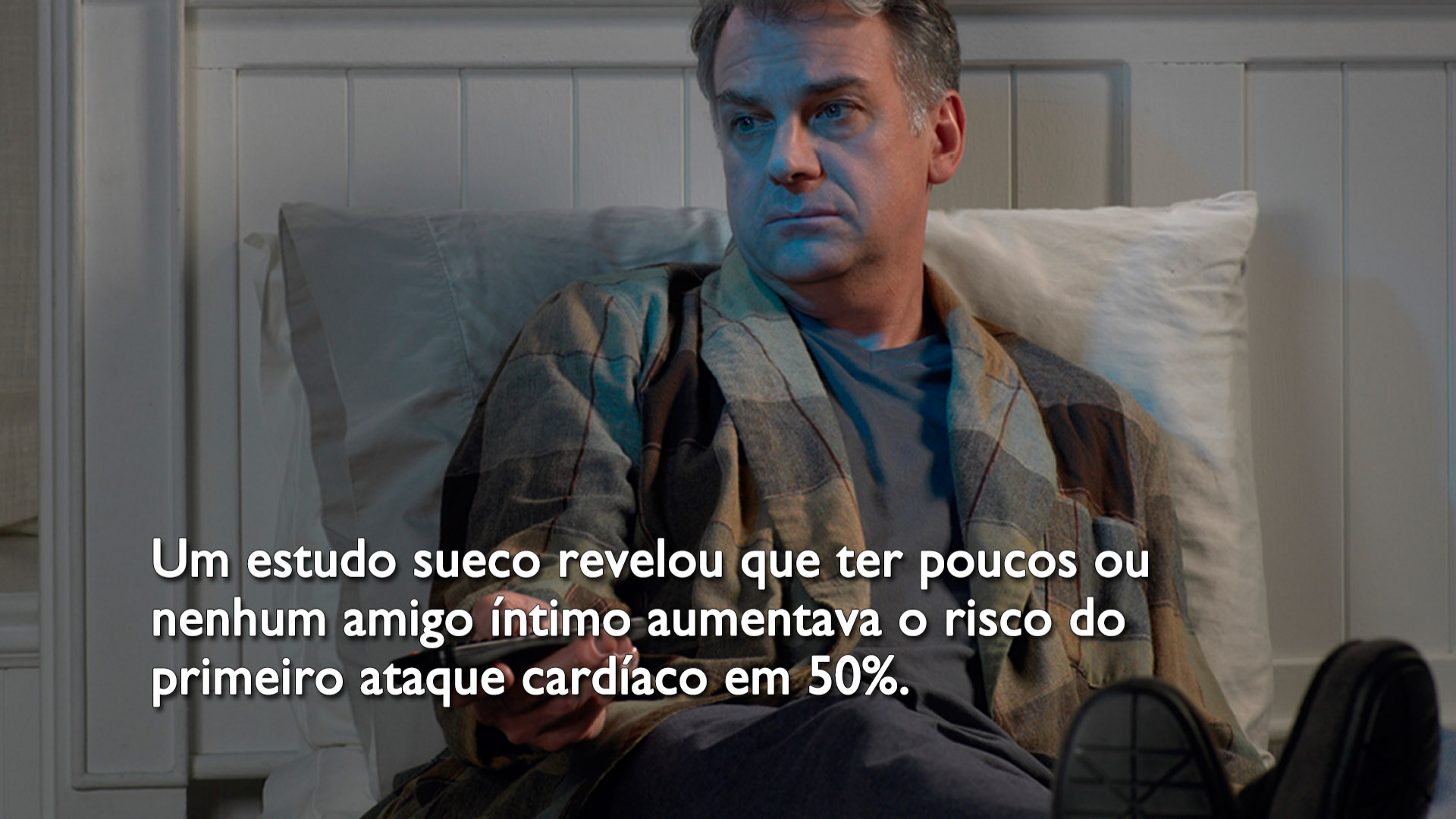
O VALOR DA AMIZADE DO PONTO
DE VISTA DA SAÚDE.



Um estudo realizado por dez anos pelo Centro de Estudos do Idoso, na Universidade Flinders, na Austrália, revelou que aqueles que tinham uma “rede de amigos” viviam 22% mais em relação aos indivíduos com poucos amigos.



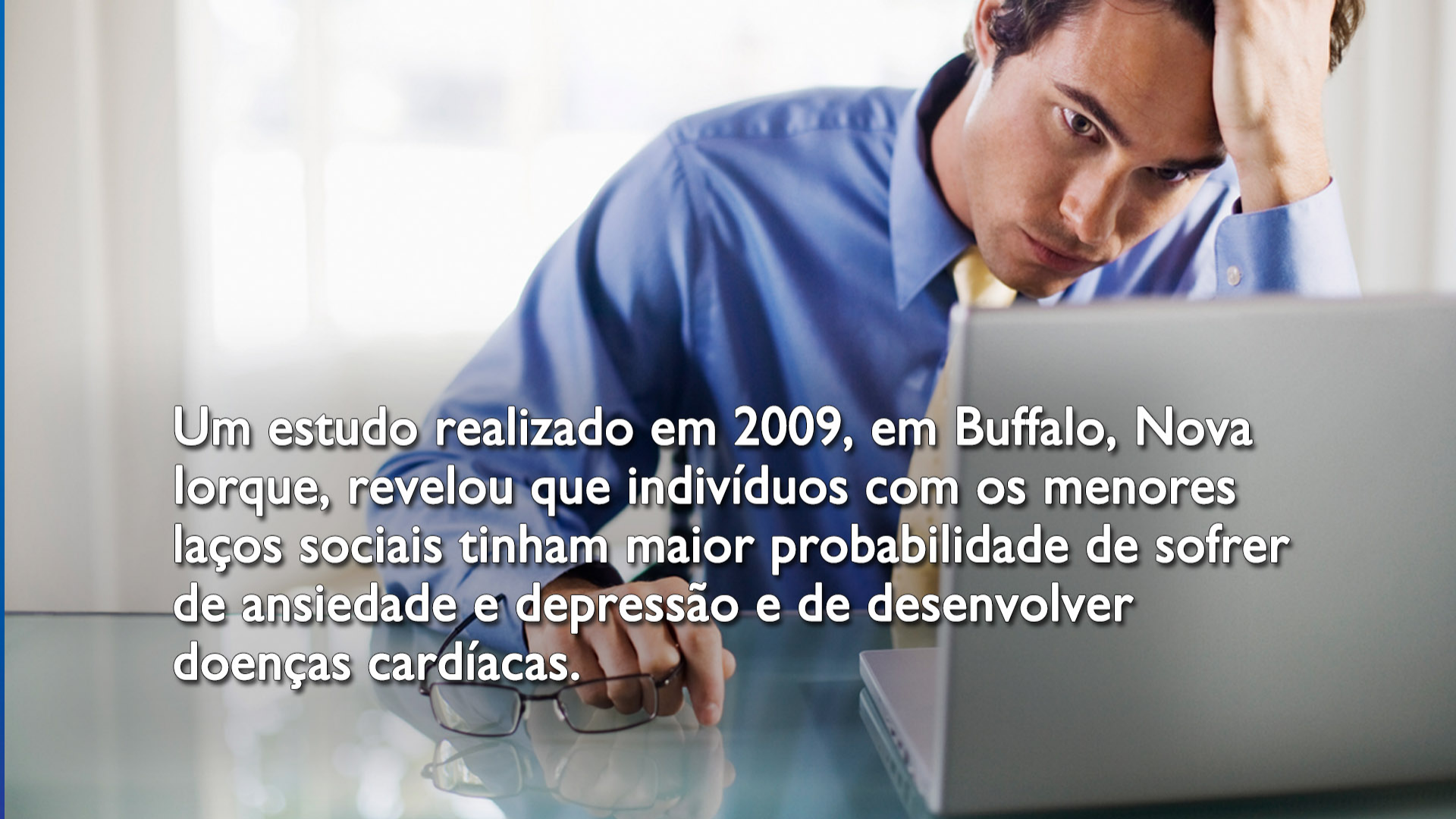
Os pesquisadores da Universidade Estadual de Ohio e da Universidade Carnegie-Melon mostraram que as pessoas que relatam ter fortes relacionamentos, têm um sistema imunológico mais robusto e têm menor probabilidade de sucumbir a doenças infecciosas.

A middle-aged man with grey hair is sitting up in bed, leaning against a white pillow. He is wearing a blue t-shirt and a patterned blanket. He has a serious, contemplative expression on his face. The background shows the white headboard of the bed.

Um estudo sueco revelou que ter poucos ou nenhum amigo íntimo aumentava o risco do primeiro ataque cardíaco em 50%.

A photograph of two men standing in a lush green forest. The man on the left is Black, wearing a short-sleeved button-down shirt with a yellow, pink, and white plaid pattern. He is looking towards the man on the right with an open mouth, as if speaking. The man on the right is white with grey hair, wearing a solid blue polo shirt. He is looking back at the first man. The background is filled with tall trees and dense green foliage, with sunlight filtering through the leaves.

Bons amigos são bons para o seu coração.




Um estudo realizado em 2009, em Buffalo, Nova Iorque, revelou que indivíduos com os menores laços sociais tinham maior probabilidade de sofrer de ansiedade e depressão e de desenvolver doenças cardíacas.

Eclesiastes 4:9, 10

“Melhor é serem dois do que um, porque têm melhor paga do seu trabalho. Pois se caírem, um levantará o seu companheiro; mas ai do que estiver só, pois, caindo, não haverá outro que o levante”.



A photograph of a cemetery with rows of white, rectangular headstones in a grassy field. The headstones are arranged in neat rows, receding into the distance. The grass is green with some fallen brown leaves. In the background, there are tall, dark green trees under a clear blue sky. The lighting suggests it's daytime.

As únicas pessoas que não têm
estresse são os mortos.

O Milagre da Amizade

Autor Anônimo

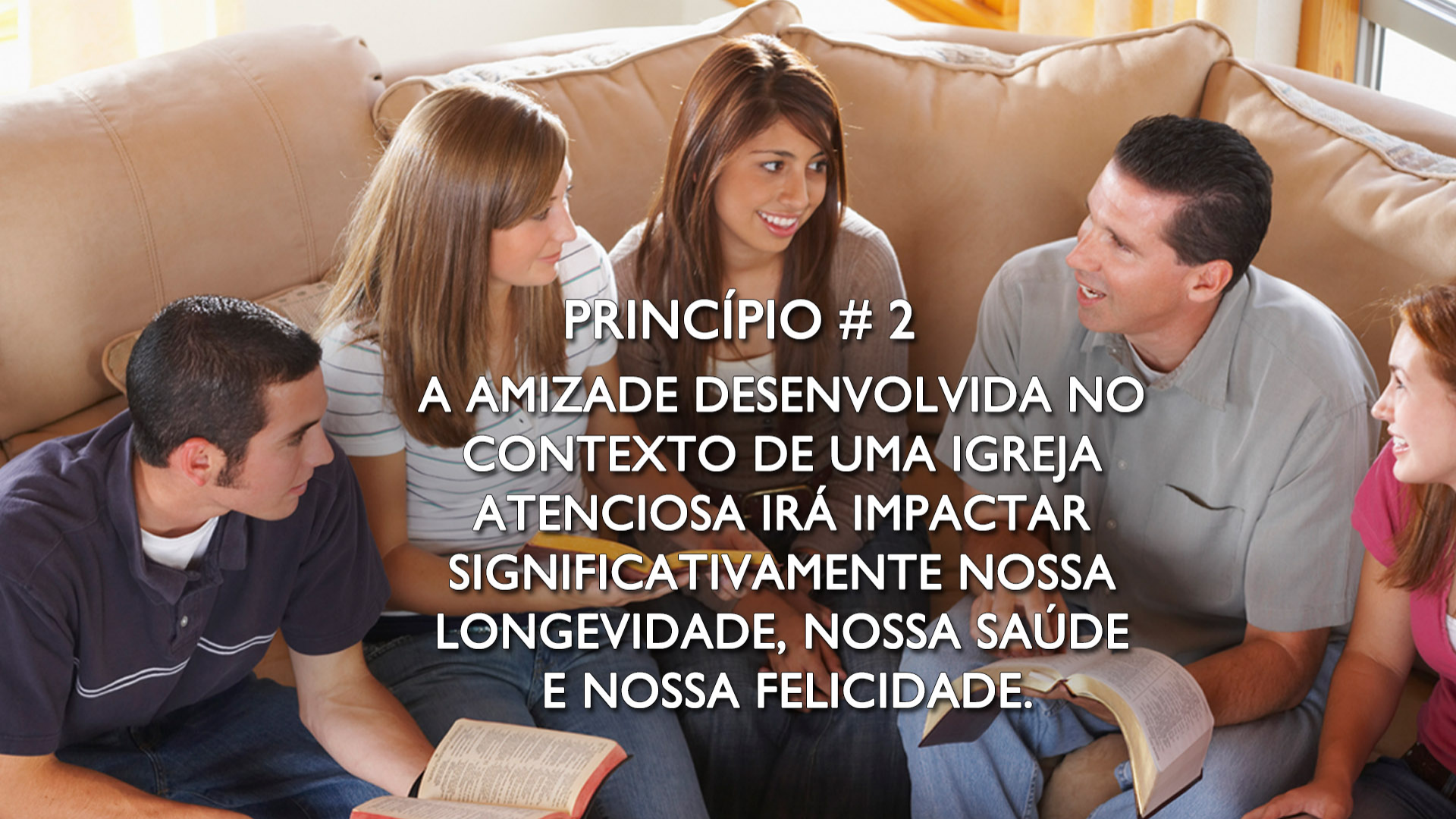
Há um milagre chamado Amizade que habita no coração e você não sabe como ele acontece ou até mesmo quando começa.

Mas a felicidade que ela lhe traz sempre dá um ânimo especial e você percebe que a Amizade é um dos dons mais especiais de Deus.

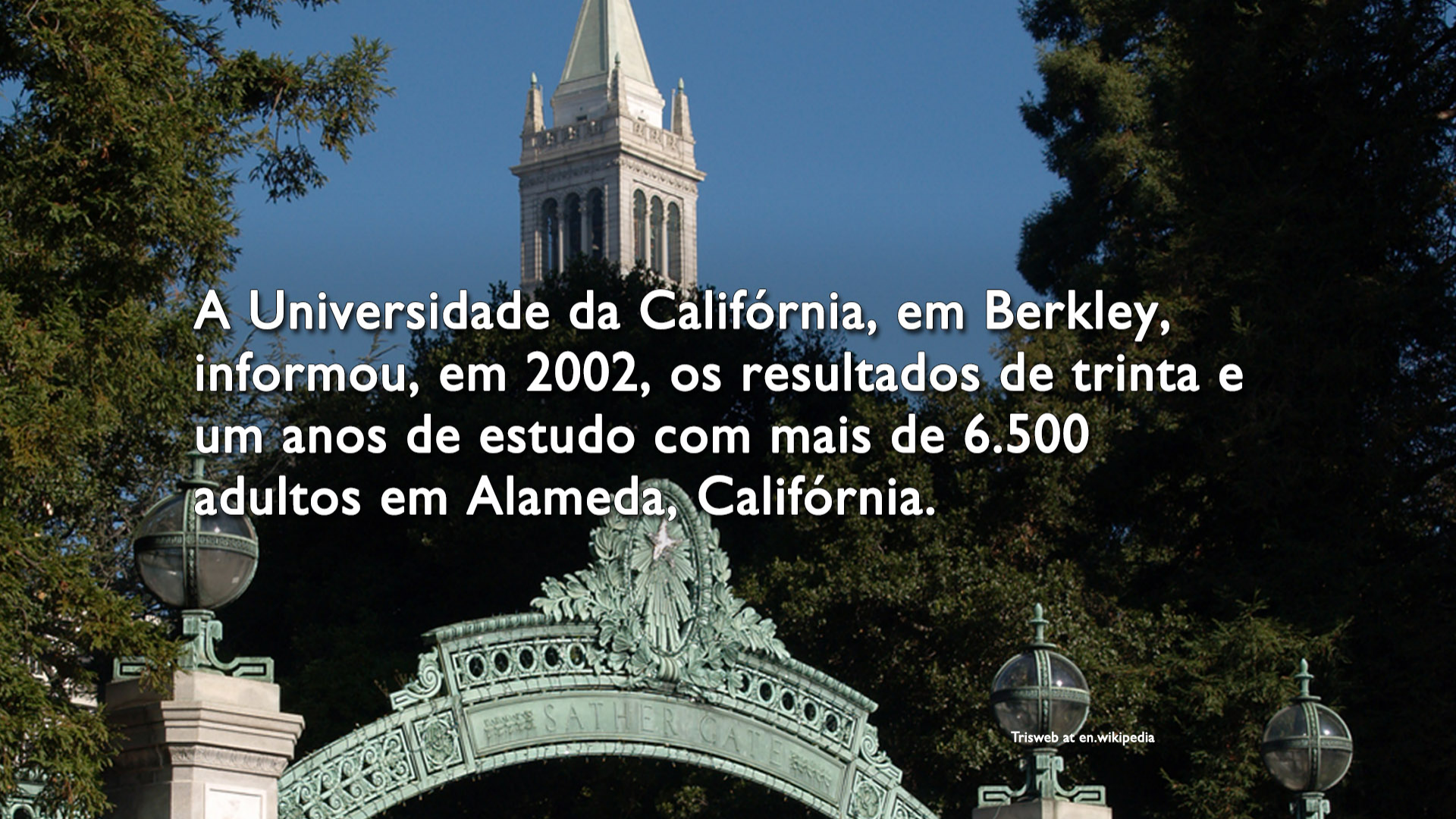
Provérbios 18:24

*“O homem que tem
muitos amigos deve ele
mesmo ser amigo”.*

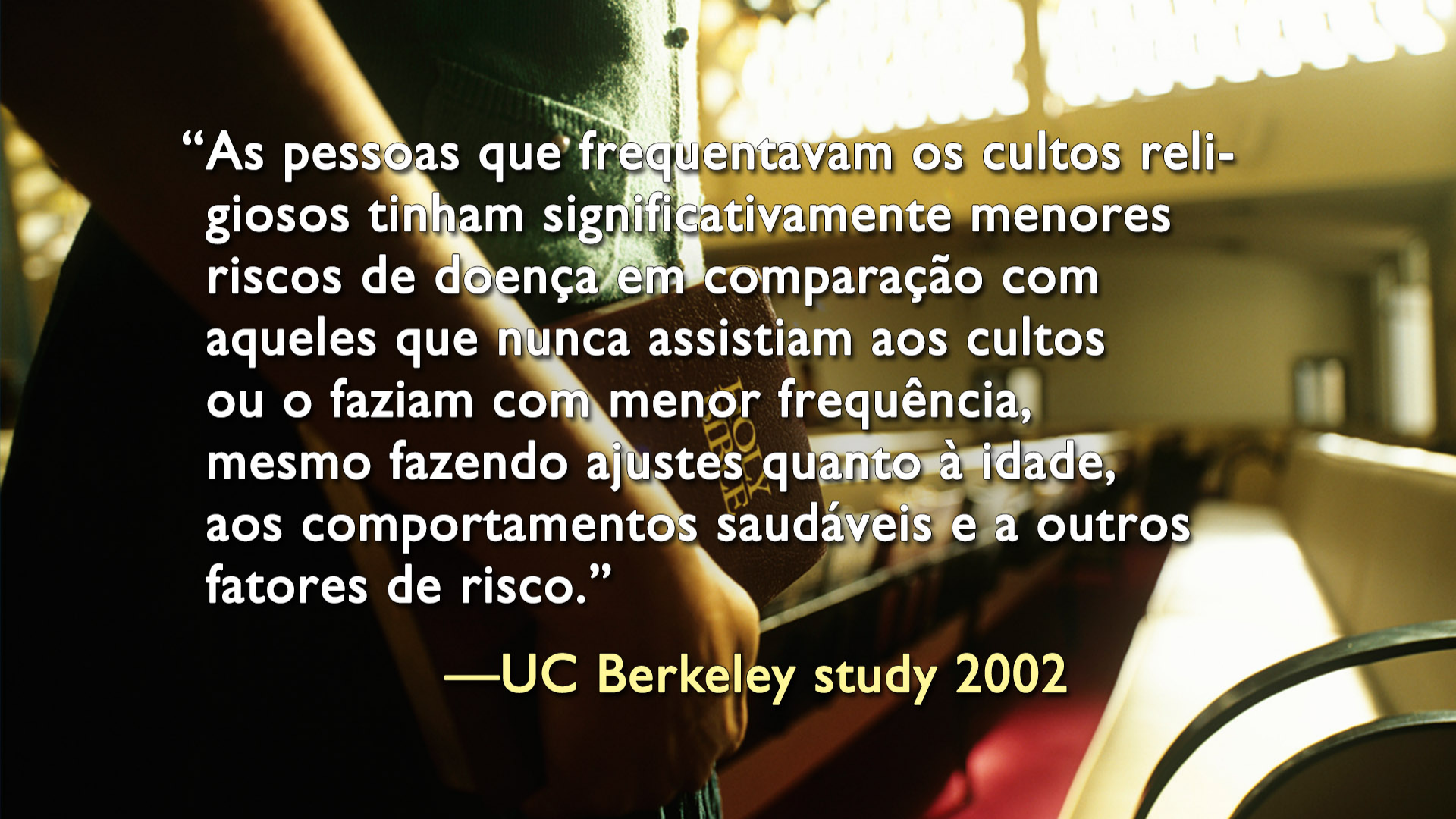




PRINCÍPIO # 2
A AMIZADE DESENVOLVIDA NO
CONTEXTO DE UMA IGREJA
ATENCIOSA IRÁ IMPACTAR
SIGNIFICATIVAMENTE NOSSA
LONGEVIDADE, NOSSA SAÚDE
E NOSSA FELICIDADE.

The image shows the Sather Gate of the University of California, Berkeley, in the foreground. The gate is a large, ornate archway made of green-patinaed metal, featuring intricate carvings and a central star. Above the gate, the Campanile tower is visible, a tall, white, classical-style tower with a pointed roof and arched windows. The scene is set against a clear blue sky, with lush green trees framing the left and right sides of the image. The text is overlaid on the central part of the image.

A Universidade da Califórnia, em Berkley, informou, em 2002, os resultados de trinta e um anos de estudo com mais de 6.500 adultos em Alameda, Califórnia.

A close-up, slightly blurred photograph of a person's arm holding a brown leather-bound Bible. The Bible is open, and the words "THE HOLY" are visible on the page. The background is a warm, out-of-focus interior, likely a church, with wooden pews and a bright light source at the top. The text is overlaid on the left side of the image.

“As pessoas que frequentavam os cultos religiosos tinham significativamente menores riscos de doença em comparação com aqueles que nunca assistiam aos cultos ou o faziam com menor frequência, mesmo fazendo ajustes quanto à idade, aos comportamentos saudáveis e a outros fatores de risco.”

—UC Berkeley study 2002




**O envolvimento religioso e a
mortalidade entre adultos
americanos**

“As taxas de mortalidade entre homens e mulheres que assistem aos cultos religiosos com frequência parecem ser menores do que as taxas daqueles que assistem com menos frequência. A frequência aos cultos está significativamente associada à redução do risco de mortalidade entre a população geral, bem como entre cada gênero e grupo racial.

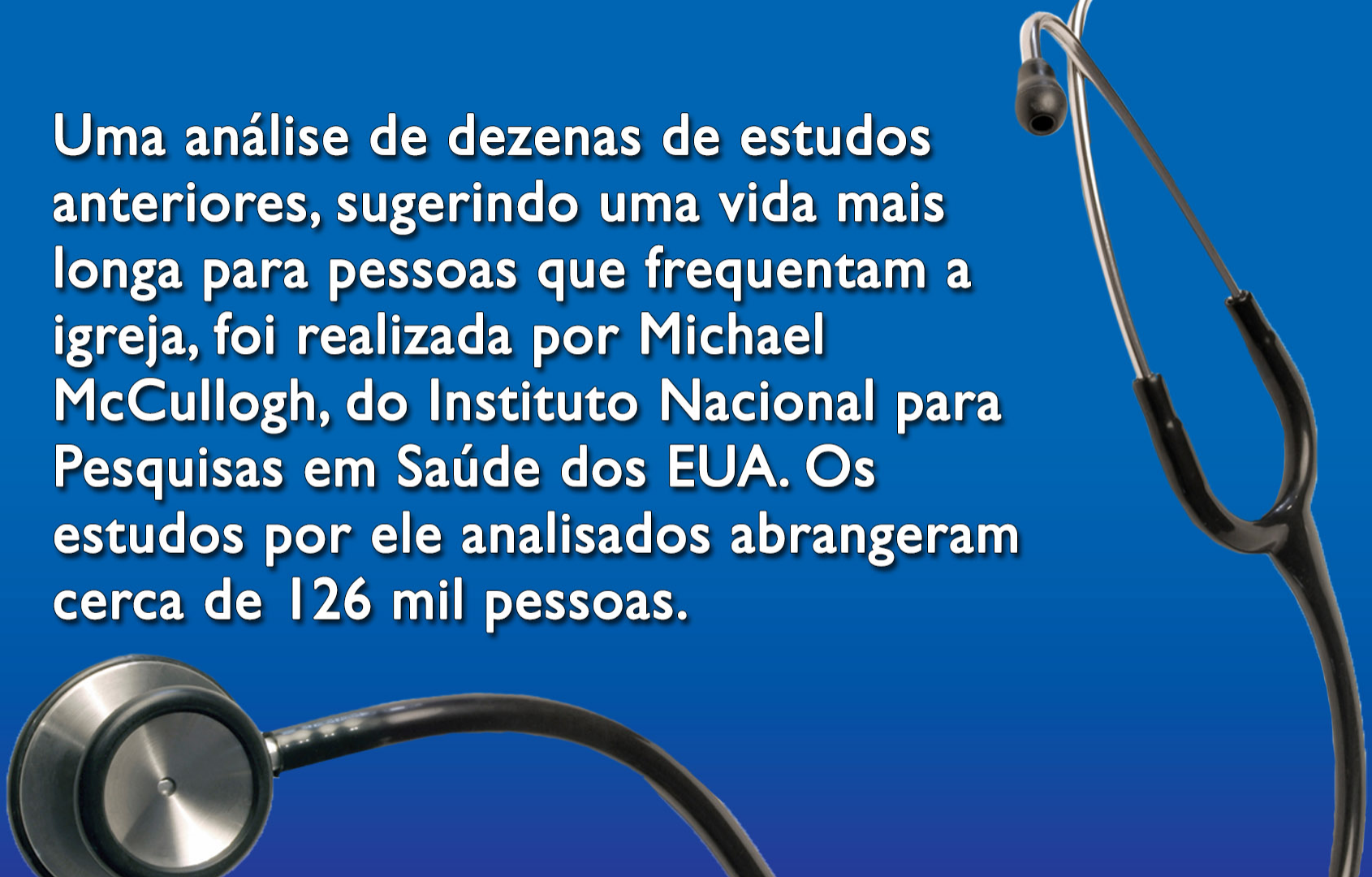
Os participantes que assistiam aos cultos mais de uma vez por semana tinham menor risco de mortalidade em relação aos que assistiam aos cultos com menos frequência.”

— Robert A. Hummer, Richard G. Rogers,
Charles B. Nam e Christopher G. Ellison,
“Religious Involvement and U.S. Adult
Mortality,” *Demography* 36, No. 2 (May
1999): 273-285

A diverse group of people, including men and women of various ethnicities, are shown in a church setting. They are all smiling and holding hands, suggesting a moment of unity or prayer. The background shows other people, including a baby, also in the church.

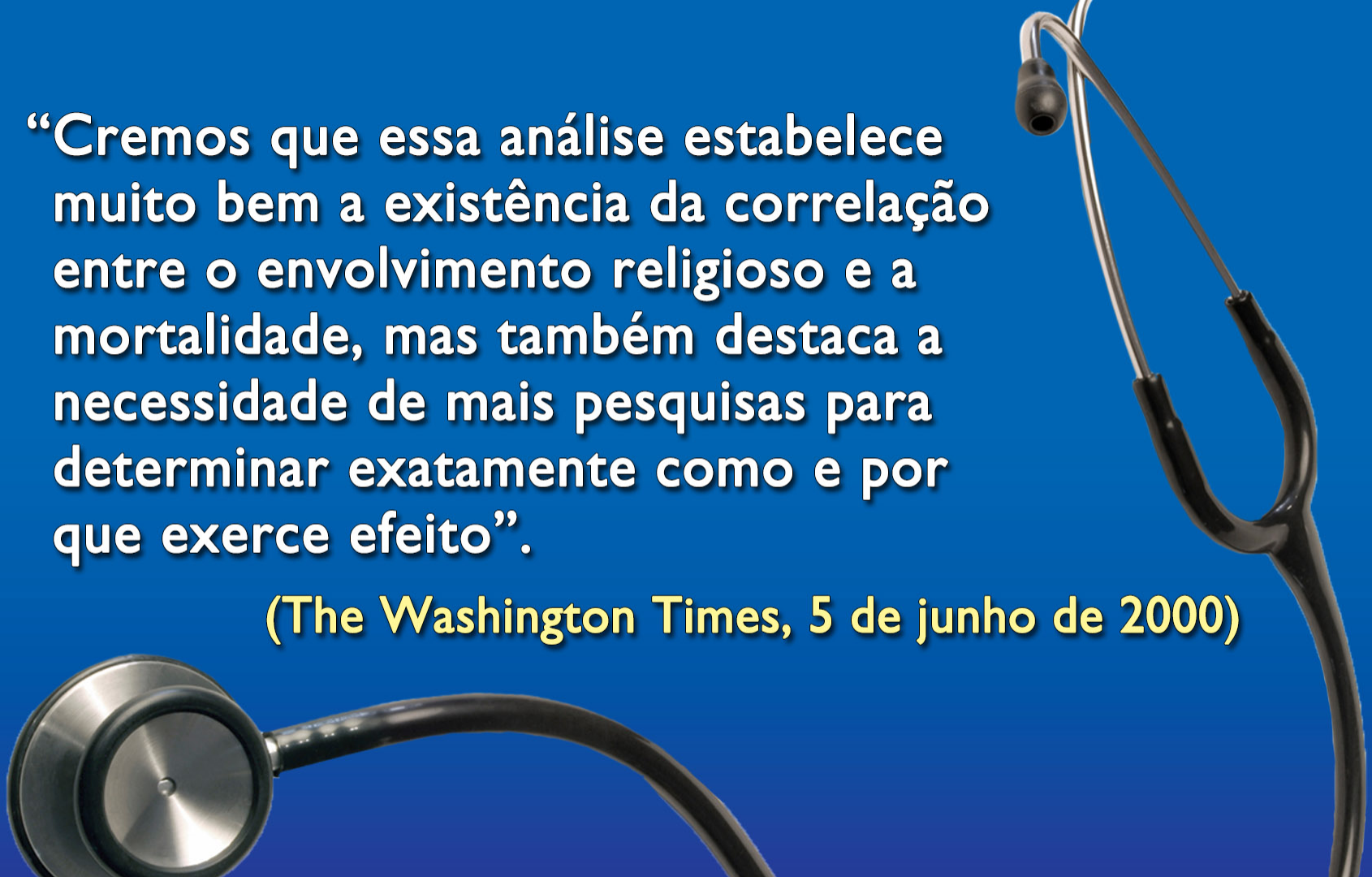
É oficial!
Se você assiste regularmente aos cultos, sua probabilidade de viver mais é 29% maior.

Uma análise de dezenas de estudos anteriores, sugerindo uma vida mais longa para pessoas que frequentam a igreja, foi realizada por Michael McCulloch, do Instituto Nacional para Pesquisas em Saúde dos EUA. Os estudos por ele analisados abrangeram cerca de 126 mil pessoas.



“Cremos que essa análise estabelece muito bem a existência da correlação entre o envolvimento religioso e a mortalidade, mas também destaca a necessidade de mais pesquisas para determinar exatamente como e por que exerce efeito”.

(The Washington Times, 5 de junho de 2000)



A expectativa de vida e
a frequência na igreja

Semanal – 82 anos

Não semanal –
79 anos

Nenhuma
frequência – 75 anos



Hebreus 10:23-25

“Retenhamos inabalável a confissão da nossa esperança, porque fiel é aquele que fez a promessa; e consideremo-nos uns aos outros, para nos estimularmos ao amor e



Hebreus 10:23-25

*não abandonando a
nossa congregação, como
é costume de alguns,
antes admoestando-nos
uns aos outros; e tanto
mais, quanto vedes que
se vai aproximando
aquele dia”.*



Hebreus 10:23-25

“nossa congregação”



Hebreus 10:23-25

“nossa congregação”

*“Consideremo-nos uns
aos outros”*



Gálatas 6:2

“Levai as cargas uns dos outros, e assim cumprireis a lei de Cristo”.



Hebreus 10:23-25

“nossa congregação”

*“Consideremo-nos uns
aos outros”*

*“para nos estimularmos ao
amor”.*



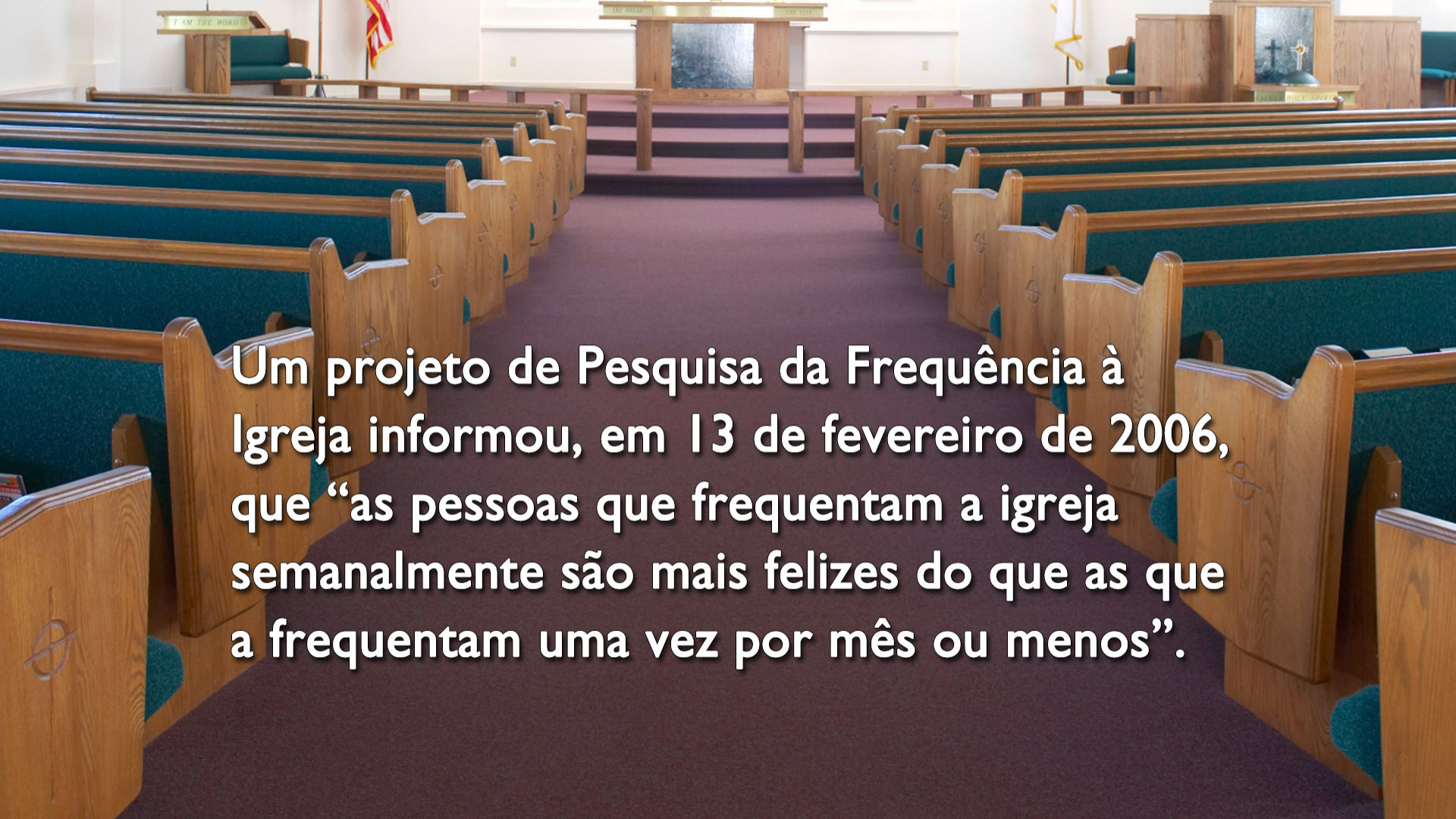


**Animar uns
aos outros.**

**“É verdade que não só de pão viverá o
homem, mas todos necessitamos de um
pouco de bajulação de vez em quando”.**

**“Bajule-me e talvez eu não creia em você.
Critique-me e talvez eu não goste de você.
Ignore-me e talvez eu o esqueça. Incen-
tive-me e eu não o esquecerei. Ame-me e
eu serei forçado a amar a você”.**

—Pastor Arthur Ward

The image shows the interior of a church. In the foreground and middle ground, there are rows of wooden pews with green upholstered seats. A central aisle with a dark red carpet leads towards the front of the church. In the background, there is a wooden altar area with a blue screen, a pulpit on the left, and a baptismal font on the right. A small flag is visible on the left side of the altar area. The lighting is bright and even.

Um projeto de Pesquisa da Frequência à Igreja informou, em 13 de fevereiro de 2006, que “as pessoas que frequentam a igreja semanalmente são mais felizes do que as que a frequentam uma vez por mês ou menos”.

Princípios de Saúde

- 1. Se você quer ser saudável, invista no desenvolvimento de relacionamentos saudáveis.**
- 2. Os relacionamentos desenvolvidos no contexto do ambiente de uma igreja amorosa reduzem o risco de mortalidade e aumentam a felicidade na vida.**

Princípio #3

ÀS VEZES, OS AMIGOS VÃO
DEIXÁ-LO PARA BAIXO, ÀS VEZES,
A IGREJA IRÁ DESAPONTÁ-LO,
MAS HÁ ALGUÉM EM QUEM
VOCÊ PODE CONFIAR O TEMPO
TODO.



João 15:15

*“Já não vos chamo servos,
porque o servo não sabe o
que faz o seu senhor; mas
chamei-vos amigos,
porque tudo quanto ouvi
de meu Pai vos dei a
conhecer”.*



Oh! Que Amigo em Cristo Temos!

Oh! Que amigo em Cristo temos!

Mais chegado que um irmão!

Quer que tudo nós levemos

Ao bom Deus em oração!

Oh! Que paz perdemos sempre,

Oh! Que dor de coração!

Só porque não recorremos

Ao bom Deus em oração!



Oh! Que Amigo em Cristo Temos!

**Há tristezas e pesares,
Há na vida tentação;
Não ficamos sem conforto,
Indo a Cristo em oração.
Pode haver um outro amigo
Tão grandioso em compaixão?
Aos humildes e contritos,
Cristo atende em oração.**



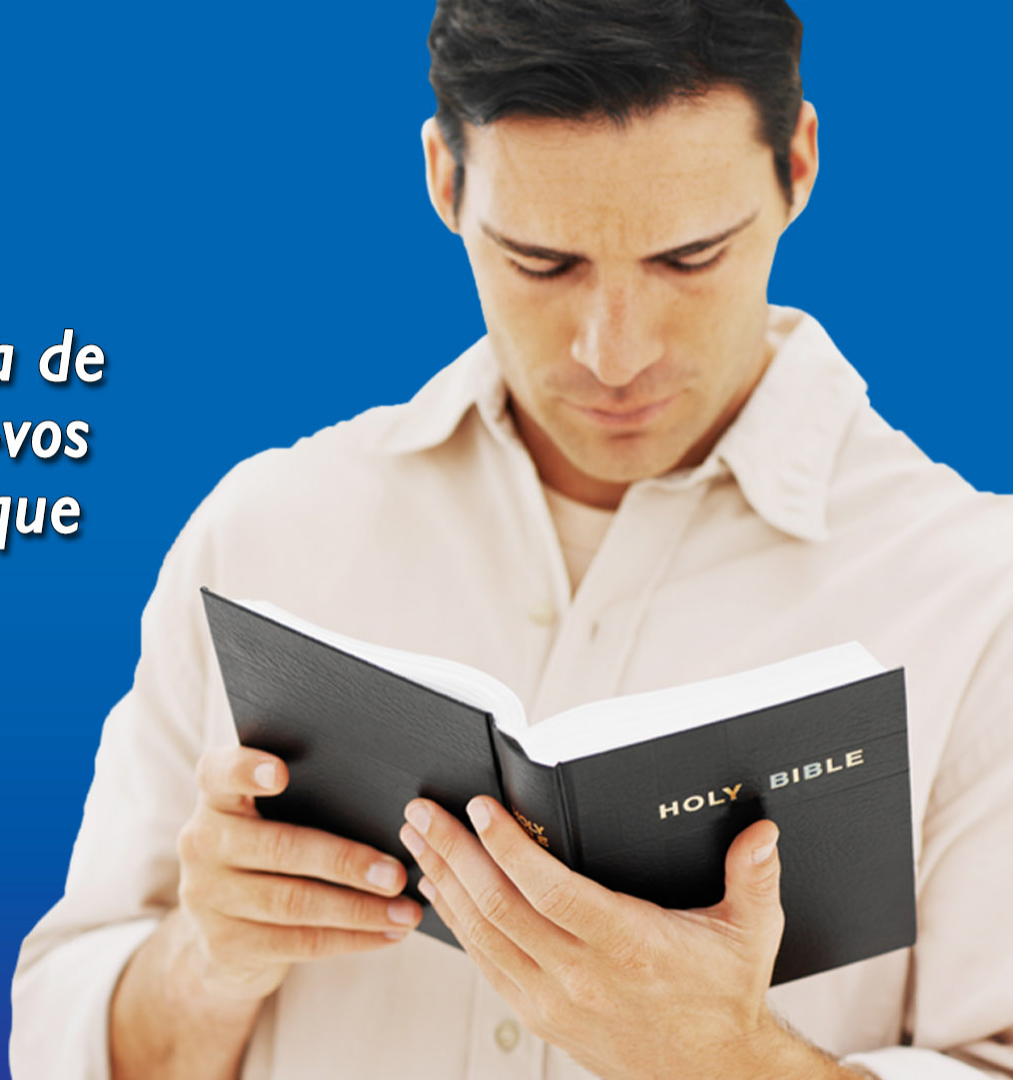
A amizade de Jesus

- I. Jesus é um amigo eternamente comprometido conosco.



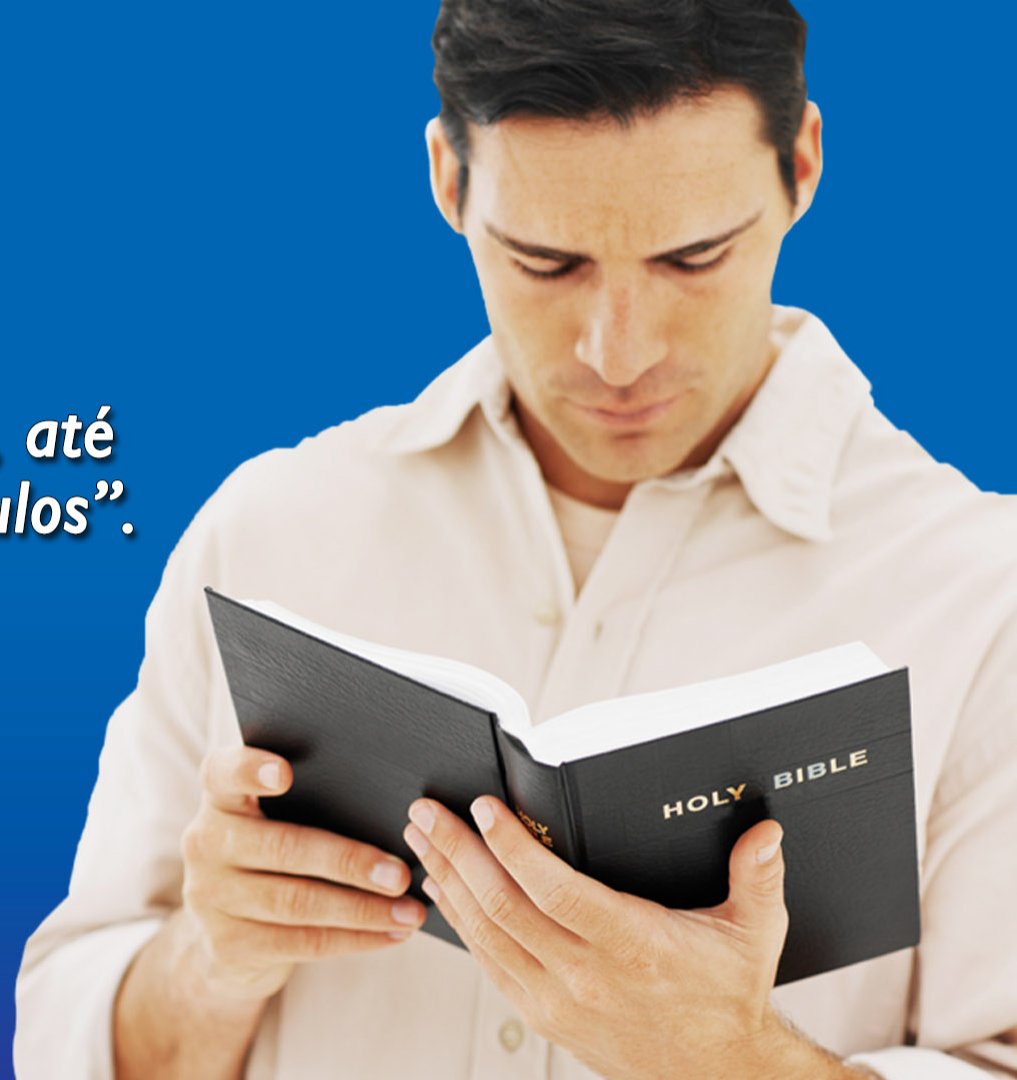
Hebreus 13:5

“Seja a vossa vida isenta de ganância, contentando-vos com o que tendes; porque ele mesmo disse: Não te deixarei, nem te desampararei”.



Mateus 28:20


“[...] e eis que eu estou convosco todos os dias, até a consumação dos séculos”.



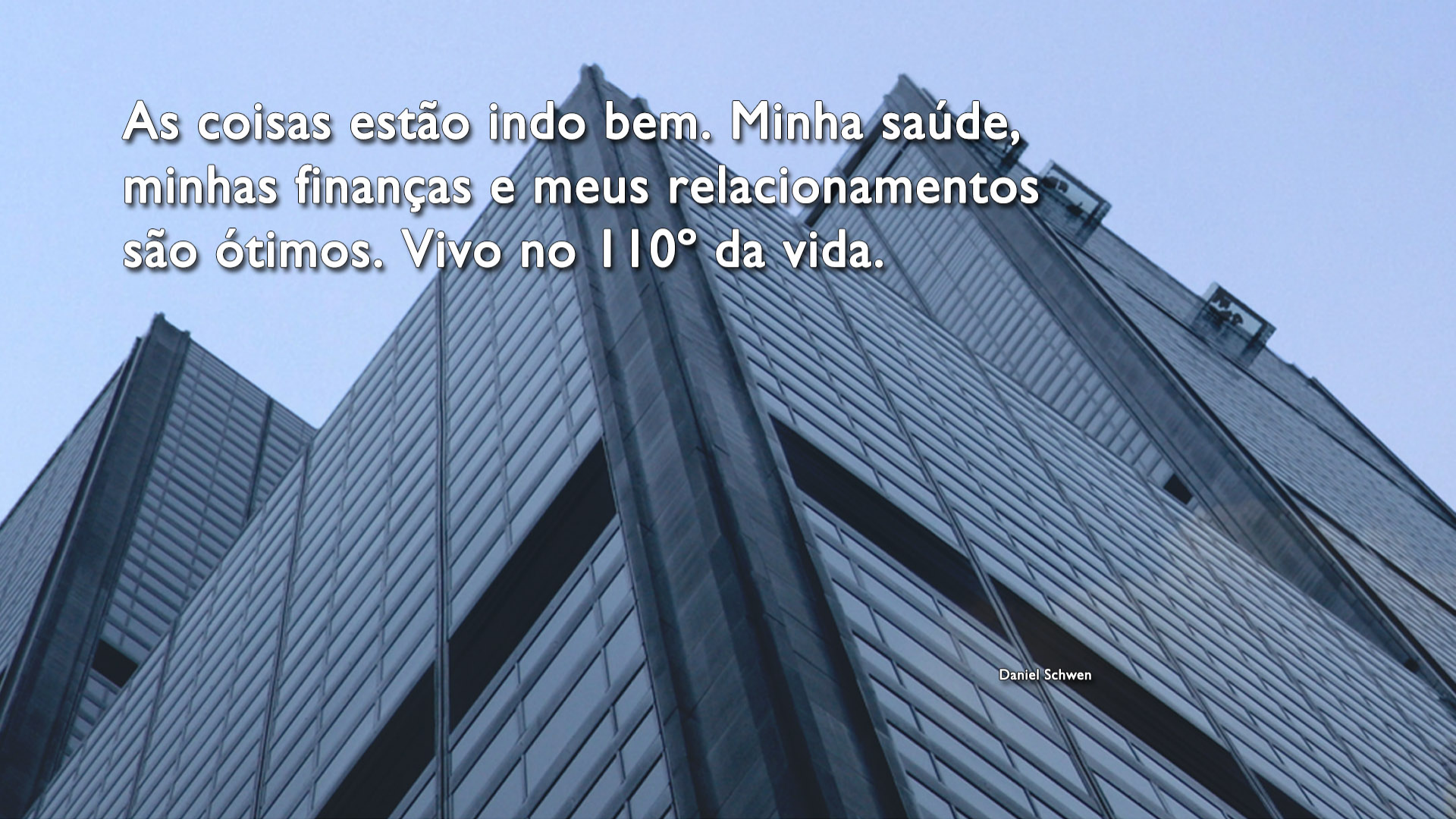


Jesus e o Ascensorista

**Sears Tower—
527 metros de altura.**

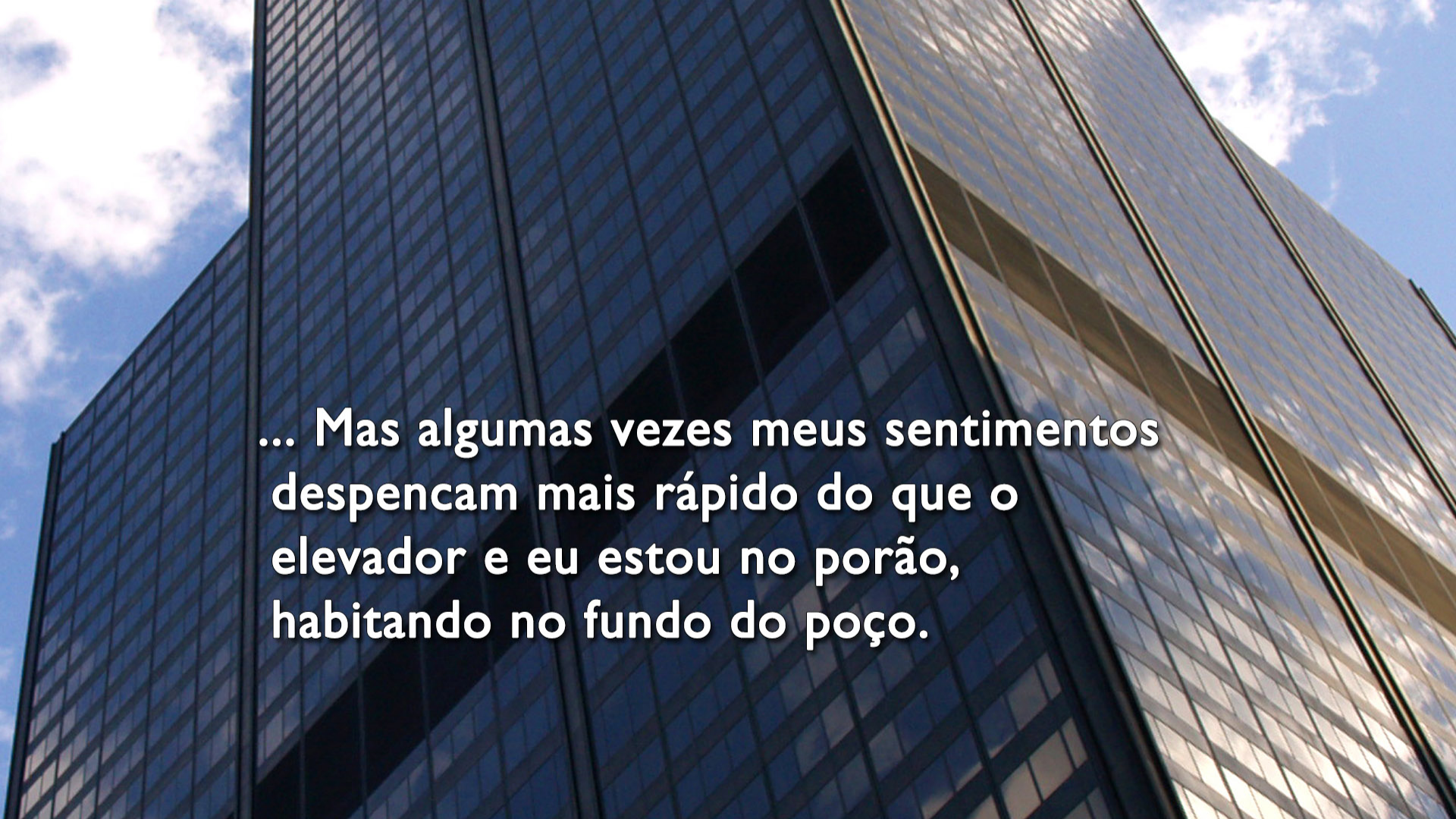


“Meus sentimentos são como o elevador que leva os turistas de Chicago ao mirante, no 110º andar...”



As coisas estão indo bem. Minha saúde,
minhas finanças e meus relacionamentos
são ótimos. Vivo no 110° da vida.

Daniel Schwen

A low-angle, upward-looking shot of a modern skyscraper with a glass facade. The building's structure is composed of a grid of dark frames and reflective glass panels. The sky is a vibrant blue with scattered white clouds. The perspective creates a sense of height and scale.

**... Mas algumas vezes meus sentimentos
despencam mais rápido do que o
elevador e eu estou no porão,
habitando no fundo do poço.**

A amizade de Jesus

1. Jesus é um amigo eternamente comprometido conosco.
2. Jesus é um amigo que nos compreende de forma ímpar.



Hebreus 2:17

“Pelo que convinha que em tudo fosse feito semelhante a seus irmãos, para se tornar um sumo sacerdote misericordioso e fiel nas coisas concernentes a Deus, a fim de fazer propiciação pelos pecados do povo”.



Hebreus 4:14-16

“Tendo, portanto, um grande sumo sacerdote, Jesus, Filho de Deus, que penetrou os céus, retenhamos firmemente a nossa confissão. Porque não temos um sumo sacerdote que não possa compadecer-se das nossas fraquezas;



Hebreus 4:14-16

porém um que, como nós, em tudo foi tentado, mas sem pecado. Cheguemo-nos, pois, confiadamente ao trono da graça, para que recebamos misericórdia e achemos graça, a fim de sermos socorridos no momento oportuno”.



An oil painting depicting Jesus, with long dark hair and a beard, wearing a white robe, sitting at a table with an elderly man. The man has white hair and a mustache, wearing a brown tunic. They are both smiling and eating bread. In the background, there is a window with orange curtains, a red candle, and a small Christmas decoration with pine branches and pinecones. A small lit candle is on the table in the foreground.

**Jesus é um amigo compreensivo que
continuamente Se identifica conosco.**

A young boy with light brown hair and a sad expression stands in the foreground with his arms crossed. He is wearing a brown t-shirt. In the background, three other children are standing on a grassy field, looking away from him. The background is filled with lush green trees under a bright sky.

**Ele conhece o sentimento de
ser rejeitado.**

A close-up portrait of an elderly woman with light blue eyes and wrinkled skin. She is resting her chin on her right hand, looking upwards and to the left with a contemplative expression. The background is a light-colored, patterned fabric.

**Ele compreende como é ser
tratado injustamente.**

A woman with dark hair is hugging a young girl with brown hair who is crying and holding a brown teddy bear. The woman has a concerned expression. In the background, a man in a purple shirt sits on a couch, looking on with a worried expression. The scene is set in a bright room with large windows and a bookshelf.

**Ele sabe como é ser traído por
alguém muito íntimo de você.**




Ele compreende como é ter o
corpo atormentado pela dor.



**Ele experimentou todas as emoções humanas.
Se há alguém que nos entende, este é Jesus.**

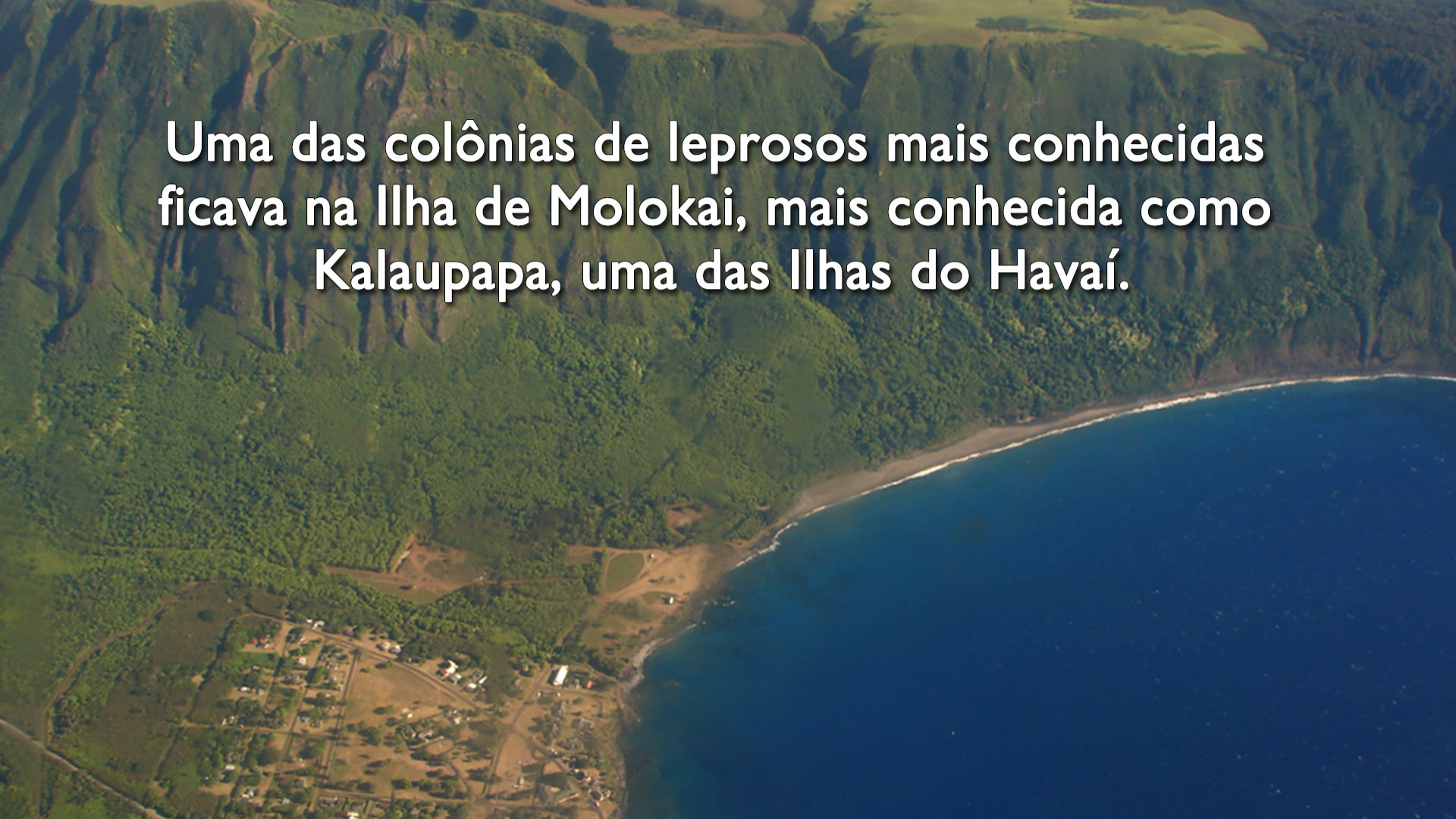
An aerial photograph of a tropical coastline. On the left, a steep, green, terraced hillside descends to a small bay. The bay has a sandy beach and is bordered by a low stone wall. A lighthouse is visible on the right side of the bay. The ocean is a deep blue, and the sky is filled with white clouds. The text "Moloka: Identificando-se com os leprosos." is overlaid on the lower part of the image.

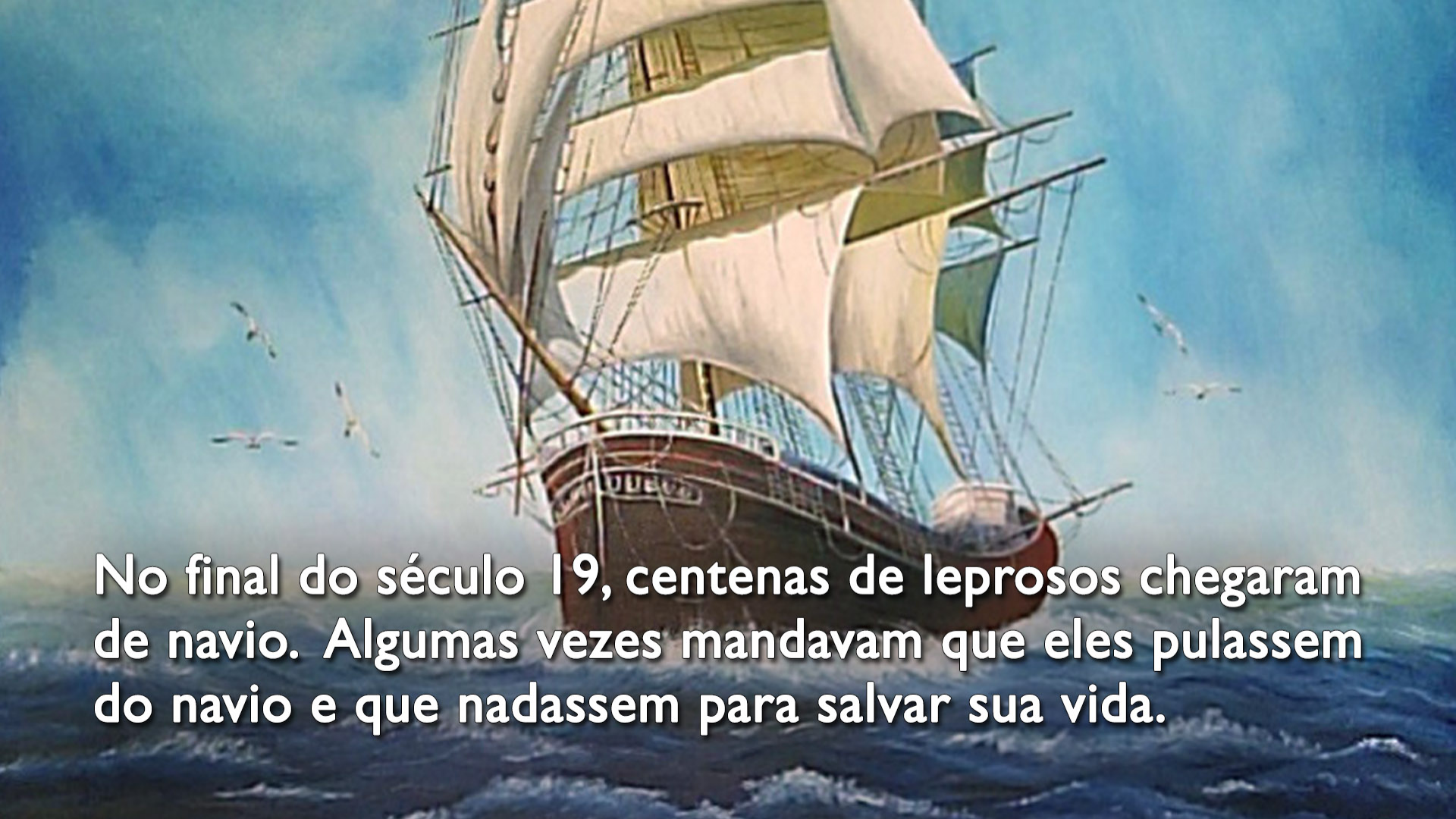
Moloka:
Identificando-se com os leprosos.

A close-up photograph of human skin, likely a forearm, showing several large, irregular, reddish-brown patches. These patches have a slightly raised, textured appearance, characteristic of leprosy lesions. The surrounding skin is a lighter, yellowish-tan color. The lighting is somewhat uneven, with the patches appearing more saturated in color.

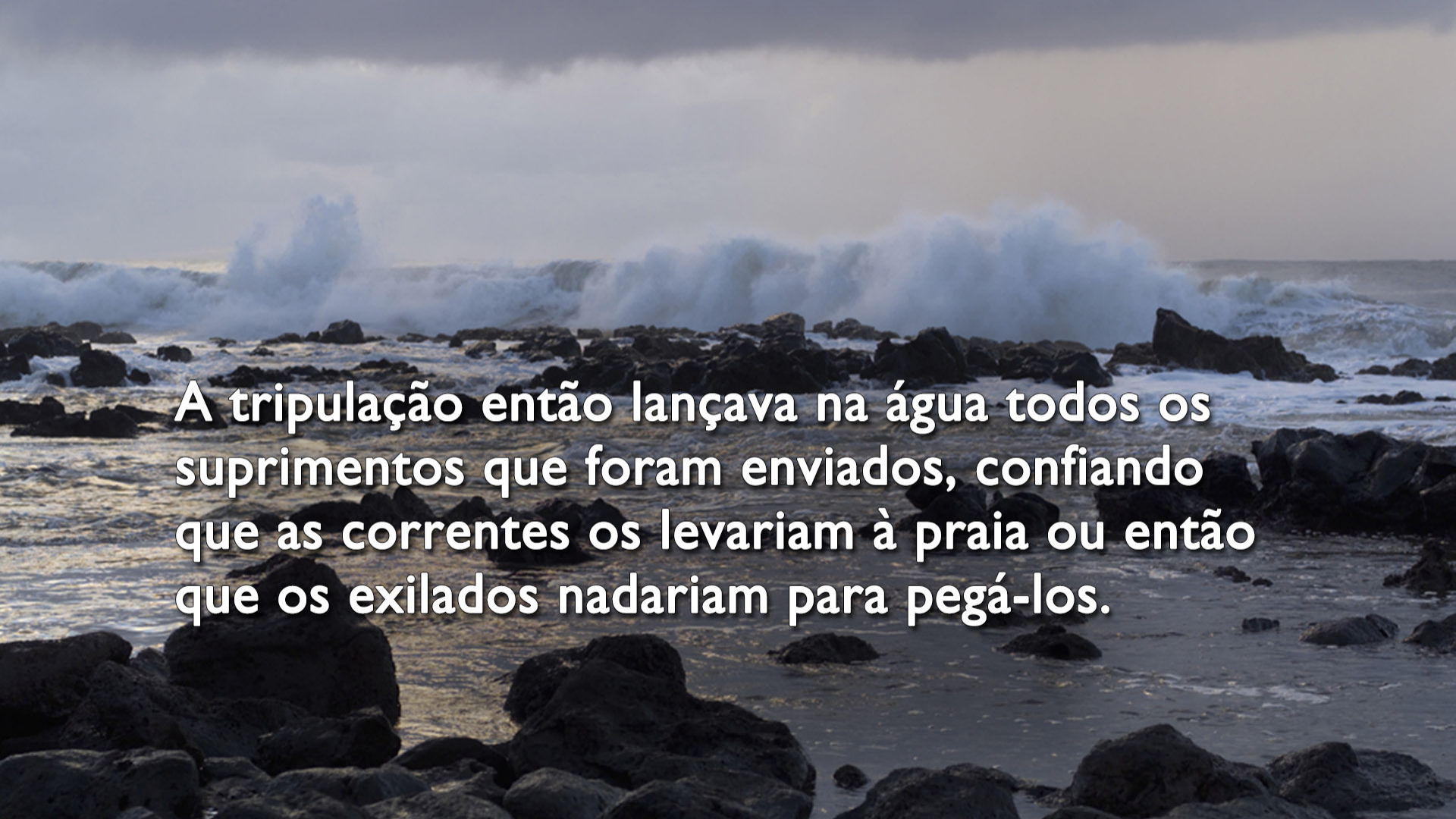
Por séculos, a lepra era um flagelo terrível.

Uma das colônias de leprosos mais conhecidas ficava na Ilha de Molokai, mais conhecida como Kalaupapa, uma das Ilhas do Havaí.



A large three-masted sailing ship, likely a clipper, is shown from a low angle, sailing on a dark blue sea. The ship's sails are white and partially unfurled. The hull is dark red or brown. The sky is a deep blue with several seagulls in flight. The text is overlaid on the lower part of the image.

No final do século 19, centenas de leprosos chegaram de navio. Algumas vezes mandavam que eles pulassem do navio e que nadassem para salvar sua vida.

A dramatic seascape with large waves crashing against dark rocks under a cloudy sky. The text is overlaid on the image.

A tripulação então lançava na água todos os suprimentos que foram enviados, confiando que as correntes os levariam à praia ou então que os exilados nadariam para pegá-los.

Damien deVeuster

**Missionário aos
Leprosos.**



Damien fez mais do que
simplesmente ministrar a fé.





Com o tempo, Damien contraiu a lepra
e, depois de 16 anos de serviço
abnegado, morreu em 1889.



Ele compreendeu plenamente
os leprosos de Molokai.

Jesus nos compreende plenamente.





Isaías 62:9

“Em toda a angústia deles foi ele angustiado, e o anjo da sua presença os salvou; no seu amor, e na sua compaixão ele os remiu; e os tomou, e os carregou todos os dias da antiguidade”.



A amizade de Jesus

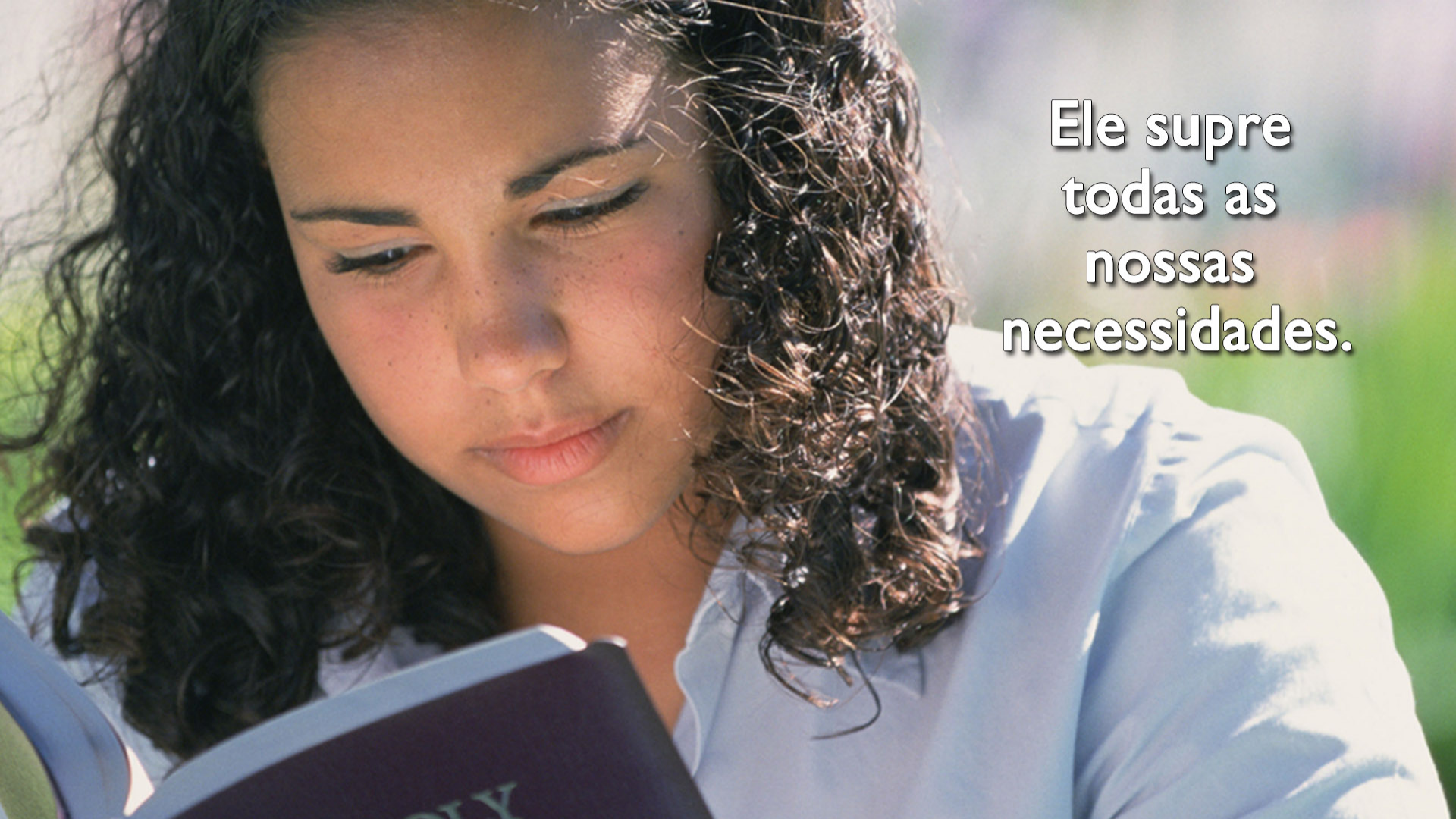
1. Jesus é um amigo eternamente comprometido conosco.
2. Jesus é um amigo que nos compreende de forma ímpar.
3. Jesus é um amigo que sempre intercede por nós.



Hebreus 7:25

“Portanto, pode também salvar perfeitamente os que por ele se chegam a Deus, porquanto vive sempre para interceder por eles”.



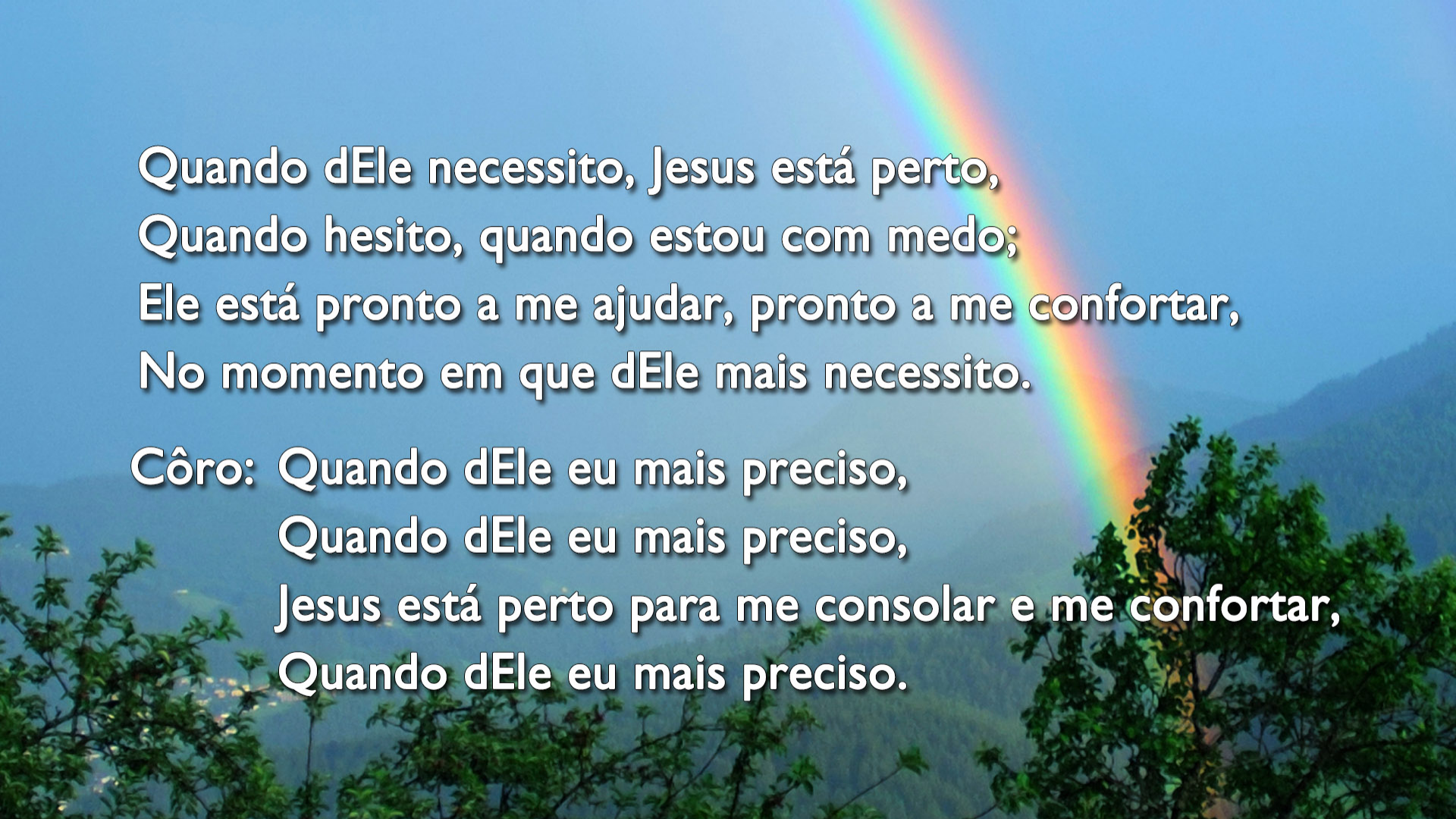
A close-up photograph of a young woman with dark, curly hair, looking down at an open book she is holding. She is wearing a light blue button-down shirt. The background is a bright, out-of-focus outdoor setting with green grass and sunlight filtering through. The text "Ele supre todas as nossas necessidades." is overlaid in the upper right corner in a white, bold, sans-serif font with a subtle drop shadow.

Ele supre
todas as
nossas
necessidades.

Jeremias 29:11

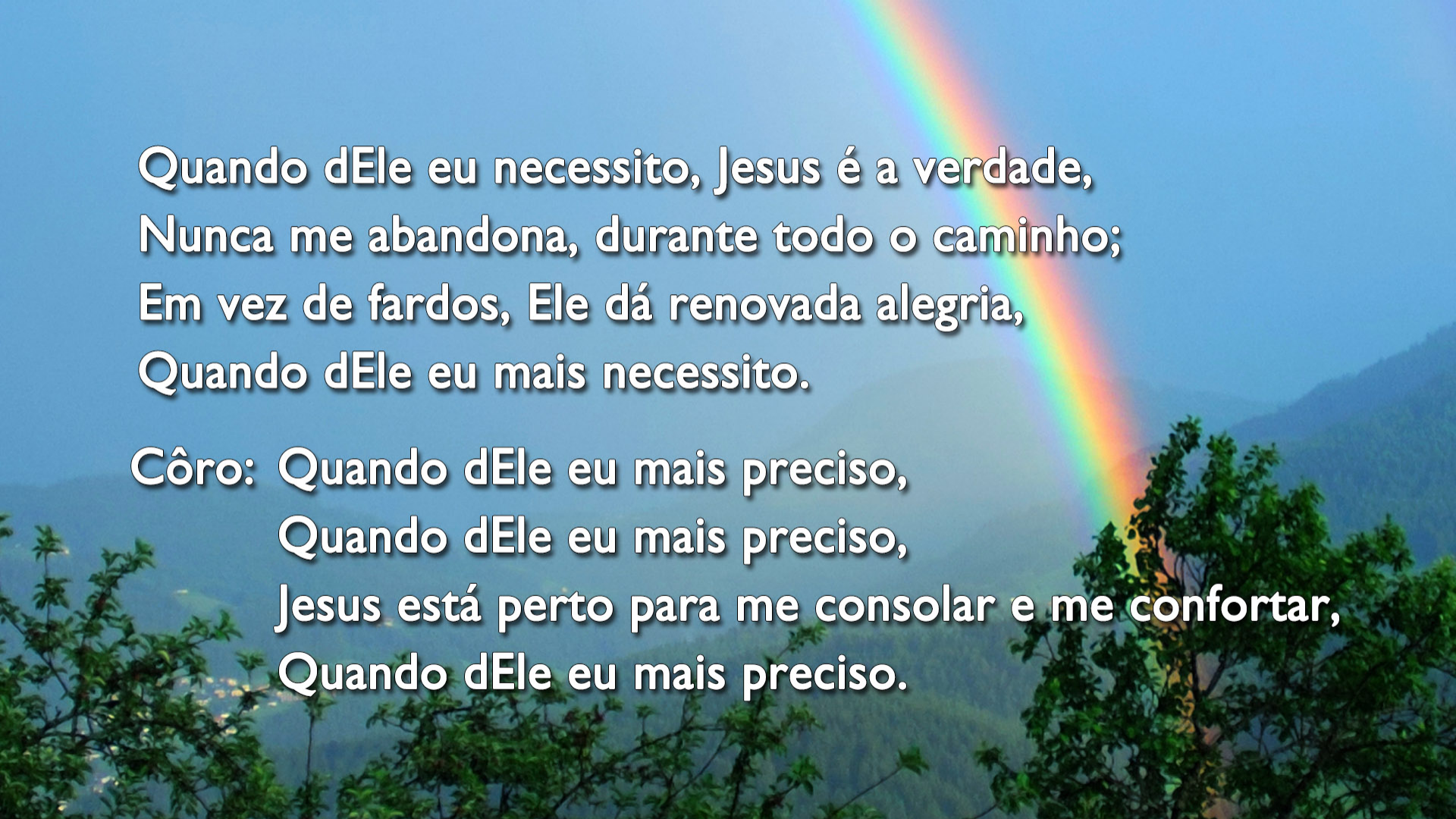
“Pois eu bem sei os planos que estou projetando para vós, diz o Senhor; planos de paz, e não de mal, para vos dar um futuro e uma esperança”.





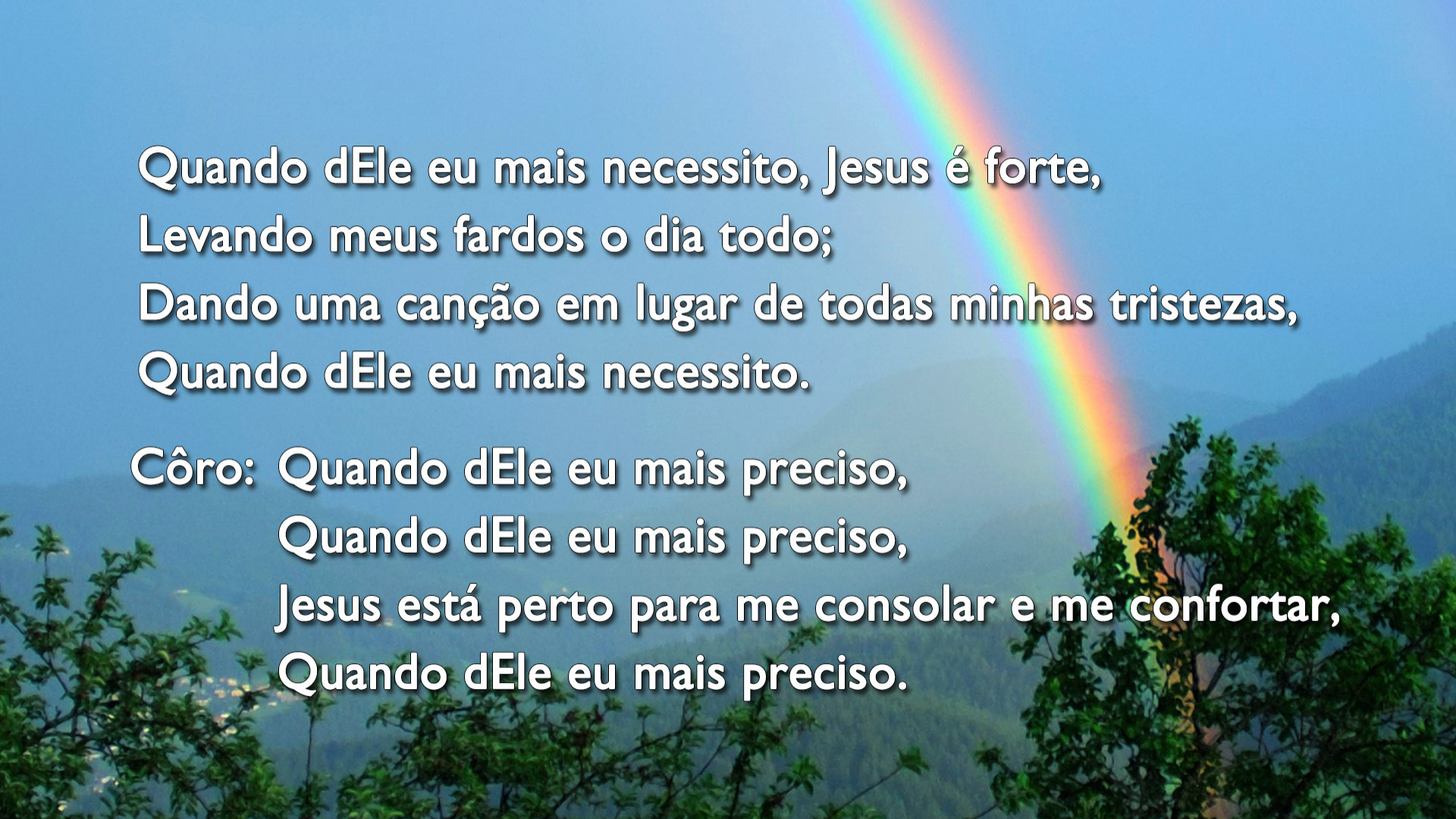
Quando dEle necessito, Jesus está perto,
Quando hesito, quando estou com medo;
Ele está pronto a me ajudar, pronto a me confortar,
No momento em que dEle mais necessito.

Côro: Quando dEle eu mais preciso,
Quando dEle eu mais preciso,
Jesus está perto para me consolar e me confortar,
Quando dEle eu mais preciso.



Quando dEle eu necessito, Jesus é a verdade,
Nunca me abandona, durante todo o caminho;
Em vez de fardos, Ele dá renovada alegria,
Quando dEle eu mais necessito.

Côro: Quando dEle eu mais preciso,
Quando dEle eu mais preciso,
Jesus está perto para me consolar e me confortar,
Quando dEle eu mais preciso.



Quando dEle eu mais necessito, Jesus é forte,
Levando meus fardos o dia todo;
Dando uma canção em lugar de todas minhas tristezas,
Quando dEle eu mais necessito.

Côro: Quando dEle eu mais preciso,
Quando dEle eu mais preciso,
Jesus está perto para me consolar e me confortar,
Quando dEle eu mais preciso.

