



# Invista em relacionamentos sadios!

3

[www.secretsofwellness.org](http://www.secretsofwellness.org)



IGREJA ADVENTISTA  
DO SÉTIMO DIA

150<sup>DE</sup>  
ANOS

PROMOÇÃO DA SAÚDE



QUERO VIVER MAIS

health  
MINISTRIES   
INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD

Os relacionamentos saudáveis não são obra do acaso! Quer queiramos ou não, estamos a qualquer momento em relacionamentos diferentes com os nossos pais e filhos, com os nossos parceiros ou colegas. Se estes relacionamentos nos apoiam, o nosso sistema imunitário é fortalecido e a nossa capacidade de combater doenças é aumentada.

Enquanto alguns desfrutam dos seus relacionamentos familiares e laborais outros estão a sofrer por causa deles. Relacionamentos falhados – devido a conflitos, violência, abuso ou problemas com o parceiro – podem ter consequências sérias para a saúde daqueles afetados, como insónia, depressão, cefaleias ou fadiga. Relacionamentos fracos afetam o nosso bem-estar. Mas precisamos uns dos outros. O famoso filósofo e médico Viktor Frankl disse uma vez acerca do significado da vida: **“O homem aprende o seu propósito de vida quando têm de recorrer a algo ou alguém.”** O apóstolo Paulo foi mais além ao escrever: **“A ninguém deveis coisa alguma, senão o amor recíproco”**: Rom 13:8

**Como posso contribuir para um relacionamento que floresce novamente?** São necessárias boas capacidades de comunicação para relacionamentos de sucesso: Aprendamos a expressar os nossos sentimentos e demonstremos interesse em relação à forma como se sente o nosso parceiro. O perdão e a gratidão também podem ser aprendidos.

Abordem o vosso parceiro, os vossos pais, os vossos filhos e os vossos colegas com vista a fazer novamente dos vossos relacionamentos um sucesso. Você será o maior beneficiado! Nem a saúde nem os relacionamentos saudáveis acontecem por acaso, está nas nossas mãos!

**Dr. Klaus Gstirner**

Médico e  
Psicoterapeuta

