



MINISTÉRIO DA
**SAÚDE
ADVENTISTA**

Treinamento para Feira de Saúde

IMAGEM DE DEUS

“Criou Deus, pois, o homem à sua imagem, à imagem de Deus o criou; homem e mulher os criou.”

Gênesis

1:27

“Quando Adão saiu das mãos do Criador, trazia ele em sua natureza física, intelectual e espiritual, a semelhança de seu Criador...”

Ellen White. Educação, pg 15.

DEGRADAÇÃO

Entretanto, após a queda, “foi-lhe (a Adão) mostrado, que a degeneração moral, mental e física seria para a raça humana resultado da transgressão, até que o mundo se encheria com a miséria de toda espécie.”

Ellen White. História da Redenção, pg 49.

O ATAQUE

“Irou-se o dragão contra a mulher e foi pelejar com os restantes da sua descendência, os que guardam os mandamentos de Deus e têm o testemunho de Jesus.”

Apocalipse 12:17

“Satanás está constantemente alerta para submeter a humanidade inteiramente ao seu controle.”

Ellen White. Conselhos sobre o Regime Alimentar, pg 150.

A ESTRATÉGIA

“Seu mais forte poder sobre o homem exerce-se através do apetite, e este procura ele estimular de todos os modos possíveis.”

Ellen White. Conselhos sobre o Regime Alimentar, pg 150.

O OBJETIVO

“... a condescendência com o apetite traria debilidade física, adormecendo órgãos perceptivos de maneira que se não discerniriam as coisas sagradas e eternas.”

Ellen White. Conselhos sobre o Regime Alimentar, pg 186.

AS ARMAS

“Satanás reuniu os anjos caídos a fim de inventar algum meio de fazer o máximo de mal possível à família humana. Foi apresentada proposta sobre proposta, até que finalmente SATANÁS MESMO imaginou um plano.”

EGW, Temperança, pg 12.

AS ARMAS

“Ele tomaria o fruto da vide, também o trigo e outras coisas dadas por Deus como alimento, e convertê-los-ia em VENENOS que arruinariam as faculdades físicas, mentais e morais do homem, dominariam de tal maneira os sentidos, que Satanás teria sobre eles inteiro controle.”

EGW, Temperança, pg 12.

O PLANO DE DEUS

“... a reforma de saúde e a obra médico-missionária precisam unir-se com a pregação do evangelho.”

Testemunhos para a Igreja, vol. 8, pg 168.4

MAIS PRECIOSOS FRUTOS...

“Só quando estes ramos da obra (OMM e Ministério) estiverem unidos, podemos esperar recolher os mais preciosos frutos para o Senhor.”

Medicina e Salvação, pg 26,27.





Poster with a yellow background and a woman's face. Text includes "健康" (Health) and "美容" (Beauty). Staff members are seated at a table in front of it.

Poster with a woman's face and a sunflower. Text includes "美容" (Beauty). Staff members are seated at a table in front of it.

Poster with a woman's face and a white apron. Text includes "美容" (Beauty). Staff members are seated at a table in front of it.

Poster with a woman's face and a white apron. Text includes "美容" (Beauty). Staff members are seated at a table in front of it.

Poster with a woman's face and a white apron. Text includes "美容" (Beauty). Staff members are seated at a table in front of it.

Two people sitting at a round table with a white paper on it. The table is surrounded by four chairs.

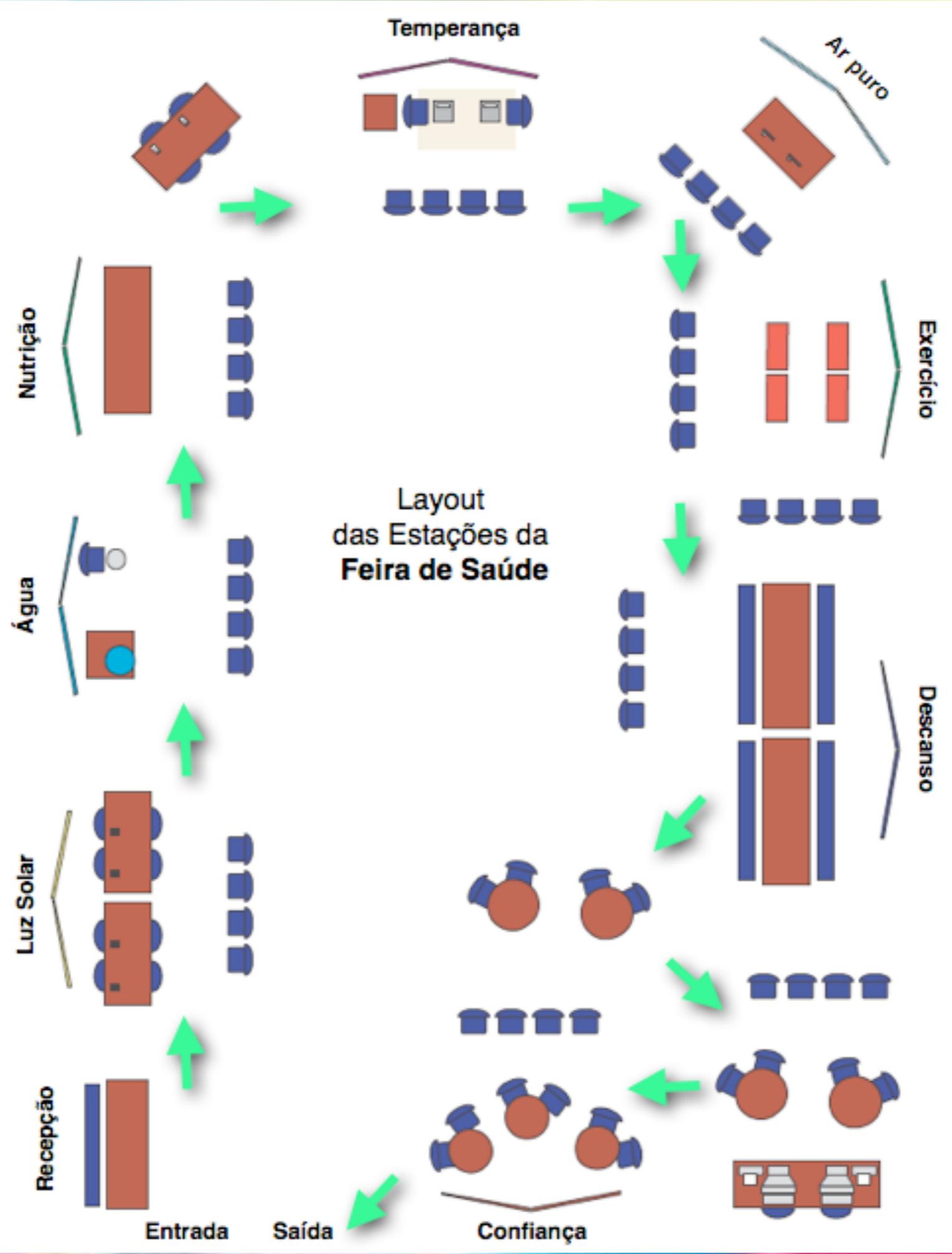
A row of five yellow chairs arranged in a line.

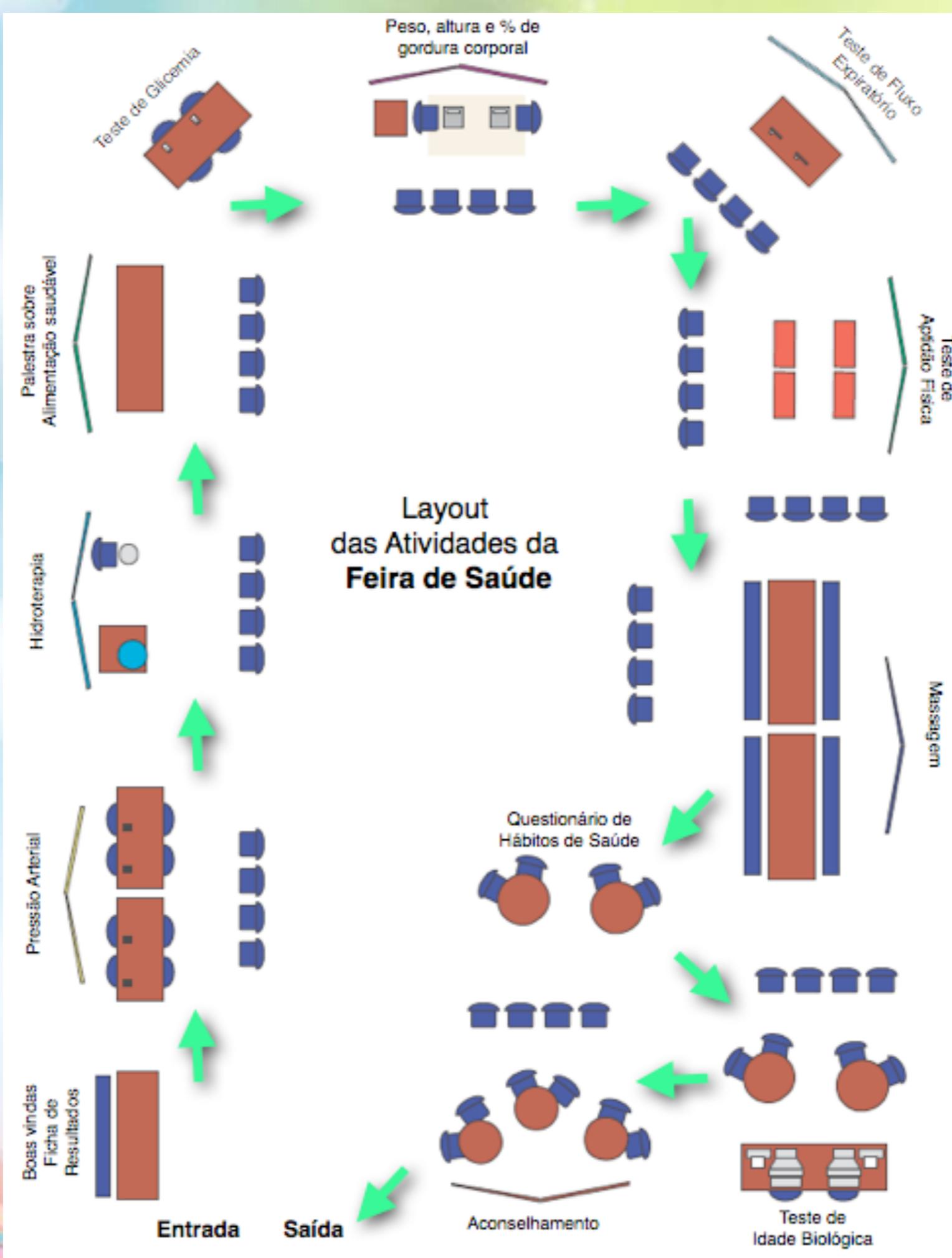
A long wooden table with several chairs around it. Staff members are seated at the table.

A long table with several small items on it, possibly brochures or samples. A small floral arrangement is on the table.

ESTAÇÕES

Ordem	Estação	Testes e Atividades
1	Luz solar	Medição da Pressão Arterial
2	Água	Demonstração de Hidroterapia
3	Nutrição	Palestra de Nutrição e Teste de glicemia
4	Qualidade de Vida	Peso / Altura / Porcentagem de Gordura Corporal
5	Ar	Medidor de fluxo expiratório
6	Exercício	Teste de Aptidão Física de Harvard
7	Descanso	Massagem dorsal anti-estresse
8	Confiança	Questionário de Hábitos de Saúde, Teste da Idade Biológica e Aconselhamento individual







Recepção

Resultados

Nome: _____

Nutrição

Colesterol e Glicose

Colesterol

Ideal

Glicose

Ideal



Exercício

Harvard Step Teste

Pulso inicial

Após 3 min.
de exercício

Após 5 min.
de descanso

Pulsção após 3 min.
de exercício moderado:

110 ou menos	Excelente
110-120	Muito boa
120-130	Boa
130-140	Satisfatória
140 ou mais	Deficiente



Água

Quantidade de água
ingerida

Atual

Ideal



Sol

Pressão Arterial

Atual

Pressão alta: 140/90
ou mais alta

Ideal: 120/80 ou mais baixa



Temperança

Gordura Corporal

Peso

Altura

% Gordura

% Ideal



Ar

Capacidade
Pulmonar

Fluxo Máximo

Ideal



Descanso

Massagem relaxante



Confiança

Idade Biológica



LUZ SOLAR

BENEFÍCIOS DO BANHO DE SOL

- Aumenta as defesas do organismo contra doenças
- Melhora o humor e ajuda na depressão
- Produz vitamina D, que fortalece os ossos
- Ajuda a normalizar a pressão arterial
- Melhora a qualidade do sono
- Alivia dores musculares e articulares

RECOMENDAÇÕES

- Deixe o sol entrar na sua casa
- Faça exercícios físicos ao ar livre
- 15 minutos ao dia é suficiente
- Use filtro solar
- Evite exposição exagerada

LUZ SOLAR



LUZ

LOREJA



Pressão Arterial

ÁGUA

Hidroterapia



NUTRIÇÃO



Teste de Glicemia



TEMPERANÇA

Peso

Altura

Gordura
corporal



AR PURO

Teste de Capacidade Pulmonar



ATIVIDADE FÍSICA



Teste de
Aptidão Física

REPOUSO



Massagem

Questionário de hábitos



Descubra a sua Idade Biológica

Que idade você tem...realmente?

Nome

Idade Peso kg Sexo
 Masculino
 Feminino

Altura cm Gordura Corporal %



Repouso

Normalmente, quantas horas você dorme durante a noite?

- 5 horas ou menos
- 6 horas
- 7-8 horas
- 9 horas ou mais

Exercício Físico

Quantas vezes você exercita-se durante, pelo menos, 20-30 minutos? (Exemplos: Andar rápido, jardinagem, jogging, esportes, natação ou ciclismo.)

- Quase todos os dias
- Menos de 3 vezes por semana
- Raramente

Passado de Fumante

- Nunca fumei
- Parei de fumar
- Fumo menos de um maço por dia
- Fumo mais de um maço por dia

Uso de Álcool

Qual a quantidade de bebida alcoólica que você ingere numa semana? (uma garrafa de cerveja, um copo de vinho ou licor.)

- Nenhuma
- 1-2 bebidas
- 3-10 bebidas
- Mais de 10 bebidas

Desjejum

Quantas vezes toma um bom desjejum? (Incluindo fruta, cereais, pão ou mais.)

- Quase todos os dias
- Às vezes
- Raramente ou nunca

Pequenas Refeições

Quantas vezes come entre as refeições?

- Quase todos os dias
- De vez em quando
- Raramente ou nunca

Por favor, indique os tópicos em que está interessado:

- | | | |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Parar de fumar | <input type="checkbox"/> Perda de peso | <input type="checkbox"/> Estar em forma |
| <input type="checkbox"/> Nutrição | <input type="checkbox"/> Diabetes | <input type="checkbox"/> Saúde Espiritual |
| <input type="checkbox"/> Câncer | <input type="checkbox"/> Controle do estresse | <input type="checkbox"/> Relacionamentos afetivos |
| <input type="checkbox"/> Doenças do coração | <input type="checkbox"/> Educação | |

Se quiser receber lições gratuitas, para estudar em casa, e ficar a saber dos próximos seminários, por favor preencha as informações seguintes:

Nome _____

Endereço _____ Cidade _____

C. Postal _____ Telefone (opcional) _____ E-mail (opcional) _____

Propriedade de Health Education Resources (HER), www.HERresources.com – Autorizada a duplicação

Cálculo da Idade Biológica



Descubra a sua Idade Biológica

Que idade você tem...realmente?

Este relatório é sobre:

José da Silva

Seguir todos os bons hábitos de saúde pode acrescentar até 30 anos de saúde à sua vida.¹



3

A quantidade de bons hábitos saudáveis que possui atualmente

45

A Sua Idade Atual
De acordo com o sua data de nascimento

48

A Sua Idade Biológica
De acordo com os seus hábitos de saúde

42

A Sua Idade Potencial
A sua idade se praticasse os sete bons hábitos de saúde

3

Anos Adicionais
Número de anos de expectativa de vida que diminui ou aumenta em relação à média

3

Anos Adicionais Potenciais
Número de anos de expectativa de vida que aumentaria se praticasse os sete bons hábitos de saúde

Recomendações

- Repousar 7-8 horas por noite
- Fazer exercício regularmente
- Não fumar
- Não beber álcool
- Tomar o desjejum diariamente
- Não comer entre as refeições
- Manter o peso correto:

O Estudo

Mais do que nunca, os estudos científicos revelam o fato de que a velhice prematura e a incapacidade são em grande escala o resultado da forma como vivemos. O estilo de vida, como o excesso de peso e a falta de repouso ou de exercício, podem envelhecer as pessoas antes de tempo.

Num estudo conhecido, foram registradas as práticas de saúde de 7000 pessoas durante nove anos². Esta pesquisa revelou uma relação clara entre os sete hábitos saudáveis listados à esquerda e o risco de morte de uma pessoa. Os indivíduos que praticavam todos os hábitos salutares viviam em média mais 10-12 anos, com melhor qualidade de vida.

Este relatório vai ajudá-lo a descobrir a sua idade biológica atual ao comparar os seus hábitos de saúde com a informação científica atual.

Aconselhamento



CONFIANÇA
EM DEUS



Estudos Bíblicos



Feira de Saúde

VIDEO:

<http://www.youtube.com/watch?v=rNb2mqjA8Oc>

VIDEO:

<http://www.youtube.com/watch?v=tZo7nEBJLjc>

Impacto & Resultados

Estatísticas

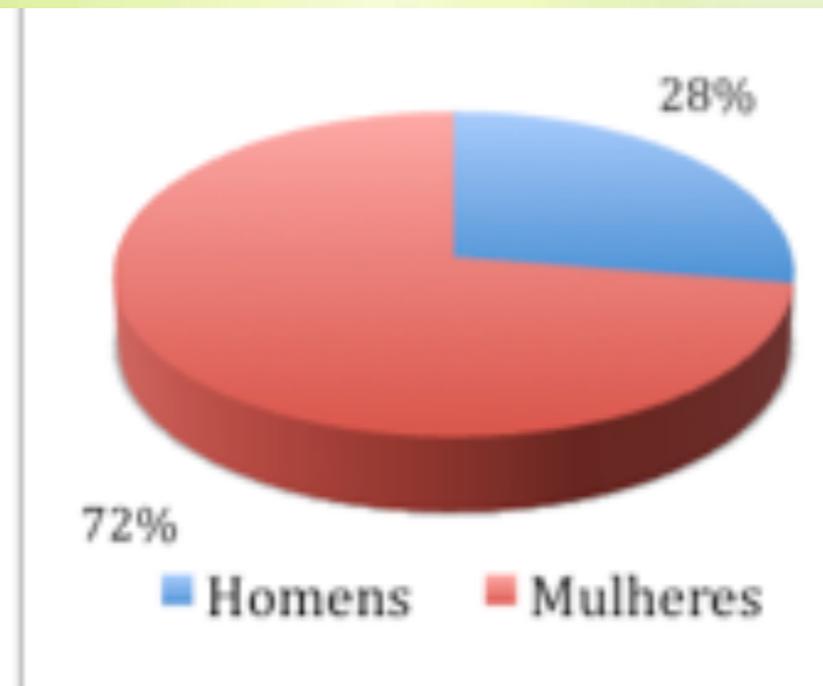
Feiras

- Aprox. 200-300 pessoas por Feira.
- 60 % interessados em Saúde Espiritual (estudos bíblicos).
- Interesses:
 - Nutrição, Perda de peso, Saúde Espiritual

Expo-Saúde Biritiba-Mirim (interior de SP)

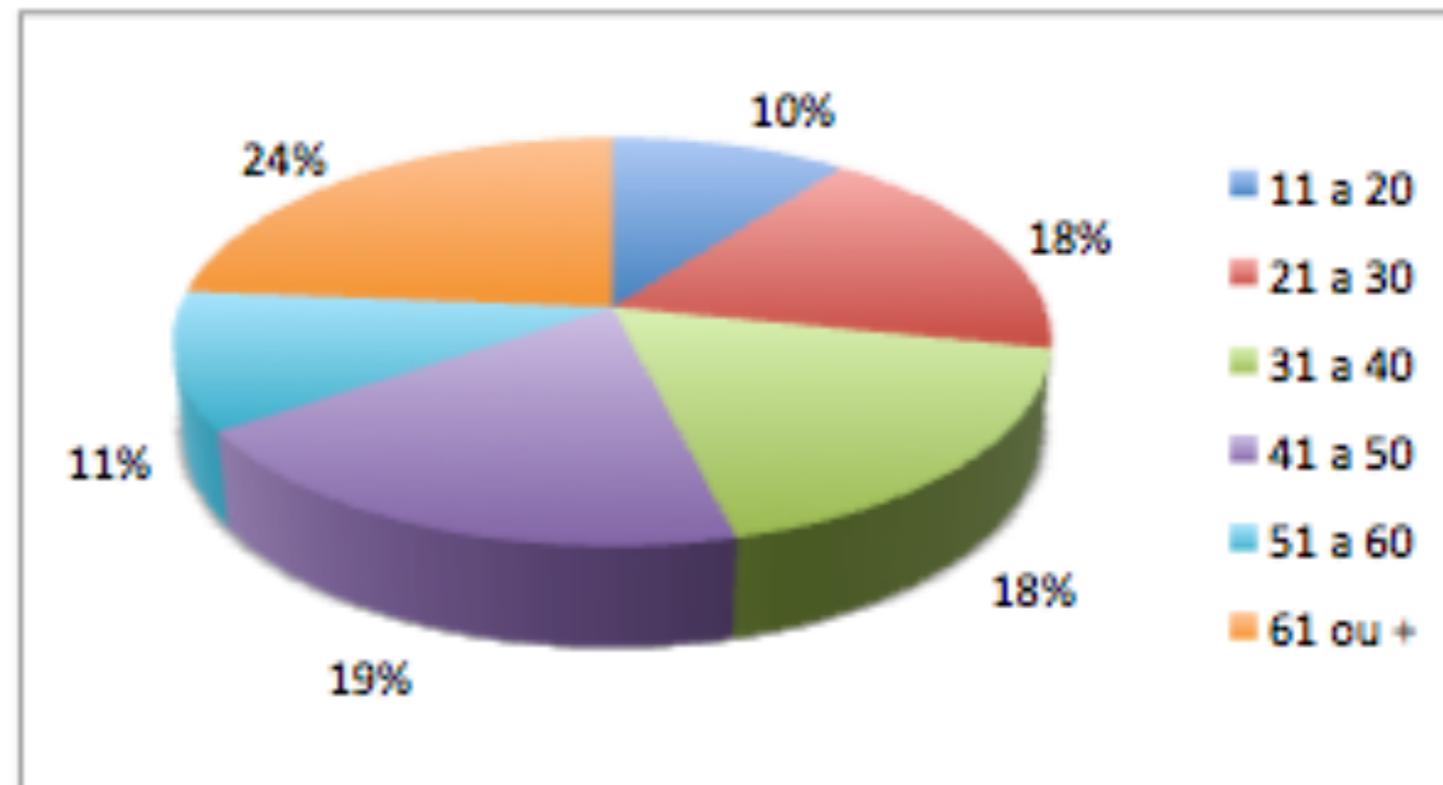
ACONSELHAMENTO

Homens	43
Mulheres	113
TOTAL	156



A distribuição da idade dos participantes foi a seguinte:

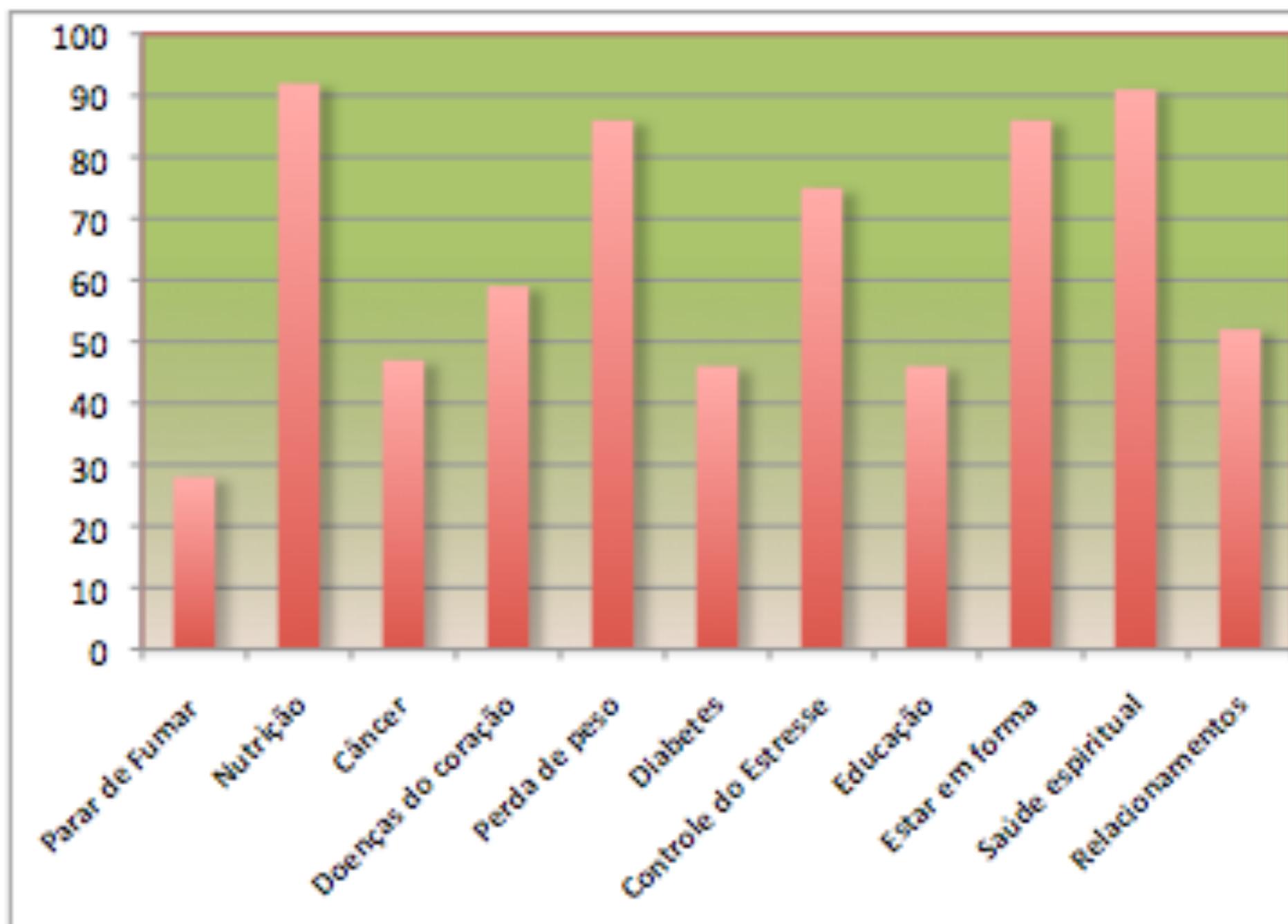
IDADE	
11 a 20	16
21 a 30	28
31 a 40	28
41 a 50	30
51 a 60	17
61 ou +	37
TOTAL	156



Expo-Saúde Biritiba-Mirim (interior de SP)

ASSUNTOS DE INTERESSE

Parar de Fumar	28
Nutrição	92
Câncer	47
Doenças do coração	59
Perda de peso	86
Diabetes	46
Controle do Estresse	75
Educação	46
Estar em forma	86
Saúde espiritual	91
Relacionamentos	52
TOTAL	708



Expo-Saúde Nova Semente



NUTRIÇÃO

RECOMENDAÇÕES

- Coma frutas e verduras frescas diariamente
- Inclua grãos integrais e castanhas na sua dieta
- Faça três refeições ao dia, com regularidade
- Evite comer entre as refeições
- Faça um desjejum substancial e completo
- Evite os excessos, frituras e alimentos refinados
- Prefira alimentos ricos em fibras

BENEFÍCIOS DAS FIBRAS

- Reduz o risco de câncer de cólon
- Evita hemorroidas
- Ajuda a regular o hábito intestinal
- Importante no controle de peso
- Reduz o colesterol
- Melhora do controle da glicemia em diabéticos



Expo-Saúde Nova Semente

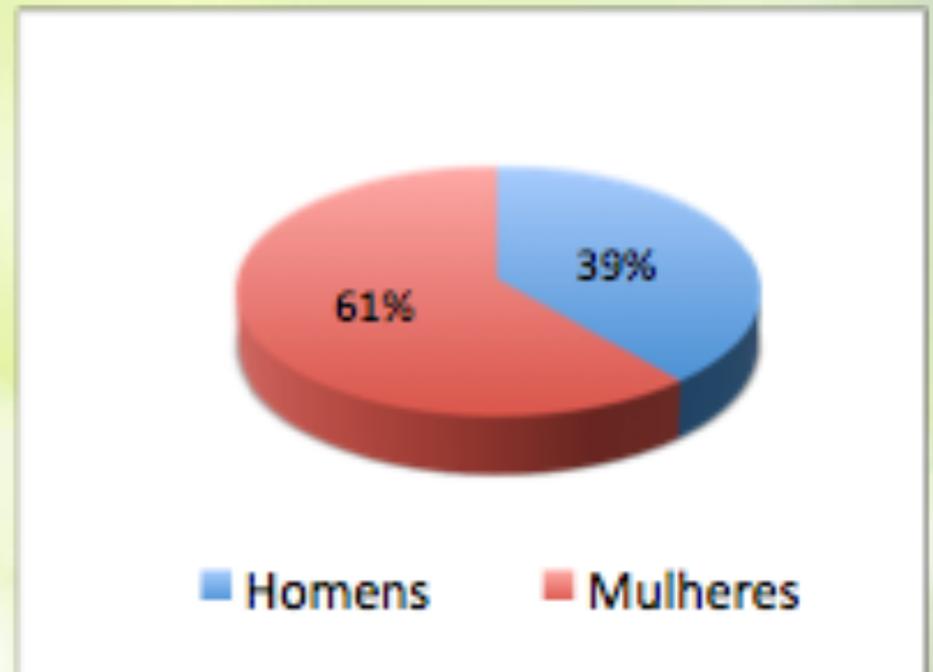
PARTICIPANTES

Adventistas	15
Não-Adventistas	85
TOTAL	100



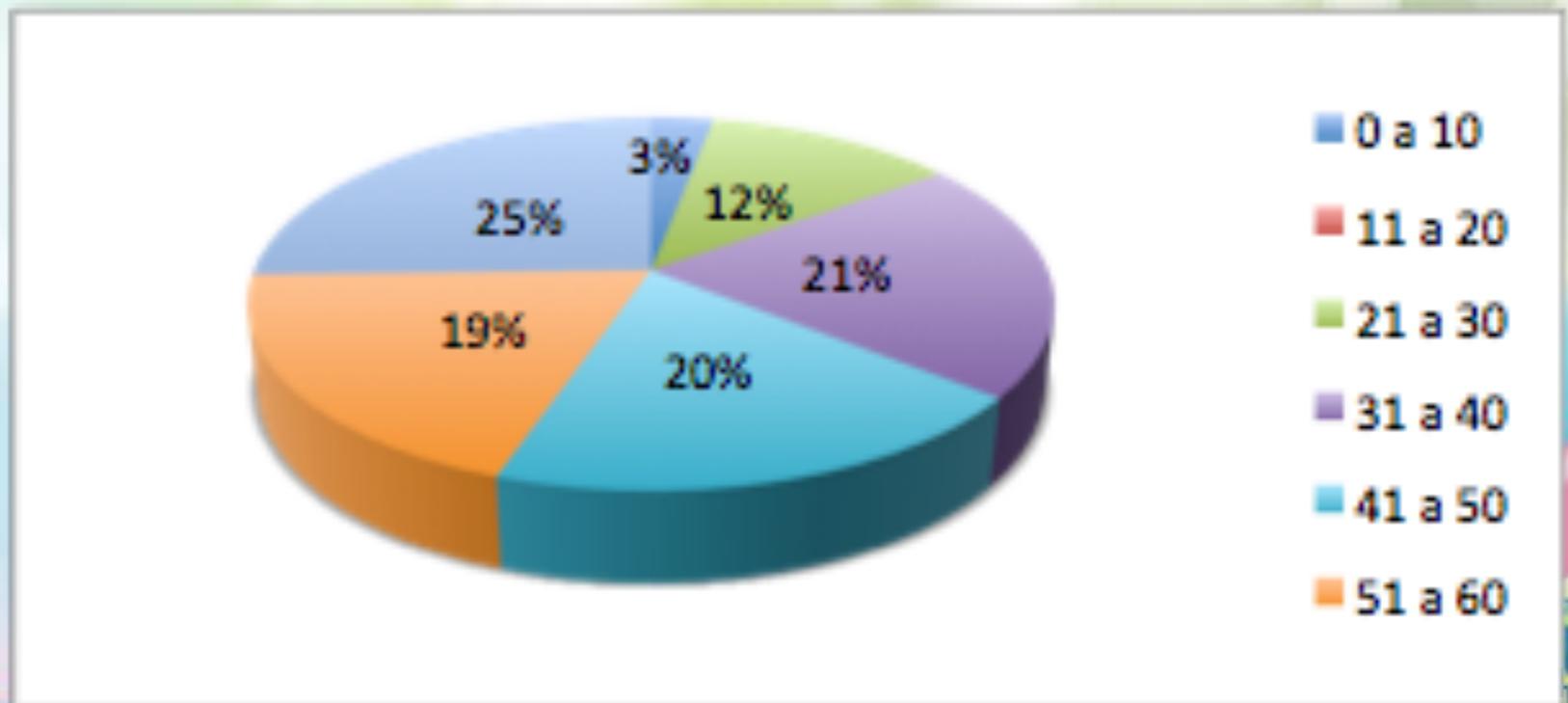
ACONSELHAMENTO

Homens	26
Mulheres	41
TOTAL	67



IDADE

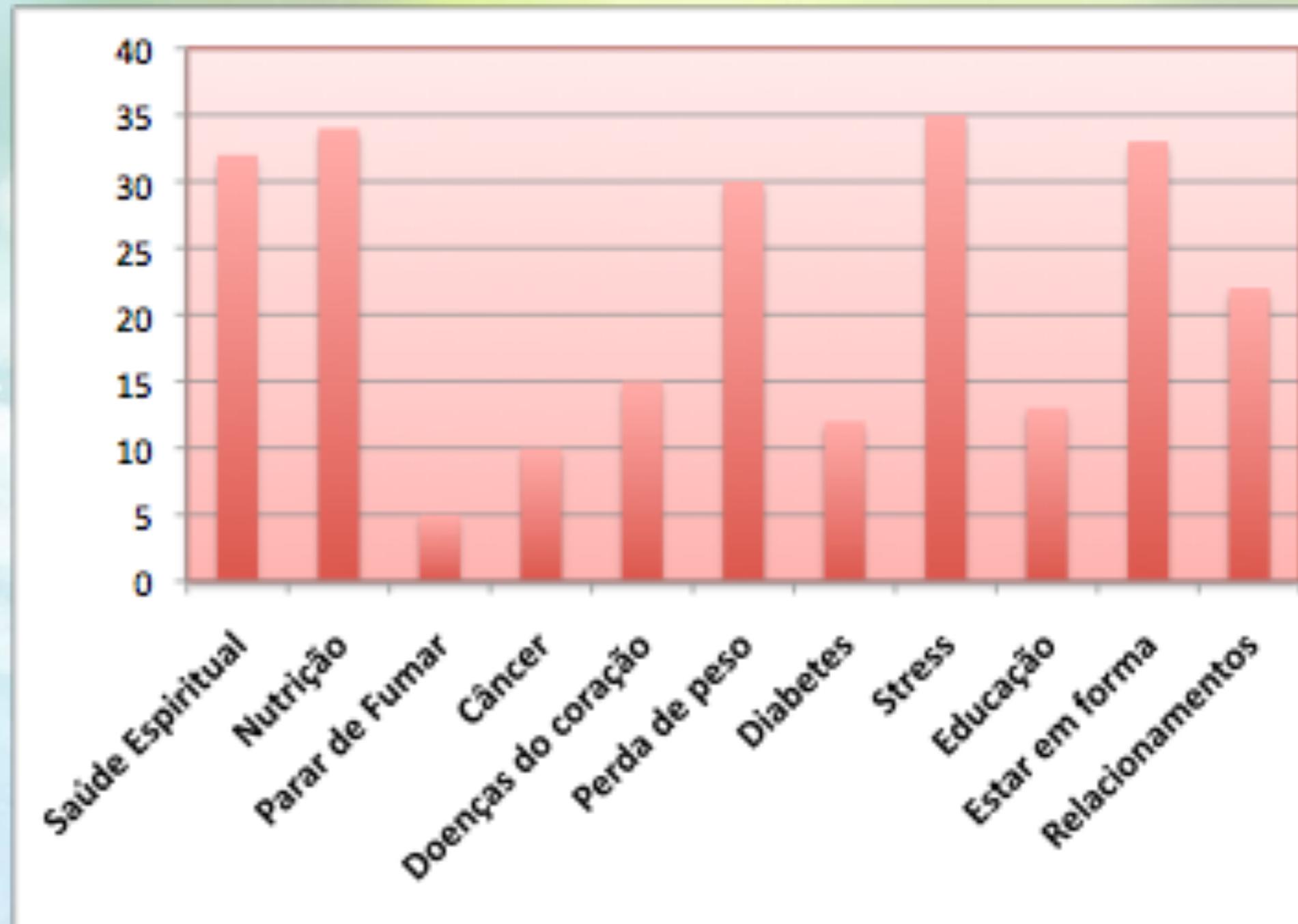
0 a 10	2
11 a 20	0
21 a 30	8
31 a 40	14
41 a 50	13
51 a 60	13
61 ou +	17
TOTAL	67



I Expo-Saúde Nova Semente

ASSUNTOS DE INTERESSE

Saúde Espiritual	32
Nutrição	34
Parar de Fumar	5
Câncer	10
Doenças do coração	15
Perda de peso	30
Diabetes	12
Stress	35
Educação	13
Estar em forma	33
Relacionamentos	22
TOTAL	241



Feira de Saúde – Pilar do Sul





Expo Saúde Pilar do Sul

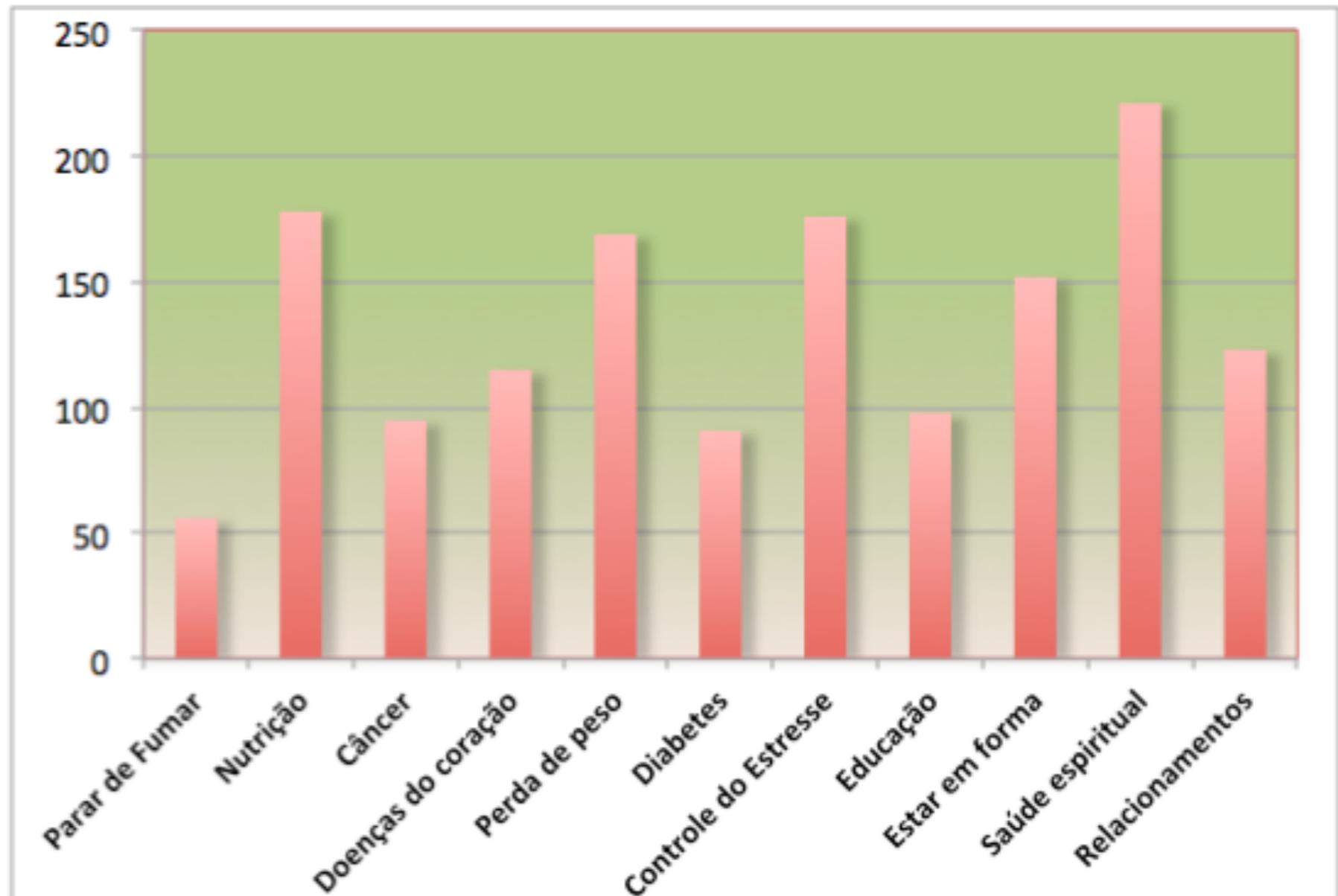
TOTAL: 370
PARTICIPANTES
Adventistas
Não-Adventistas
TOTAL

16
301



ASSUNTOS DE INTERESSE

Parar de Fumar	56
Nutrição	178
Câncer	95
Doenças do coração	115
Perda de peso	169
Diabetes	91
Controle do Estresse	176
Educação	98
Estar em forma	152
Saúde espiritual	221
Relacionamentos	123
TOTAL	1474



Cabo Verde África







FRESH AIR
... Walk the dog
... Open the window
... Get outside
... Help clear the lungs

HOW TO GET FRESH
... Breathe through your nose
... Avoid tight clothing
... Avoid smoking and second-hand smoke
... Exercise in fresh air
... Keep bathroom windows open

BENEFITS OF DEEP BREATHING
... Relaxes the body
... Improves the flow of blood
... Helps prevent respiratory infections
... Reduces stress and sleep

WE CAN LIVE ONLY MINUTES WITHOUT AIR.







2000 pessoas
510 Estudos Bíblicos





Japão
130 pessoas

INTEGRAÇÃO E CONTINUIDADE



Resultados - Feiras

- *Mudança de como a igreja é percebida na comunidade.*
- *Mudança de como a igreja vê a sociedade não cristã (cordialidade).*
- *Estímulo para viver a mensagem.*
- *Envolvimento de toda a igreja.*
- *Receptividade das autoridades a iniciativas como essa.*
- *Identificação das necessidades da comunidade.*
- *Inscrição para cursos bíblicos.*

Planejamento

Passo 1 - TREINAMENTO

- *Receber treinamento em Feiras de Saúde.*
- *Em breve, MANUAL da FEIRA de SAÚDE no site da Divisão Sul-Americana.*
- *Em breve: Video Curso da FEIRA de Saúde.*

Passo 2 - LÍDERES

- *Mobilizar o Clube e a Igreja.*

Passo 3 - EQUIPE

- *Identificar e convidar pessoas interessadas em ajudar no antes, durante e depois da Feira:*
 - *Profissionais de saúde*
 - *Leigos de todas as idades (jovens, adultos e da terceira idade);*

Passo 3 - EQUIPE

- *Obreiros bíblicos;*
- *Líderes de Jovens, Ministério Pessoal, Saúde e outros departamentos envolvidos com evangelismo;*
- *Membros de outras igrejas do distrito;*
- *Desbravadores de outros clubes da mesma regional.*

Passo 4 - VOLUNTÁRIOS

- *Apresentar em detalhes o conceito da Feira de Saúde e suas diferentes etapas e necessidades.*



SMEETS CAFÉ

空気

空気

運動

運動

Heal
EXP



Passo 5 - DATA E LOCAL

- *Evite escolher uma data muito próxima, para não prejudicar a organização;*
- *Normalmente, as Feiras de Saúde são realizadas em finais de semana ou feriados, permitindo que um maior número de pessoas participe.*
- *Quase sempre são feitas ao domingos: o dia todo (9h às 17h) ou à tarde (13h às 18h).*

Passo 5 - DATA E LOCAL

- *A experiência mostra que é possível atender BEM em torno de 200 a 250 pessoas, num ginásio de esportes de 200m², em 5 horas de feira, com 50 voluntários ajudando.*
- *Locais sugeridos: ginásios de esporte cobertos, escolas públicas e adventistas, centros comunitários, praças, shopping centers, empresas, áreas de lazer em condomínios, e nas dependências da igreja.*

Passo 5 - DATA E LOCAL

- *Em escolas, com autorização prévia, é possível usar as mesas e cadeiras das salas de aula para a execução da Feira no ginásio.*
- *Certifique-se que no local há energia elétrica, água, banheiros, e um local para o lanche, caso haja necessidade.*









日光

栄養

食を七廿上

栄養

食を七廿上

入口

出口

Information table with brochures and a small floral arrangement.

Small round table with two chairs and a person sitting at it.

Row of four yellow chairs.

Long wooden table with chairs and a person sitting at it.

Passo 6 - MATERIAIS

- *Providenciar material para Feira, conforme manual.*

Passo 7 - PARCERIAS

- *Prefeitura Municipal, Secretaria de Saúde e/ou Educação. Postos de Saúde locais;*
- *Cursos técnicos de enfermagem (podem levar alunos para ajudar nos testes de Pressão Arterial e Glicemia).*
- *Universidades adventistas ou seculares;*

Passo 7 - PARCERIAS

- *Voluntários não-adventistas: desde que estejam posicionados em estações que não comprometam a nossa filosofia (ex: recepção, balança, teste de glicemia, limpeza);*
- *Não colocá-los nas estações de Nutrição e Confiança.*

Passo 8 - DIVULGAÇÃO

- *Deve ser feita aos membros da igreja, amigos, parentes e a comunidade local.*
- *Enfatize que é um evento para ajudar a comunidade, sem fins lucrativos.*
 - *Panfletagem;*
 - *Trabalho porta a porta;*

Passo 8 - DIVULGAÇÃO

- *Afixar pôsteres ou faixas em locais de grande circulação de pessoas, como supermercados, farmácias, postos de saúde, pontos de ônibus, etc...*
- *Carros de som no dia da feira (domingo pela manhã, por exemplo);*
- *Anúncios em TV, jornais e rádios locais, se houver recursos ou contatos.*

ENTRADA FRANCA

EXPO'Saúde

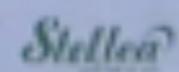
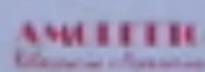
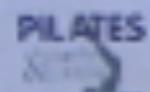
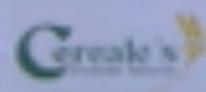
Dia 6 de julho

Das 13:00 h às 19:00 h

Local: Ginásio do Colégio Estadual Ruy Barbosa - Centro - Timbó - SC

- Teste do Diabetes
- Pressão Sangüinea
- Idade Biológica
- Teste de Forma Física
- **Massagem Anti-Stress**
- Palestras Interessantes
- e muito mais ...**

Patrocínio:



Como Vai a Sua Saúde?

- ✓ Análise glicemia
- ✓ Aferição da pressão arterial
- ✓ Teste físico
- ✓ Massagem anti-estress
- ✓ e muito mais!!

ENTRADA LIVRE



PROJETO VIVA MELHOR
Av. João Pereira Lima, 275
Jd. Vitápolis - Itapevi

FEIRA de SAÚDE

11 de setembro de 2011
das 09 às 14h.

Organização: Projeto Viva Melhor
Apoio: Vereador Teco.

Atlanta Health Expo

Robert Ferst Center
June 28-July 8
6:00-7:30 pm.

- Cholesterol & Glucose Testing
- Lung Peak Flow
- Carotid Doppler*
- Anti Stress Massage
- Harvard Step Test
- Health Seminars

*From July 1 to July 3

**ALL
FREE**

Passo 9 - CONTINUIDADE

- *Pensar e planejar o programa de continuidade pós-feira.*
- *Procure já ter algo marcado **antecipadamente** para ser divulgado no dia da feira.*

CONTINUIDADE

- *Clubes de Saúde*
- *Cursos Como Deixar de Fumar*
- *Desbravadores / Aventureiros*
- *Aulas de culinária*
- *Estudos bíblicos... e outros...*

Por favor, indique os tópicos em que está interessado:

- | | | |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Parar de fumar | <input type="checkbox"/> Perda de peso | <input type="checkbox"/> Estar em forma |
| <input type="checkbox"/> Nutrição | <input type="checkbox"/> Diabetes | <input type="checkbox"/> Saúde Espiritual |
| <input type="checkbox"/> Câncer | <input type="checkbox"/> Controle do estresse | <input type="checkbox"/> Relacionamentos afetivos |
| <input type="checkbox"/> Doenças do coração | <input type="checkbox"/> Educação | |

Se quiser receber lições gratuitas, para estudar em casa, e ficar a saber dos próximos seminários, por favor preencha as informações seguintes:

Nome _____

Endereço _____ Cidade _____

C. Postal _____ Telefone (opcional) _____ E-mail (opcional) _____

Interesses	Atividades
Parar de fumar	Curso Como Deixar de Fumar em 5 dias
Nutrição	Palestras sobre Nutrição Cursos de culinária saudável Culinária <i>Delivery</i> * “Junta-panels” com pratos saudáveis após os cursos de culinária
Câncer, Doenças do coração, Diabetes, Controle do estresse	Seminários na igreja Clube de Saúde
Perda de peso, Estar em forma	Cursos para perder peso em Pequenos grupos Grupos de Caminhada / Exercício Físico
Educação	Palestras sobre Educação dos filhos
Saúde Espiritual	Visitas missionárias Estudos bíblicos individuais Classes bíblicas Pequenos grupos
Relacionamentos afetivos	Palestras sobre Relacionamentos Encontros de Casais

CONTATO

- *Dr. Luiz Fernando Sella*
- *Diretor Clínico do CEVISA*

luiz.sella@cevisa.org.br

@luizfsella