**" NÃO É BOM QUE O HOMEM ESTEJA SÓ!"**

**Júlio Lázaro Torma**

                                     *" Que a saúde se difunda sobre a terre dia"*

                                                                 ( Eclo 38,8)

    Neste dia em que celebramos os 18 anos das Aparições de Nossa Senhora a Santa Bernadette Soubirous ( 1844-16 de Abril de 1879).Na gruta de Massabielle junto ao rio Gave de Pau na comuna de Lourdes ou Lurdes no departamento dos Altos Pirineus ou região da Occitânia no sudeste da França.

    Na gruta a pastora Bernadette filha de um moeiro,que vivia numa prisão desativada chamada Calabouço e sofria de asma. Teve o encontro com a Virgem Maria entre os dias 11 de Fevereiro e 16 de Julho deste mesmo ano.

    No ano de 1992,este dia foi instituído pelo Papa São João Paulo II ( 1920-2005), como**Dia Mundial do Enfermo ou dos Doentes.**

     Neste ano o Papa Francisco,convida a toda a Igreja e a todos os cristãos/as,a meditar sobre o tema

    **" Não é conveniente que o homem esteja só". " Cuidar do doente,cuidando das relações".**

     O tema nos convida a refletir sobre a universalidade da dor,do sofrimento e da solidão que o estado de doença acarreta e sobre quanto a proximidade amorosa,a relação empática e o cuidado devem ser estendido a todos sem impedimentos ditados por barreiras sociais,culturais. ideológicas e religiosas.

      " Não é conveniente que o homem fique só" ( Gn 2,18). Todos nós somos seres de relações,desde o nosso nascimento,precisamos uns dos outros,assim como de cuidados. Quando nascemos temos o cuidado da família pai, mãe....

    Necessitamos de ambientes sadios para nos desenvolver as relações afetivas familiares,comunitárias,amizade entre amigos nas escolas,ruas,ambientes eclesial, de trabalho e lazer. Ninguém de nós é uma ilha ou viemos de um big bang.

    Atualmente vivemos em nossa realidade brasileira e global,uma realidade adoecida e que ao mesmo tempo adoece a pessoa corpo e psicologicamente.E vivemos a chamada indústria da doença,pois a doença da lucro.

    Para os povos da antiguidade e originários o ser humano era concebido de forma unitária,com suas distintas dimensões integradas, no caso corpo e espírito.

    Segundo a OMS ( Organização Mundial de Saúde) na reunião de Nova York de 1946 na sua apresentação inclui a saúde corporal com a espiritual: " um estado de completo bem estar físico,mental e social e não apenas a ausência de doenças".

    A experiência da doença mostra que o ser humano é uma profunda unidade pneumossomatica. Não é possível separar o corpo da alma. Ao paralisar o corpo,a doença impede o espírito de voar. Mas se,de um lado,a experiência é de profunda unidade,de outro,é de ruptura.

    Com a doença possamos a perceber o corpo como um ' outro',independente,rebelde e opressor. Ninguém escolhe ficar doente. A doença se impõe. Além de não respeitar a nossa liberdade,ela também tolhe nosso direito de ir e vir. A doença é um forte convite à reconciliação e à harmonização com nosso próprio ser.

    A doença é um apelo a fraternidade e a igualdade,pois ela não discrimina ninguém. Todos são atingidos e ninguém está imune é ricos,pobres,jovens, crianças e idosos. Com a doença,escancara-se diante de todos a nossa profunda igualdade. Diante de tal realidade,a atitude mais lógica e a fraternidade e a solidariedade.

   Quando falamos de saúde e de doença,nos vem uma abordagem mais ampla. A saúde é uma afirmação da vida em todas as dimensões,direitos fundamentais garantidos pelo estado.

      " A saúde é direito de todos e dever do Estado,garantido mediante políticas sociais e econômicas que visam a redução do risco de doença e de outros agravos e ao acesso universal e igualitário às ações e serviços para a sua promoção,proteção e recuperação" ( C.F. Art 196 ss).

   E a saúde é definida pelo Guia para a Pastoral da Saúde na América Latina e Caribe,elaborado pela CELAM ( 2010).

     " Saúde é um processo harmonioso de bem estar físico,psíquico,social e espiritual, e não apenas a ausência de doença,processo que capacita o ser humano a cumprir a missão de que Deus lhe destinou,de acordo com a etapa e a condição de em que se encontre".

    A vida saudável requer harmonia entre corpo e espírito, entre pessoa e ambiente,entre personalidade e responsabilidade. Como escrevia o peta romano Juvenal:*"mens sana in corpore* *sano*". " Mente sã e corpo são",tudo está interligado.

     Pois saúde é a condição essencial para o desenvolvimento pessoal,social e também comunitária.

     Quando falamos da pessoa doente e enferma,devemos também como nos fala o Senhor Beno Konrad. "Que também cuidarmos da saúde, também da pessoa que cuida o enfermo. Como está a sua saúde psíquica e física?"

     Muitas preocupações,incertezas. medos levam o cuidador/a ha ter stress e depressão que atinge o estado emocional daquela pessoa que se sobre carrega no quarto de Hospital, Clinicas geriátricas e a domicilio.

     Muitos dos problemas de saúde é fruto da alimentação. A doença é agravada pela crise econômica prolongada,inflação dos alimentos,forte uso de agrotóxicos nas lavouras,lençóis freáticos e bacias hidrográficas.

   Auto consumo de alimentos processados ou ultra processados que são mais rápidos pra se fazer ou já vem prontos. Nós somos aquilo que nos alimentamos.

     Segundo dados da OMS e do Ministério da Saúde no Brasil. 11 milhões sofre de depressão e 18 milhões de ansiedade. 6,4 milhões de crianças estão acima do peso ideal e 3,1 milhões de crianças são consideradas obesas. 1 a cada 10 crianças entre 5 e 9 anos são diagnosticadas com obesidade infantil.

    Vemos um auto consumo de alimentos processados ou ultra processados,como salsicha,linguiça,macarrão instantâneo que são mais baratos de baixo valor nutricional. A carcaça e pele de frango é gordura,pois esta pode causar câncer. Como o uso de anabolizante no processo de crescimento do animal para o abate.

    A maior parte das doenças são consequências bastante evidente de uma alimentação errada,ou de hábitos alimentícios antinaturais,mantidos e alentados durante tanto tempo que chegam a provocar doenças e dores crônicas de toda a espécie,reduzindo e até mesmo destruindo a nossa potencia vital ou a nossa alegria de viver.

    A doença é sinal de desequilíbrio de nossa saúde,de relação harmônica do nosso ser. Quando fica em desarmonia,a doença acontece, mesmo que forma lenta e imperceptível. Muitas vezes nos pensamos na doença,quando ela acontece. Nunca pensamos em mudar aos hábitos alimentares.

  Pois a doença e sua cura não podemos tratar como algo mágico ou milagroso, e a reação varia de pessoa para pessoa, o meu organismo é diferente do outro.

    Segundo Hipócrates a arte de curar " é seguir o caminho pelo qual a natureza cura espontaneamente". Visa equilibrar o que está desequilibrado,e isto não se faz somente pelo uso de remédios feitos de ervas medicinais. Mas mudar nossas formas de vida hábitos alimentares ser,viver,pensar e trabalhar.

     Eis que devemos ao cuidar nossa saúde,ter princípios de vida para ter uma boa saúde,em que a vida se prolongue sobre a terra. Aqui alguns conselhos do Frei Wilson Zanatta ( O.F.M Cap).

   " 1°) Respirar sempre ar puro, ficar em locais que tenham ventilação,de preferência natural. Cuidar os locais de trabalho. As salas,quartos e salões.

     2°) Comer o máximo possível,produtos naturais: ver a origem da alimentação,sua procedência.

     3°) Ser constantemente sóbrio, evitar bebidas alcoólicas, que não seja produzidas artesanalmente, beber moderadamente e evitar qualquer tipo de drogas,entorpecentes.

     4°) Beber preferencialmente água natural e sucos,senão beber com moderação bebidas artesanais.

    5°) Ter cuidado com a limpeza em tudo: cuidar da higiene pessoal, corporal e em todos os locais quer viver.

    6°) Dominar as paixões,procurando viver com amor e equilíbrio a sexualidade,ser transparente e respeitoso nas relações com as pessoas.

    7°) Não estar jamais ocioso,envolver-se sempre em algum serviço útil e necessário, mesmo por distração.

    8°) Descansar e dormir só o necessário, não precisa além do que o corpo requer.

    9°) Vestir simplesmente,roupas folgadas. A pele é o segundo pulmão do corpo,ela precisa de espaço para respirar.

    10°) Cultivar virtudes,procurando estar alegre,cultivar amizades,desafiar-se em fazer coisas boas e úteis para a vida das pessoas,da família e comunidade. Ou seja,para a humanidade."

    Uma das formas, também do cuidado de nossa saúde é criar e organizar hortas comunitárias e individual,investir na produção agroecológica e de ervas medicinais de " farmácia da natureza",pode ser na zona rural e periferias das cidades.

     Além de caminhar e tocar na terra com as mãos e os pés descalços. Como ler bons livros " clássicos" ou de formação,assistir minisséries e filmes que não propagam a cultura da violência extrema,em que nos leva a depressão ou qualquer outra forma de enfermidade física e psicológica.

    " Ao mesmo tempo associo-o me pesaroso,a condição de sofrimento e solidão de quantos por causa da guerra e suas trágicas consequências,se encontram sem apoio nem assistência: a  guerra é mais terrível das doenças sociais e as pessoas mais frágeis pagam-lhe o preço mais alto".

      ( Papa Francisco, Mensagem para o XXXII DIA MUNDIAL DO DOENTE,2024).

    Nas nossas comunidades eclesiais desmistificar a Unção dos enfermos,mostrar que ela é o sacramento da cura ( Tg  5,13-15). Viver uma Espiritualidade,a oração, meditação individual e comunitária ajuda na cura e fortalecimento do enfermo, também na do cuidador e do profissional da saúde.

    Organizar e fortalecer em nossas comunidades eclesiais de base ( CEBs), Paróquias a Pastoral da Saúde,que têm as seguintes dimensões:

     **\* Solidária:** vivência e presença solidária junto aos doentes no hospital,domicilio e comunidade. Visa atender a pessoa na sua totalidade.

     **\* Comunitária** visa a promoção e educação para a saúde. Relaciona-se com saúde pública e saneamento básico atuando na prevenção de doenças.

     Procura valorizar o conhecimento,sabedoria e religiosidade popular em relação a saúde.

      **\* Político-institucional**: atua junto aos órgãos e instituições públicas e privadas que prestam serviços e formam profissionais na área de saúde. Zela para que haja formação ética e uma política de saúde sádia.

     Também resgatar e preservar os saberes tradicionais e dos povos originários,sobre ervas  que curam,pois como ensina o beato João Maria Damasceno; " Mel,alho e limão não podem faltar numa casa de família",pois quem tem estes ingredientes tem uma farmácia em casa.

     Cuidar e embelezar os nossos pátios,terrenos e casas com flores e ervas medicinais. Limpezas de pátios e vias públicas para prevenir e evitar a proliferação de larvas,insetos,roedores e vírus.

      Também lutar por políticas públicas de saúde de qualidade que atinge toda a população brasileira seja naturais ou naturalizados como imigrantes,refugiados aqui residentes ou de passagem.

    Termos políticas públicas acessíveis de qualidade nos postos de saúde e hospitais,denunciar e ão apoiar os projetos de mercantilização e privatização,sucateamento da saúde pública. E que esta seja garantida o seu acesso para todos.

     Participar do conselho local de saúde,levando suas reivindicações, nas reuniões,assembleias nos distritos sanitários de saúde, nas conferências municipais e no Conselho Municipal de  Saúde ( CMS). Quem não participa, não faz reclamação está aprovando todas as ações de saúde do município.

     Reclamar em qualquer espaço, não surtiria efeito por isso você  deve participar de conselhos locais,assim como exigir que os serviços funcionem adequadamente. Além de ser espaço de dialogo para resolver os conflitos e solucionar os problemas comuns que no caso é melhoraria da saúde coletiva.

    Fortalecer o Sistema Único de Saúde ( SUS) e da Farmácia popular,que é uma conquista de todos os brasileiros e que eles sejam de fato ampliados em todas as dimensões.

    Que buscamos de todas as formas cuidar de nossos irmãos enfermos, criando laços de amizade e solidariedade para superar a sua dor,sofrimento e isolamento. Buscando uma vida sadia e que a saúde se difunda por toda a terra,sendo o direito de todos e no cuidado da nossa casa comum.

     **Nossa Senhora de Lourdes, Rogai por nós!**