

Ⓐ CARTAS Ⓐ
DE PAULO
À IGREJA DE
NEÓFITO

“Caros irmãos de Neófito, graça e paz.”



O corpo

É muito comum vermos no meio cristão pessoas cuidarem muito bem de sua vida espiritual, por entender que há na Bíblia uma ordem nesse sentido, porém, negligenciam o cuidado com o corpo, motivado pelo fato de o corpo não ser eterno e apenas uma habitação temporária. Houve época na História da Igreja em que o corpo era visto com desprezo. Não só o corpo, como tudo aquilo que fosse material. Contudo, a Palavra de Deus nos revela que o ser humano foi criado em três dimensões: corpo, alma e espírito. Assim, pode-se conferir o que diz a primeira carta de Paulo aos Tessalonicenses: “O mesmo Deus da paz vos santifique em tudo; e o vosso espírito, alma e corpo sejam conservados íntegros e irrepreensíveis na vinda de nosso Senhor Jesus Cristo” (1Ts 5.23).

O corpo é físico e com os cinco sentidos (visão, audição, paladar, olfato e tato) se conecta e interage com o mundo exterior. Alma e espírito são as partes que se conectam a Deus e envolve assuntos como fé, confiança, esperança, adoração e amor. Alma e espírito são vistos como a parte mais íntima do ser, que por sua vez são envolvidos pelo corpo. A preocupação com o corpo assume um propósito nobre. Deve ser responsabilidade de cada ser humano. O que leva uma pessoa a cuidar de seu corpo não pode ser a simples e pura vaidade, status ou a busca da sensualidade, mas manter-se saudável de forma equilibrada para melhor servir a Deus pelo tempo que a Ele convier.

O cuidado com o corpo envolve hábitos importantes relacionados a fatores externos e internos, ou seja, de cuidados higiênicos, de atividades físicas, de alimentação saudável, de acompanhamento médico regular, tanto mais regular quanto a idade se avança. De modo geral, é preciso cuidar preventivamente daquilo que possa afetar sua visão, audição e locomoção. A falta destas funções tornará o envelhecer mais difícil, poderá comprometer a tão estimada independência, a liberdade que tanto bem faz ao ser humano.

Hoje em dia, o que mais se vê no meio cristão é uma relativa paralisia em relação aos cuidados com o corpo. Não há incentivo à busca de alimentação saudável, à prática de atividade física, e, conseqüentemente, não se fala sobre o pecado da gula que leva à obesidade e ao excesso de peso.

O Pecado da Gula

A gula ou glotonaria, é pecado (Dt 21.20; Pv 23.1-2; Pv 23.20-21; Pv 28.7; Lc 21.34; Gl 5.19-21; 1 Pedro 4:3-4). Gula é o hábito de comer em excesso. Reflete falta de domínio próprio e pode causar muitos problemas de saúde. É importante ter uma vida equilibrada, que não seja dominada pela comida. Os corpos precisam de comida para sobreviver. Comer também é uma experiência agradável, com muitos sabores interessantes para explorar. Não é errado gostar de comer. Deus criou o paladar para que pudéssemos saborear muitas coisas saborosas. O problema é quando há abusos. É normal comer um pouco mais do que se deve numa ocasião especial, mas isso não pode se tornar hábito. A gula causa muitos problemas à saúde, e um deles é a obesidade.

Obesidade

A obesidade tornou-se um problema de Saúde Pública, considerada pela Organização Mundial de Saúde (OMS) uma das epidemias do século XXI, pois é um fator de risco para doenças cardiovasculares, hipertensão arterial, diabetes, distúrbios renais, hepáticos, digestivos, alterações ortopédicas e até mesmo alguns tipos de câncer, como intestino e vesícula, e a sua prevalência cresce a cada ano entre crianças e adultos em todo o mundo. A obesidade tem efeitos adversos na pressão arterial, metabolismo lipídico, resistência insulínica, entre outros (SILVA, 2013). Segundo Filho (2004), a obesidade é caracterizada pelo excesso de tecido adiposo e já foi

considerada na antiguidade em alguns países, como sinônimo de saúde, beleza e poder. Em meados do século passado, observou-se evidências de que ela poderia prejudicar a saúde dos indivíduos. Confirmando essas evidências, temos atualmente determinado que a obesidade está diretamente relacionada ao aumento do risco de doenças metabólicas e cardiovasculares.

A obesidade compromete o bem-estar do indivíduo. A condição pode dificultar a realização de tarefas de rotina e gerar sintomas como dores, em decorrência da sobrecarga nas articulações e problemas na coluna, fadiga e indisposição. No entanto, o maior problema da obesidade é que a condição favorece o desenvolvimento de várias outras doenças.

A OMS define a obesidade e o sobrepeso como o acúmulo excessivo e/ou anormal de gordura corporal e representa um risco para saúde. Dados epidemiológicos apontam que no ano de 2014, 39% dos adultos apresentavam sobrepeso e 13% eram considerados obesos, atingindo mais de 2 bilhões de adultos no mundo. No Brasil, esse quadro vem crescendo cada vez mais, chegando à prevalência de 52% de indivíduos com sobrepeso e 17% com obesidade.

Enes e Lucchini (2016), considera que o sedentarismo é o que fundamenta grande parte dos casos de obesidade, inclusive está associado diretamente essa ociosidade de tempo com maus hábitos alimentares, notando-se essa prática cada vez mais cedo e já consolidada em muitos adolescentes.

Atualmente, há muitas pessoas que buscam alternativas incorretas para perder peso e ter um corpo bonito. O que buscam é apenas a beleza do corpo e não um corpo saudável. Para isso, recorrem a compostos sintéticos com base em testosterona ou que induzem aumento do hormônio, como os anabolizantes, para se chegar mais rápido aos resultados. Porém, estes não devem ser utilizados para o aumento de massa muscular. Entre os efeitos adversos desse uso estão problemas cardiovasculares, incluindo hipertrofia cardíaca, hipertensão arterial e infarto agudo do miocárdio. O uso incorreto também pode favorecer a formação de placas e obstrução das artérias, aumentar a coagulação do sangue e a formação de trombozes. Para além dos impactos cardíacos, o uso de testosterona e anabolizantes pode provocar doenças nos rins, como hepatite medicamentosa, insuficiência hepática e câncer.

Não existe mágica para prevenir e combater a obesidade

- Tenha uma alimentação saudável, baseada em alimentos in natura;
- Pratique atividades físicas, principalmente a musculação, com orientação de um bom profissional;
- Controle o consumo em excesso de sal e açúcar;
- Beba pelo menos dois litros de água diariamente;
- Tenha um sono adequado;
- Monitore a pressão arterial regularmente;
- Controle o colesterol;
- Faça exames preventivos de doenças cardiovasculares;
- Evite o consumo em excesso de bebidas alcólicas.
- Evite o tabagismo.

Nosso corpo, templo de Deus

Sabemos que os textos bíblicos têm seu contexto específico, mas isso não muda o fato de que nos mostram que nosso corpo é a nossa casa (MARQUETTI, FUNARI, 2015), é templo e morada de Deus. Devemos cuidar dele de forma zelosa, respeitosa e com ele glorificar a Deus. Na verdade, a Bíblia é clara ao dizer que devemos cuidar bem dos nossos corpos porque nele habita o Espírito Santo. O convite feito por Paulo na carta aos Romanos prioriza um culto muito além das horas que se gasta dentro da igreja, referindo-se à rotina cotidiana, ao dia-a-dia. A mudança de mentalidade, seguida de uma ação coerente, ou seja, uma mudança de mentalidade que deve provocar uma mudança de comportamento: “Rogo-vos, pois, irmãos, pela compaixão de Deus, que apresenteis os vossos corpos em sacrifício vivo, santo e agradável a Deus, que é o vosso culto racional. E não sede conformados com este mundo, mas sede transformados pela renovação do vosso entendimento, para que experimenteis qual seja a boa, agradável, e perfeita vontade de Deus” (Rm 12.1-2).

Vejamos outros textos bíblicos que nos diz algo a esse respeito:

Por isso vos digo: Não andeis cuidadosos quanto à vossa vida, pelo que haveis de comer ou pelo que haveis de beber; nem quanto ao vosso corpo, pelo que haveis de vestir. Não é a vida mais do que o mantimento, e o corpo mais do que o vestuário? (Mt 6.25);

Ou não sabeis que o vosso corpo é o templo do Espírito Santo, que habita em vós, proveniente de Deus, e que não sois de vós mesmos? Porque fostes comprados por bom preço; glorificai, pois, a Deus no vosso corpo, e no vosso espírito, os quais pertencem a Deus (1 Cor 6.19-20);

Portanto, quer comais quer bebais, ou façais outra qualquer coisa, fazei tudo para glória de Deus (1 Cor 10.31);

“Porque ninguém jamais odiou a própria carne; antes, a alimenta e dela cuida” (Ef 5.29).



Para refletir:

- “Glorificar a Deus com o corpo”, como isto é possível?
- Considerando o histórico de saúde de sua família, você tem cuidado bem do seu corpo?
- Quais medidas práticas você poderá tomar para melhorar seu corpo, e, conseqüentemente, sua saúde?

Referências

Bíblia Almeida Corrigida Fiel (ACF)

OMS. **Obesity and Overweight**. 2008. Disponível em <<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>>. Acesso em: 15 fev. 2022.

ENES, C.C; LUCCHINI, B.G. **Tempo Excessivo diante da televisão e sua influência sobre o consumo alimentar de adolescentes**. In: *A Revista de Nutrição*. Campinas, v.29, n.3, p.391-399. 2016.

FILHO, A.A.B. **Um quebra-cabeça chamado obesidade**. *Jornal de Pediatria*. v.80, n.1, 2004.

MARQUETTI, F. R., FUNARI, P. P. A. orgs.. **Sobre a Pele. Imagens e Metamorfoses do Corpo**. São Paulo, Intermeios; Fapesp, Campinas: Unicamp, 2015.

SILVA, S. F.. **Relação do Treinamento de Força para o processo de emagrecimento.** Monografia apresentada ao curso de Treinamento Esportivo da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais. Belo Horizonte, 2013.

* Pastora na IPU Jardim Califórnia – Indaiatuba – SP; Pós-Doutorado em História e Arqueologia pela Universidade Estadual de Campinas; Mestrado e Doutorado em Ciências da Religião/ Literatura e Religião no Mundo Bíblico pela Universidade Metodista de São Paulo; Bacharel em Teologia pela Faculdade Dehoniana de Taubaté; possui experiência na área de Teologia e Ciências da Religião com ênfase em Bíblia. Email: mcidalmeida@hotmail.com