



Em vez de pensar no pequeno incômodo que implica as mudanças no seu horário, concentre-se na relação que poderá desenvolver com Deus.

deixar as sestas e ir para a cama cedo. Em vez de pensar no pequeno incômodo que implica as mudanças no seu horário, concentre-se na relação que poderá desenvolver com Deus.

4) *Fale com alguém.* Poderá pensar que ninguém quer saber dos seus maus hábitos de descanso, mas já todos passaram por isso; todos sabem a dor que isso implica. Fale com alguém sobre a sua luta. Está provado que falar sobre os nossos sentimentos ajuda a vencer dificuldades. Um aliado responsável ajudá-lo-á a querer honrar o seu corpo e o seu tempo, mesmo quando se torna difícil. Ficará surpreendido com o facto de o

apoio, nem que seja de uma só pessoa, o poderá a ajudar a vencer as suas lutas.

O tempo é valioso, mas não vale nada para o nosso corpo e para a nossa mente se não lhes dermos o respeito que eles merecem, através do descanso adequado. Lembre-se das palavras de Jesus: "Vinde a mim, todos os que estais cansados e oprimidos, e eu vos aliviarei. Tomai sobre vós o meu jugo, e aprendei de mim, que sou manso e humilde de coração, e encontrareis descanso para a vossa alma" (Mateus 11:28-29).



SOBRE A AUTORA

Judy Lorenz terminou o ensino secundário na Pleasant Hill Adventist Academy em 2021. Agora, estuda biologia na Universidade de Walla Walla.

horas da nossa vida? Faça uma pausa; as mesmas publicações provavelmente ainda lá estarão quando voltar.

3) *Crie uma rotina.* Se se esforçar por manter rotinas, elas podem ser algo bonito. É certo que, no início, não é fácil, mas quando começamos a definir uma hora para dormir, uma hora para falar com Deus e uma hora para fazer os trabalhos de casa, o nosso corpo começa a cooperar com a nossa mente. Ser mordomos do nosso corpo não é tarefa fácil; isso exige

Distribuído por:
Ministérios da Mordomia
da Conferência Geral
Diretor: Marcos Bomfin

Produzido por:
Departamento de Mordomia
da Associação União Pacífico
Tradução: Marlene Vieira
Editorial: Bernard Castillo
Design Gráfico: Stephanie Leal

O Menu do MORDOMO

UMA MISCELÂNEA DE IDEIAS PRÁTICAS
para o ajudar a ser um melhor mordomo.

NOVEMBRO 2021 • VOLUME 26, NÚMERO 11

INSÓNIAS NA ESCOLA SECUNDÁRIA

POR JUDY LORENZ

Quebrar as regras faz parte da vida de todos os adolescentes. Quando chegou a hora da minha rebelião, eu queria quebrar as regras, mas apenas de forma a não me meter em problemas. Mal sabia eu os problemas que causaria a mim mesma.

Desde que me lembro, sempre admirei aqueles que conseguiam ser bem-sucedidos com poucas horas de sono. Naturalmente, logo que os meus pais começaram a deixar de controlar o meu horário, quando eu estava na escola secundária, decidi que eu iria ser uma dessas pessoas.

Não havia qualquer comparação para a força que senti quando disse aos meus amigos: "Esta noite, só dormi quatro horas". Quando me perguntaram se me sentia cansada, eu respondi: "Nem por isso", e senti-me poderosa.

No início, eu parecia tão forte como me sentia. Durante o meu primeiro ano da escola secundária, não tive qualquer problema em ficar acordada até tarde, e depois, às 6:30 da manhã, saltar da cama.

No entanto, à medida que fui mantendo esta farsa, começou a ser cada vez mais difícil sair da cama todas as manhãs.

A Rotina Diária

Eu seguia o mesmo horário todos os dias. Depois das aulas, tinha atividades extracurriculares: treino de basquetebol, trabalho, ou responsabilidades da



A MORDOMIA é um estilo de vida pleno que envolve a nossa saúde, tempo, talentos, ambiente, relacionamentos, espiritualidade e finanças.

Associação de Estudantes, e estas atividades normalmente ocupavam-me durante toda a tarde. Quando chegava a casa, estava exausta, por isso descansava. O tempo de descanso prolongava-se até à hora do jantar, e depois via televisão. Por fim, já bastante tarde, começava a fazer os meus trabalhos de casa. Normalmente, conseguia fazer cerca de metade dos trabalhos de casa antes de ser confrontada com a decisão: tenho uma boa noite de sono, ou termino os trabalhos de casa? No meu esforço para ser boa aluna, escolhia sempre a segunda opção, apesar de os meus pais tentarem incentivar-me a dormir mais horas.

Esta reiterada decisão de ficar acordada até tarde fazia-me sentir demasiado cansada para acordar quando o alarme tocava de manhã.



Esta reiterada decisão de ficar acordada até tarde fazia-me sentir demasiado cansada para acordar quando o alarme tocava de manhã. Um alarme já não era suficiente para me acordar. Eu punha alarmes com intervalos de três minutos até que, passados 20 minutos do primeiro alarme, lá conseguia acordar. Sentia-me cansada durante todo o dia e, em especial, demasiado cansada para fazer algo produtivo quando chegasse a casa. Este ciclo tortuoso durou durante todo o meu percurso na escola secundária.

Quando estava mais ou menos a meio do 11º ano, o meu horário de descanso começou a melhorar. Não me sentia completamente exausta todos os dias, e deixei de beber café. No entanto, todos os meus esforços para melhorar o meu horário ficaram esquecidos quando as aulas passaram a ser online, por causa da pandemia da COVID-19. As aulas online eram stressantes, e não há melhor catalisador para maus hábitos de descanso do que o stresse. Nos meus dois trimestres de aulas online, fiquei acordada até o mais tarde possível, terminava os trabalhos de casa no último minuto, dormia durante as aulas e não ouvia nada naquelas em que eu estava presente. Quando voltámos às aulas presenciais, durante o segundo trimestre do meu 12º ano, parecia não haver remédio para as minhas horas de descanso.

Quería lá saber da rebelião ou de parecer fixe, queria lá saber do poder que tinha sentido – eu queria apenas manter-me acordada para poder terminar o secundário. Durante o 12º ano, bebia três chávenas de café por dia. O meu horário de descanso afetava toda a minha vida. Apesar de habitualmente ter notas excelentes nas aulas, o facto de não conseguir acordar levou-me a ter má nota na assiduidade, a não conseguir responder às questões dos professores, a não ouvir o que eles diziam e até a ter algumas notas fracas nos testes. As sextas à tarde tornaram-se uma necessidade, fazendo-me adiar o tempo dedicado ao trabalho de casa. A vida tornou-se miserável, e as sugestões dos meus pais para que eu mudasse os meus hábitos não ajudaram. Eu tinha deixado de respeitar a necessidade que o meu corpo tem de dormir, e ele estava a retaliar.

Na escola secundária, nunca compreendi o significado de I Coríntios 6:19, que diz: “o nosso corpo é o templo do Espírito Santo”. Eu achava que a Bíblia estava apenas a dizer para nos mantermos longe de drogas e álcool, e desde que eu o fizesse, o meu corpo seria um bom templo.

Uma Chamada de Atenção

Sempre que os meus professores desafiavam a turma a levantar-se, cada manhã, e a passar algum tempo em meditação com Deus, eu ignorava-os. Eu sabia que esse momento era importante, mas também sabia que eu nunca teria energia ou tempo para a meditação matinal. Não respeitava a necessidade que o meu corpo tem de dormir; o meu corpo não respeitava o meu tempo; o tempo não respeitava a minha agenda sobrecarregada; e a minha agenda sobrecarregada não respeitava o meu tempo devocional com Deus.

O objetivo supremo do homem é conhecer Deus e glorificá-’O. Como poderemos conhecer Deus se não conseguimos encontrar energia suficiente para passar tempo com Ele? Se o nosso corpo é um templo para Deus, por que razão desperdiçamos a pouca energia que temos? Porque é tão difícil ser um bom mordomo do nosso sono?

Uma Receita Para Um Bom Sono

Antes de entrar para a faculdade, eu estava determinada a corrigir os erros que eu tinha provocado. É necessário tempo e esforço para corrigir maus hábitos de descanso. Mas com paciência, não é difícil conseguir ter uma boa noite de descanso. Eis algumas ideias que me ajudaram.

1) *Ponha o telemóvel afastado de si.* Os telemóveis dão a ilusão de ser relaxantes; contudo, eles mantêm a nossa mente ocupada. Esta atividade gera inquietação, que muitas vezes nos mantém acordados. Ative o alarme, pouse o telemóvel, e deixe-o em paz até à manhã seguinte. As notificações que receber durante a noite podem esperar.

2) *Faça uma pausa das redes sociais.* As redes sociais causam uma grande quantidade de stresse. Esta ansiedade de sentir que estamos “aquém” das fotografias do Instagram dos outros pode verdadeiramente manter-nos acordados, e a dependência causada pelas redes sociais impede-nos de nos afastarmos, retardando a hora de ir dormir. As publicações e os vídeos valem realmente

Não respeitava a necessidade que o meu corpo tem de dormir; o meu corpo não respeitava o meu tempo; o tempo não respeitava a minha agenda sobrecarregada; e a minha agenda sobrecarregada não respeitava o meu tempo devocional com Deus.

