

#DimensãoFísica



CUIDADO E ZELO

III João 1.2

Cynthia Refosco



CUIDADO INTEGRAL DO
MISSIONÁRIO

"Amado, oro para que você tenha boa saúde e tudo lhe corra bem, assim como vai bem a sua alma". III Jo 1.2

Grandes são os propósitos de Deus para o seu povo. Mas será que Ele verdadeiramente se importa com a saúde física da família e equipe missionária? É comum vermos cristãos buscando a excelência com uma vida equilibrada de oração e leitura da palavra, mas pode ser incomum ver cristãos tentando minimizar os excessos de hábitos e comportamentos prejudiciais à saúde. O cuidado com o corpo diz respeito a alguns fatores, por exemplo: a qualidade do sono, alimentação, exercício físico, tempo de qualidade com a família e com Deus, exames de rotina, desenvolvimento intelectual, boa administração financeira, dentre outros aspectos que devem ser considerados pra que haja um bom desempenho da saúde física. As dimensões da vida são conectadas e causam bastante influência entre si, portanto a falta da saúde física pode afetar outras dimensões da vida.

Em **I Co 6.12** o Senhor deixa claro que ***“todas as coisas me são lícitas, mas nem todas as coisas convém(...)”***, por isso é preciso estar atento às demandas do nosso dia-a-dia, pois a saúde física depende das escolhas diárias. Alcançar as metas e escrever bons relatórios são alvos de fé a serem conquistados, mas de nada valerá se não tivermos saúde o suficiente pra comemorar com presteza cada vitória.

A rotina da família e equipe missionária não é mole! Os desafios do campo são muitos e não param por aí, pois se estendem para a vida pessoal e consiste também em *olhar pra dentro*. A multiplicação de discípulos precisa acontecer de forma saudável, pois os discípulos serão grandes seguidores e os nossos hábitos serão reproduzidos. Não é a palavra que será reproduzida, e sim o comportamento. *Olhar pra dentro* requer humildade, paciência e persistência na mudança de hábitos que prejudicam a saúde. Nunca seremos perfeitos, mas essa é uma grande oportunidade de demonstrar a verdadeira transformação do Senhor em nossas vidas.

Aplicação pessoal:

- A sua gestão de tempo tem sido benéfica para a sua saúde?
- De que forma você pode melhorar o desempenho da sua saúde física?
- O que te impede de fazer as mudanças necessárias?