



## Os Desafios de José e Maria

**Introdução:** A **saúde e a família são pilares fundamentais da vida**, e a Bíblia e os escritos de Ellen G. White fornecem-nos orientações valiosas para a sua preservação e fortalecimento. A saúde não se limita à ausência de doença, mas abrange o bem-estar físico, mental, social e espiritual. A família, por sua vez, é o berço da sociedade, o lugar onde se aprende a amar, a perdoar e a viver em harmonia, refletindo a unidade e o amor de Deus.

**Texto Base:** Mateus 1:18-25

Não são apenas as famílias, **homens e mulheres que sofrem pressões e passam por momentos de grande tensão**, senão vejamos:



**José** (homem fala)

**A sua noiva estava grávida (v.18):** Estavam noivos, já estavam comprometidos sem que se houvesse consumado o casamento, sem que houvessem tido relações sexuais... e então surge a questão, ela está grávida... Como terá descoberto? Foi ela que lhe contou? Como se sentiu? Como se sentem os cônjuges quando são traídos... como se sentem pais quando algo deste género acontece com seus filhos solteiros? **Proteger ou condenar? Recriminar ou socorrer?**

Era justo (v.19): José era um homem considerado pela sociedade como um homem justo, era conhecido por ser um “Tzadik” (justo). No Judaísmo isto significava que era um observador estrito das leis de Moisés e das tradições rabínicas. Era uma honra, era ser alguém... Somerset Maugham dizia que o desejo mais forte do ser humano é a aprovação dos que nos rodeiam. Mas no caso dele, para receber essa aprovação naquela sociedade ele devia ser severo; ela devia ser apedrejada (Deut. 22:21)... quando queremos podemos achar um texto na bíblia para justificar qualquer coisa (Deut. 24:1). Apesar de ser um “justo”, ele decide protegê-la... **ele lê a Bíblia com as lentes da graça...** ela é jovem, ele é viúvo e já tem filhos do primeiro casamento.

Mais do que considerado Justo, ele é um homem bom: Ele não queria difamá-la(V.19)... não a queria desonrar, não queria destruir a sua reputação. Decide deixá-la secretamente (V 19)... porquê? Para deixar o caminho livre ao seu sucessor? E os seus direitos? **E a justiça?** O anjo do Senhor fala com ele e diz-lhe para não temer, conta-lhe a situação, e ele teve fé e obedeceu ao anjo. Chega mudo e sai calado; cumpre de forma discreta e sem grande alarido o seu papel de protetor, provedor... O que aprendemos sobre José? Ele era um homem bom!

Na genealogia de Mateus há **quatro mulheres** que sofreram no seu relacionamento com os homens, Tamar (Desconsiderada; esquecida, acusada...), Raabe (Prostituta), Rute (Viúva), Bate-Seba (Seduzida; coagida) e é neste contexto que encontramos um homem, José, que usa de:

- **Bondade;** não quer prejudicar, difamar, fazer mal à sua noiva
- **Obediência;** Obediente a Deus, crê nas palavras divinas por muito incríveis que pudessem parecer... é um homem de fé!
- **Mansidão;** não a conheceu até... soube esperar, é paciente, não exigente... “Aprende de mim porque sou manso e humilde”.



**Maria** (mulher fala)

Texto Base: Lucas 1:26-38

**Uma visita inesperada** (v. 26): Não é comum a visita de um anjo. Certamente que não estava à espera da visita de um anjo e muito menos da notícia de que seria mãe. Mas, tudo isto não foi por acaso. **Não era fácil o que foi pedido a Maria.** Imaginemo-nos, a dizer, “Estou grávida do Espírito Santo.” Não era a tarefa de conquistar uma cidade ou derrotar um exército, como coube a Josué ou a Gideão. O projeto divino de maternidade sobrenatural não era um evento passageiro, mas, iria **interferir na vida toda de Maria e afetar permanentemente a sua reputação e honra** – de modo apreciado para uns poucos, mas, depreciado para a maioria.

Assim, o privilégio e honra da visita do anjo a Maria era importante para o papel que ela tinha a desempenhar no plano de salvação divino para este mundo. De facto, **cada um de nós tem um papel único e definido no plano de Deus** – aos nossos olhos, pode parecer que há papeis mais ou menos relevantes, mas, **aos olhos de Deus, cada um de nós é insubstituível**, tal como cada fio que constrói uma preciosa peça de tapeçaria.

**Maria era virgem** (v. 27): Jesus, devia nascer de uma virgem, conforme profetizado (Isa. 7:14). Era Ele que iria abrir o canal da salvação para a humanidade. A virgindade era algo valorizado e apreciado, relacionado com a pureza, honra e bom nome de uma moça.

Hoje, apesar de ainda continuar a ser algo valorizado por alguns, tende a ser muito banalizado, senão mesmo desprezado nos media. Projeta-se a ideia de que a virgindade é algo vergonhoso e a descartar o quanto antes. Mas, que isto não seja motivo para passarmos para o outro extremo como acusadores dos outros. Como está escrito, “**O evangelho é um grande simplificador dos problemas da vida.**” (CBV – cap. 30, p. 363.1). O plano de Deus não tem o intuito de nos retirar prazer da vida, mas, abençoar-nos e livrar-nos de complicações desnecessárias. Num estudo entre moças que iniciaram atividade sexual aquando ingressaram na universidade, uma em cada quatro (1:4) desenvolveram infecção por HPV (human papillomavirus) dentro de um ano, mesmo dentro de uma média de dois parceiros masculinos. O cancro do colo do útero é causado pela infecção relacionada com o vírus HPV. Ter esta infecção aumenta muito o risco deste cancro.

Por outro lado, o plano divino da monogamia, do **casamento responsável** e não apressado, da virgindade de ambos e da mútua fidelidade a um parceiro vitalício são essenciais para a prevenção do cancro do colo do útero, pois o **risco de desenvolver este cancro é significativamente reduzido pela presença combinada dos três seguintes fatores:**

- Não ter relações sexuais antes dos 18 anos de idade
- Não ter mais do que dois parceiros sexuais durante toda a vida (“low body count”)
- Cada parceiro não deve ter tido relações sexuais com mais do que outro parceiro.  
*(Proof Positive, p. 356)*

Bendita pelo Senhor (v. 28): ser apreciada(o) por Deus, muitas vezes, implica sofrimento no mundo que funciona em oposição a Deus.

Humilde (v. 29): Apesar de muito considerada no coração divino, Maria sente-se indigna de tal cumprimento. Vê o seu valor apenas em Deus, sabe que de si nada é e nada tem.

Encorajada pelo anjo a receber a graça divina (v. 30): o anjo anima Maria com as palavras, “**não temas**” (v.30), pois não é acerca dela, nem da sua capacidade, mas da graça de Deus que vai operar o milagre da conceção virginal (v. 31).

Pergunta como o plano divino se vai realizar (v. 34): sem duvidar das palavras anunciadas pelo anjo, **Maria procura perceber como tudo vai acontecer e que parte lhe compete desempenhar.**

Mais razões para fortalecer a fé de Maria (v. 35-36): o anjo explica o que compete a Maria e, para desenvolver ainda mais a fé dela, fala-lhe da gravidez miraculosa da sua prima Isabel, conhecida por ser estéril. **Tanto a virgem como a estéril a conceberem eram uma lição objetiva para todos nós de que apenas Deus pode fazer gerar a vida espiritual em cada um de nós.**

Aceita submeter-se ao plano divino (v. 38): com todas as implicações na sua reputação, duvidosa para muitos. Trinta anos mais tarde ainda levava o peso da crítica, julgamento e censura (Marcos 6:3 – Filho de Maria). O próprio Jesus não terá sido respeitado pela história do seu nascimento... tinha simpatia para com o sofredor (João 8:4,5 e 7)... Agiu como o seu pai. Disse Ann La Mote, “Quando Deus odeia as mesmas pessoas que eu... então consegui criar um Deus à minha imagem.”

Uma vida difícil: Podemos imaginar o que terá sido viajar 150 km a pé e sobre um animal até Belém na última fase da sua gravidez? E depois, com um filho pequenino, mais 300 Km até ao Egípto. **Viver num país estrangeiro longe da sua família, do seu povo, numa condição de refugiada. Muito cedo torna-se viúva.** Acompanha de perto e ao longe o ministério do seu filho, que nem sempre consegue compreender bem e sobretudo, que dor vê-lo maltratado e alvo de ciúmes e maldade de toda a espécie.

Tinham como ascendentes homens e mulheres bons e maus, mas ambos foram diferentes, escolheram ser diferentes e únicos na missão e propósito para os quais foram chamados a viver.

Hoje, também lidamos com muitos desafios e, para o fazermos de modo bem sucedido, é importante buscar apoio profissional, desenvolver estratégias de autocuidado e fortalecer as redes de apoio social e espiritual.



### **Desafios específicos de saúde e relacionamentos no homem** (homem fala):

Como vimos ao estudar a história de José, também os homens têm desafios, lutas e dificuldades, estando estes sujeitos a desenvolver doenças ligadas a diferentes áreas da sua vida, física, mental, social, e até espiritual.

Em Portugal existe um padrão de hábitos e comportamentos nos homens, que se apresentam como potenciadores de várias doenças. Os desafios de saúde do homem são multifacetados e interdependentes de vários fatores.

Em termos de saúde **física**, a prevenção de doenças, a manutenção de um estilo de vida saudável e a gestão de condições crónicas são desafios importantes. No homem, é comum a doença crónica e as doenças cardiovasculares, talvez pela sua menor preocupação com os pormenores (refeições, descanso, etc.), e pela sua situação laboral ser mais sujeita a risco e a ambientes duros e agressivos.

Na esfera **mental**, a saúde emocional, a capacidade de lidar com o stress e a prevenção de transtornos mentais como ansiedade e depressão são desafios significativos, ainda para mais quando a consciência social de todos nós, identifica este como o mais forte.

A saúde **social**, que envolve a construção de relacionamentos saudáveis, a participação na comunidade e a prevenção da exclusão social, também requer atenção.

Por fim, a saúde **espiritual**, relacionada à busca por significado na vida, à conexão com a fé e à prática de rituais, também pode ser um desafio para muitos, sendo também esta área da perspetiva social, não relevante para os homens. Facto que pode ser comprovado à porta de qualquer igreja, vendo quem ali está do lado de fora.

### **Algumas das doenças mais comuns nos homens em Portugal** são:

- Doenças crónicas: A hipertensão (25,1%), colesterol elevado (23,7%), alergia (11,4%), diabetes (10,4%), dor crónica (7,4%) e artrose (7,3%) são as mais prevalentes.
- Doenças cardiovasculares: A doença cardíaca continua a ser uma das principais causas de morte e incapacidade em Portugal.

- Cancro: O cancro do pulmão e o cancro da próstata são particularmente comuns nos homens. O cancro colorretal também está entre os mais frequentes (e o risco pode ser reduzido com um plano de até duas refeições por dia, ou aumentado quase para o dobro com 4 refeições por dia), assim como o cancro de estômago e o cancro da boca.
- Outras doenças: Obesidade, disfunção erétil (pode estar condicionada pelo consumo de pornografia e masturbação) e certas doenças urológicas (como prostatite e hipertrofia benigna da próstata) também podem ser preocupantes.
- Doenças sexualmente transmissíveis: A sífilis, a clamídia e a gonorreia são mais comuns em jovens homens.
- Outras doenças: A asma, a depressão e a osteoporose também são comuns em Portugal.

De que terá morrido José? Terá essa doença sido originada por elevados níveis de stress para proteger o menino Deus, Jesus? Como estava controlada a sua tensão arterial? Sendo ele carpinteiro, e não havendo fisioterapia na época, terá este sofrido de alguma doença laboral?

Certos de que a realidade de José era bem díspar da nossa, sabemos que José passou por muitas lutas e desafios na sua saúde, como nós passamos na nossa vida hoje. Os seus valores de colesterol e glicémia, certamente seriam mais baixos que os nossos, genericamente falando, por uma alimentação mais simples, e uma vida menos sedentária, mas podemos ter a certeza de elevados níveis de stress e de agitação emocional ocorreram, o que certamente poderia ter causado, algum problema do sistema digestivo ou do sistema nervoso.



**O desafio, de forma específica da saúde e relacionamentos na mulher** (mulher fala):

Para Maria, os desafios não foram menores, sendo estes até superiores ao acompanhar a vida de Jesus mais anos, incluindo ver o seu menino pregado numa cruz. Que risco altíssimo de saúde tinha esta mãe, ao passar pelos incríveis e terríveis eventos da vida de Jesus!

A saúde da mulher em todas as épocas, enfrenta desafios específicos em diversas áreas.

Na saúde **física**, questões como saúde reprodutiva e hormonal, variações menstruais e menopausa, além de fatores como a dupla jornada e a sobrecarga de trabalho, podem impactar a saúde física e mental.

A saúde **mental** também é afetada por fatores como discriminação, violência e trauma, pressão relacionada à beleza e imagem corporal, e desigualdade de género.

Na esfera **social**, as mulheres podem enfrentar desafios relacionados à igualdade salarial, assédio e violência, e à falta de apoio social.

A saúde **espiritual** também é relevante, com desafios como a busca por significado e propósito na vida, muitas das vezes demasiado ligada à vida do seu marido, e com necessidade de lidar com o stress e ansiedade constante.

#### Doenças comuns nas mulheres em Portugal:

- Doenças Cardiovasculares:  
São a principal causa de morte em Portugal, com as mulheres sendo mais afetadas do que os homens.
- Cancro:  
O cancro da mama é o mais comum, seguido do cancro colorretal (dar atenção ao plano vantajoso das 2 refeições por dia), do pulmão, da tiroide e do colo do útero (3 fatores; circuncisão dos homens na infância – como Deus ordenou ao Seu povo – reduz o risco de cancro do pénis no homem, de contrair HPV e do colo do útero na mulher)
- Doenças Crónicas:  
Hipertensão, colesterol elevado, artrose, alergia, depressão e dor crónica são frequentes.
- Doenças Ginecológicas:  
A candidíase, os miomas uterinos, os pólipos uterinos, os quistos nos ovários e a endometriose são comuns.
- Outras:  
A osteoporose, a fibromialgia e as infeções urinárias também são comuns.

Maria, foi sem dúvida uma mulher de grande capacidade física, mental e emocional, pois Deus a escolheu sabendo tudo o que iria passar. Também terá tido as suas lutas e debilidades físicas, pois não vivemos num mundo perfeito, mas sem dúvida que foi uma mulher extraordinária, bem como José, ao atravessar uma gigante tempestade emocional, e ter superado, lúcida e coerentemente.

Faltaria certamente tempo para falar mais e mais, destes dois gigantes da fé, da simplicidade, da humildade e do amor de Deus, revelado no seu caráter, nas suas decisões. Um exemplo para todos nós, que diante dos enormes desafios, colocaram tudo nas mãos de Deus, e encontraram a paz.



### **Alguns cuidados que nós homens devemos ter** (homem fala):

- Saúde Física:
  - Prevenção de doenças: fazer exames regularmente!  
A prevenção de doenças crônicas como diabetes, doenças cardiovasculares e câncer, bem como a prevenção de infecções, são desafios importantes.
  - Estilo de vida saudável:  
Manter uma alimentação equilibrada, praticar atividades físicas regularmente e evitar hábitos nocivos (tabagismo, consumo de álcool, café e outras drogas).
  - Gestão de doenças crônicas: dar a devida importância à gestão da doença!  
A gestão de doenças como diabetes, hipertensão e doenças reumatológicas, que exigem acompanhamento médico, medicação e mudanças no estilo de vida, é um desafio constante.

### **Alguns cuidados que nós mulheres devemos ter** (mulher fala):

- Desafios na Saúde Física da mulher:
  - Saúde Reprodutiva e Hormonal: aconselhar-se com um profissional de Medicina com ética cristã!  
A saúde reprodutiva, incluindo questões como a fertilidade, gravidez e menopausa, pode apresentar desafios específicos para as mulheres.
  - Variações Menstruais e Menopausa: a família e o cônjuge, devem apoiar estes momentos difíceis. Os ciclos menstruais e a menopausa, com suas variações hormonais, podem gerar desconfortos físicos e emocionais.
  - Dupla Jornada e Sobrecarga de Trabalho:  
A combinação de trabalho e afazeres domésticos pode levar a sobrecarga e estresse, afetando a saúde física: pedir ajuda e colaboração aos restantes membros da família!

**Cuidados que nós homens devemos ter na área da saúde mental** (homem fala):

- Saúde Mental:
  - Saúde emocional:  
A capacidade de lidar com as emoções, de reconhecer e expressar os sentimentos e de desenvolver resiliência emocional são desafios para a saúde mental.
  - Lidar com o stress:  
A identificação e gestão de fontes de stress, o desenvolvimento de mecanismos de enfrentamento saudáveis (sem agressividade – de modo assertivo: com respeito a si próprio e ao outro) e a busca por apoio profissional são desafios importantes para a saúde mental.
  - Prevenção de transtornos mentais:  
A identificação precoce de sinais de transtornos mentais como ansiedade e depressão, o acesso a tratamento adequado e a busca por apoio profissional são desafios para a saúde mental.

**Alguns cuidados que nós mulheres devemos ter na área da saúde mental** (mulher fala):

- Desafios na Saúde Mental:
  - LIMITAR O STRESS, e prevenir o aparecimento de Ansiedade e Depressão:  
A pressão social, a dupla jornada e outros fatores podem contribuir para o desenvolvimento de transtornos mentais, como stress, ansiedade e depressão.
  - Discriminação e Violência: é importante falar e expor situações de discriminação e violência, nas suas diversas formas, podendo estes gerar traumas e afetar a saúde mental.
  - Pressão Relacionada à Beleza e Imagem Corporal: olhar para a natureza e perceber a beleza da variedade produzida pelo Criador, reconhecendo neste último o nosso maior valor.  
As expectativas sociais em relação à beleza e à imagem corporal podem gerar ansiedade e insatisfação.

**Na área da saúde social, cuidados que os homens devem ter** (homem fala):

- Saúde Social:
  - Construção de relacionamentos saudáveis:  
A construção de relacionamentos baseados em confiança, respeito e comunicação eficaz é um desafio para a saúde social. Os olhares de ternura, o toque afetuoso, o abraço amigo tendem a produzir ocitocina, o que aumenta o bem-estar e a longevidade.
  - Participação na comunidade: evitar o isolamento!  
A participação em atividades sociais, o envolvimento em causas

sociais e a contribuição para a comunidade são benéficos para a saúde social, combatendo também a exclusão social.

#### **Na área da saúde social, cuidados que as mulheres devem ter** (mulher fala):

- Desafios na Saúde Social:
  - Desigualdade Salarial e Profissional: defesa dos seus direitos! (apoio família)  
A falta de igualdade salarial e as barreiras na carreira podem gerar frustração e estresse.
  - Assédio e Violência: falar e expor situações!  
O assédio e a violência, em ambientes de trabalho e domésticos, podem gerar medo, ansiedade e traumas.
  - Falta de Apoio Social: nunca estamos sós, é importante pedir ajuda!  
A falta de redes de apoio, tanto profissionais como pessoais, pode dificultar a busca por ajuda e a lidar com os desafios sociais.

#### **Na área da saúde espiritual, cuidados que devemos (homem) ter** (homem fala):

- Saúde Espiritual:
  - Busca por significado: procurar Deus e a sua vontade!  
A busca por significado na vida, a identificação de valores e a prática de atividades que trazem propósito são desafios para a saúde espiritual.
  - Conexão com a fé: frequente uma comunidade de fé regularmente.  
A prática religiosa, o envolvimento em comunidades religiosas e a busca por conforto espiritual são desafios para a saúde espiritual.
  - Prática de rituais: mantenha hábitos no seu lar regulares de reflexão (ex: culto familiar) A prática de rituais de reflexão e meditação são desafios para a saúde espiritual individual e de toda a família.

#### **Na área da saúde espiritual, cuidados que devemos (mulheres) ter** (homem fala):

- Desafios na Saúde Espiritual:
  - Busca por Significado e Propósito: procurar Deus e a sua vontade!  
A busca por significado e propósito na vida pode ser um desafio, especialmente em um mundo com tantas pressões e expectativas.
  - Lidar com o Stress e a Ansiedade: Limite o stress!  
A necessidade de lidar com o stress e a ansiedade pode afetar o bem-estar espiritual e emocional.



### **Saúde: Uma Abordagem Holística** (homem fala)

A Bíblia nos ensina a cuidar do corpo como templo do Espírito Santo (1 Coríntios 6:19).

Ellen G. White enfatiza a importância da reforma da saúde, que inclui uma alimentação saudável, exercícios, descanso, e a vida em harmonia com as leis naturais de Deus.

Textos Bíblicos:

"Filho, não te esqueças da minha lei, e o teu coração não se esqueça dos meus mandamentos. Eles te guardarão para que vivas, e conservarão a tua saúde para que vivas em paz." (Provérbios 3:1-3)

"Porventura não sabeis que o vosso corpo é templo do Espírito Santo, que está em vós, o qual recebestes de Deus, e que não sois de vós mesmos?" (1 Coríntios 6:19)

Ellen G. White:

"A saúde é um presente de Deus, e devemos esforçar-nos para preservá-la."

Ferramentas de preservação da saúde:

- Lar organizado, com horários de refeições e descanso definidos (por exemplo)
- Alimentação adequada para todos os indivíduos constituintes da família
- Família ativa e que se envolve em atividades conjuntas e na natureza (Picnic, desporto ao ar livre, jardinagem, atividades sociais na comunidade, etc.)
- Serviço benévolos ao próximo promove a saúde mental e previne o Alzheimer (quando associado a uma alimentação de origem vegetal e a uma atividade física diária).



### **A Família: Um Refúgio de Amor e Saúde** (mulher fala)

A família, o lugar de amor fruto do relacionamento de um homem e uma mulher, é o lugar onde se aprende a amar, a cuidar e a viver em harmonia. O homem e a mulher têm papéis distintos, mas complementares, na construção de um lar saudável e feliz.

Textos Bíblicos:

Gn. 2:18

"Não é bom que o homem esteja só; farei para ele alguém que o auxilie e lhe corresponda"

Gênesis 2:24

"Por isso o homem deixará pai e mãe e se unirá à sua mulher, e eles se tornarão uma só carne."

Gênesis 5:1

"Este é o registo da história de Adão. No dia em que Deus criou o homem, à imagem de Deus o criou, homem e mulher os criou; e ele os abençoou, e lhes deu o nome de homem, no dia em que foram criados."

Ellen G. White:

"A família é o reflexo do caráter de Deus. Deve ser um local de amor, alegria e harmonia."

### **Ferramentas de preservação da família:**

- Perdão
- Oração
- Comunhão (tempo juntos, conversas significativas, etc.)

## **Considerações Finais:**

(homem fala)

A saúde e a família são inseparáveis. Uma família saudável é uma família feliz, e uma pessoa saudável contribui para uma sociedade mais saudável. Ao adotarmos uma abordagem holística da saúde e ao fortalecermos os laços familiares, estamos construindo um futuro mais promissor para nós e para as gerações futuras.

Ellen G. White:

"A família é o reflexo do caráter de Deus. Deve ser um local de amor, alegria e harmonia."

(mulher fala)

"Filho, não te esqueças da minha lei, e o teu coração não se esqueça dos meus mandamentos. Eles te guardarão para que vivas, e conservarão a tua saúde para que vivas em paz." (Provérbios 3:1-3)

Quando olhamos para Maria e José, vemos um casal, um homem e uma mulher diferentes um do outro, complementares, e com propósito. Manifestar Jesus ao mundo, para ti e para mim!

