

# Cuidar de nosso corpo físico

## A imagem de nosso corpo

- De que forma as opiniões de outras pessoas influenciam a maneira como nos sentimos em relação a nosso corpo?
- De que maneira as verdades que o Senhor quer que saibamos em Gênesis 1:26–27 e 1 Coríntios 6:19–20 são diferentes das mensagens que recebemos de outras pessoas?

Estude o seguinte conselho que o Senhor deu por meio do presidente Russell M. Nelson e do élder Jeffrey R. Holland, do Quórum dos Doze Apóstolos, e identifique o que pode ajudar com nossa imagem corporal:



Toda vez que se olhar no espelho, veja seu corpo como seu templo. Essa verdade — renovada com gratidão a cada dia — pode influenciar positivamente suas decisões sobre como cuidar de seu próprio corpo e como usá-lo. E essas decisões determinarão seu destino. (Russell M. Nelson, “Decisões para a eternidade”, *A Liahona*, novembro de 2013, p. 107)



Rogo a vocês (...) que se aceitem mais como são, inclusive o jeito e o formato de seu corpo; que anseiem menos por parecer outra pessoa. Somos todos diferentes. Alguns são altos, outros são baixos. Alguns são gordos, outros, magros. E quase todos nós, em alguma época da vida, desejamos ser algo que não somos! Mas, conforme disse uma consultora de adolescentes: “Você não pode passar a vida preocupada com as pessoas olhando para você. Se permitir que a opinião das pessoas a faça ficar constrangida, estará renunciando ao seu poder. (...) O segredo para se sentir [confiante] é sempre ouvir seu eu interior — [seu verdadeiro eu]”. E, no reino de Deus, o eu verdadeiro é “mais precioso do que os rubis” [Provérbios 3:15]. (Jeffrey R. Holland, “Para as moças”, *A Liahona*, novembro de 2005, p. 29)

- O que você aprendeu com essas declarações?

Escreva algo que você acha que o Senhor gostaria que você dissesse a alguém que está tendo dificuldades para se sentir positivo em relação a seu corpo.

## Dormir

Leia Doutrina e Convênios 88:124 e identifique o que o Senhor ensinou sobre o sono.

- Por que você acha que dormir é importante?

Não conseguir dormir o suficiente pode ser um problema de saúde significativo. A maioria dos especialistas recomenda que os adolescentes durmam de 8 a 10 horas por noite (ver National Sleep Foundation, “How Much Sleep Do You Really Need?”, 1º de outubro de 2020, [thensf.org](https://www.thensf.org)). O sono insuficiente pode deixar uma pessoa cansada, com baixo desempenho e vulnerável a problemas de saúde física e mental. Sentir-nos cansados pode nos tornar mais suscetíveis à tentação.

- De que forma você viu os hábitos de sono afetarem sua vida?
- De que forma os hábitos saudáveis de sono podem melhorar nossa capacidade de servir ao Senhor?

Debata com seu grupo que conselhos você daria a alguém que quisesse melhorar seus hábitos de sono ou a quem você recomendaria que eles buscassem um conselho. Escreva seus pensamentos no papel fornecido.

## Exercícios e um estilo de vida ativo

Ser ocioso significa desperdiçar nosso tempo, ser preguiçoso ou evitar o trabalho. Leia um ou dois dos seguintes versículos e identifique os sentimentos do Senhor sobre Seus filhos serem ociosos: Doutrina e Convênios 42:42; 60:13; 75:3.

- Em sua opinião, por que o Senhor quer que sejamos ativos e trabalhadores em vez de ociosos?
- Como o Senhor o abençoou quando você tentou ser ativo e trabalhador?
- Como o exercício e o estilo de vida ativo podem melhorar nossa saúde mental? Como isso pode nos ajudar a servir ao Senhor?

Escreva seu conselho para um adolescente que deseja melhorar seu nível de exercícios e atividades.

## Hábitos saudáveis de alimentação.

Leia os versículos a seguir e identifique o conselho do Salvador a respeito de escolhas alimentares saudáveis: Doutrina e Convênios 59:16–20; 89:10–16.

- Que impacto nossas escolhas alimentares têm em nossa vida?

Debata alguns dos obstáculos para uma alimentação saudável. Compartilhe algumas maneiras pelas quais podemos buscar a ajuda do Senhor e vencer esses obstáculos.

- Que benefícios a longo prazo poderiam haver ao seguir o conselho do Salvador sobre comer bem enquanto você é jovem?

Em grupo, escreva três listas intituladas “Evitar”, “Ocasionalmente” e “Saudável”. Ao trabalharem juntos, escolham alguns alimentos comuns. Debata qual categoria pode ser adequada para esse alimento.