

## Saúde no Islã (parte 1 de 4): Uma abordagem holística

**Descrição:** O Islã é um modo de vida que adota uma abordagem holística para a saúde.

Por Aisha Stacey (© 2015 IslamReligion.com)

Publicado em 15 Jun 2015 - Última modificação em 23 Mar 2020

Categoria: [Artigos](#) > [Sistemas no Islã](#) > [Saúde e Nutrição](#)

Islã vem da palavra raiz "sa-la-ma", assim como a palavra Muslim (muçulmano, aquele que segue a mensagem do Islã). A palavra raiz "sa-la-ma" denota paz, segurança e implica submissão a Deus, Todo-Poderoso. Essa segurança é inerente à submissão ao Deus Único. Quando uma pessoa se submete à vontade de Deus, experimenta uma sensação inata de segurança e tranquilidade. Também deve entender que Deus é o Criador de tudo que existe ou virá a existir e tem poder sobre todas as coisas. Com essa submissão e compreensão vem paz - real, facilmente alcançável e eterna.



Desde o início dos tempos Deus Se revelou por meio de profetas e mensageiros, que vieram com uma mensagem. Adorar a Deus, sem parceiros, sem descendência e sem intermediários. As regras e leis às vezes foram diferentes porque eram aplicáveis para o povo de uma época ou lugar em particular, mas a crença de todo mensageiro foi a mesma. Adore a Mim e sua recompensa será contentamento nessa vida e na próxima. Quando o profeta Muhammad veio, no século 7, a mensagem dele era ligeiramente diferente. Chamou para a adoração do Deus Único, mas seu chamado era para toda a humanidade. A mensagem estava agora completa e revelada para todos os lugares e todas as épocas.

O Islã foi completado para o benefício de todos que existirão até o Dia do Juízo. Não é uma religião que pertence aos árabes, embora o profeta Muhammad, que a misericórdia e bênçãos de Deus estejam sobre ele, fosse um árabe, nem é uma religião para os países asiáticos ou do terceiro mundo. Os muçulmanos existem em todos os continentes e vêm de todas as raças e etnias. Existem muçulmanos em Nova Iorque, Sidnei, Cape Town e Berlim, assim como no Cairo, Kuala Lumpur e Dubai. Os muçulmanos são tão diversificados quanto esse magnífico planeta. O Islã também não é uma religião que aceita comprometimento parcial. O Islã é um modo de vida, um modo holístico de vida.

Quando Deus criou o mundo, não o abandonou à instabilidade e insegurança e, ao contrário, enviou orientação. Enviou uma corda, firme e segura, e segurando firmemente essa corda um ser humano insignificante pode alcançar grandeza e paz eterna. Um muçulmano se empenha para obedecer aos mandamentos de Deus e o faz seguindo a orientação de Deus para a vida - o Alcorão e os ensinamentos e tradições autênticos do

profeta Muhammad.

O Alcorão é um livro de orientação e as tradições do profeta Muhammad explicam e, em alguns casos, expandem essa orientação. O Islã, como um modo completo de vida, enfatiza a importância de manter boa saúde e oferece as maneiras e meios de lidar com a saúde ruim. O Alcorão é um livro de sabedoria. Um livro cheio da maravilha e glória de Deus e um testamento à Sua misericórdia e justiça.

Através de Sua infinita misericórdia, Deus nos forneceu uma abordagem holística da vida, que cobre todos os aspectos, espiritual, emocional e físico. Quando Deus criou a humanidade, o fez com um propósito - adorá-Lo.

**"E não criei a Humanidade e os Jinns exceto para Me adorarem."  
(Alcorão 51:56)**

A abrangência do Islã permite que todos os aspectos da vida, do sono ao banho, orar e trabalhar, seja um ato de adoração. Quem verdadeiramente se submete a Deus é grato pelas bênçãos incontáveis em sua vida e quer agradecer e louvar a Deus por Sua generosidade, bondade e misericórdia. O profeta Muhammad explicou que devemos ser gratos a Deus em todas as situações, independente de a percebermos como boa ou ruim. A realidade é que Deus é justo e, portanto, o crente sabe que qualquer que seja a situação em que se encontre, nela há benefício e sabedoria.

**"De fato os assuntos de um crente são surpreendentes! Todos são para seu benefício. Se lhe for concedida facilidade é agradecido e é bom para ele. E se for afligido com dificuldade e persevera, é bom para ele." (Muslim)**

A vida desse mundo não é estável. Toda pessoa passa por etapas e fases. A felicidade é seguida pela tristeza e então por alívio e alegria. A fé é forte e inabalável e aparentemente sem razão se abala e depois, pela vontade de Deus, lentamente volta a aumentar. Períodos de muita saúde e aptidão física são seguidos por ferimentos ou doença, mas com cada pontada de dor ou sofrimento um verdadeiro crente sente que alguns de seus pecados são removidos.

**"Sempre que um muçulmano é afligido pela doença ou outros problemas, Deus expiará seus pecados, como folhas que caem de uma árvore."  
(Bukhari e Muslim)**

O Islã nos ensina a nos preocuparmos com a pessoa como um todo. Seguir a orientação e mandamentos de Deus nos permite enfrentar a doença e a injúria com paciência. Reclamar e lamentar nossa situação não levará a nada, a não ser mais dor e sofrimento. Nossos corpos e mentes nos foram dados em confiança e somos responsáveis por eles. A orientação de Deus cobre todos os aspectos da vida e existem meios específicos de lidar com problemas de saúde, que começaremos a explorar no próximo artigo.

O endereço web deste artigo:

<http://www.islamreligion.com/pt/articles/1878>

Copyright © 2006-2015 [www.IslamReligion.com](http://www.IslamReligion.com). Todos os direitos reservados.