



MÓDULO

REMÉDIOS DE DEUS





RESUMO

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



DICAS PRÁTICAS DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

- Faça três refeições ao dia em horários regulares, com intervalo de 5 horas entre cada uma, no mínimo;
- Aprenda a relaxar antes das refeições e evite comer com ansiedade;
- Coma devagar, mastigando muito bem e saboreando os alimentos;
- Tome 6 a 8 copos de água por dia, nos intervalos das refeições;
- Evite tomar líquidos durante as refeições. Respeite o intervalo de 30 minutos antes ou 2 horas após, para evitar a distensão do estômago e a diluição das enzimas digestivas;
- Inicie o almoço pela salada crua com temperos naturais como limão, alho, cebola e ervas aromáticas;
- Inicie o desjejum e o jantar pelas frutas;
- Reduza a quantidade de óleo no preparo dos alimentos;
- Substitua as frituras por alimentos assados e cozidos;
- Prefira alimentos naturais e integrais, evitando os refinados e processados;
- Priorize o consumo de frutas, verduras e legumes;
- Procure variar os alimentos no seu dia-a-dia, fazendo um prato colorido;
- Use sal com moderação. Evite usar o saleiro à mesa.
- Adote os seguintes princípios para escolher os alimentos: variedade, qualidade, moderação e abstinência.

Eu penso:

1. Quais os maiores desafios para a adoção de uma alimentação saudável no cardápio?
2. Cite algum problema de saúde que você já tenha tido como reflexo de uma alimentação inadequada.
3. Qual a relação entre alimentação e religião?

Nós pensamos:

1. Aceitamos o desafio de adotarmos um cardápio diferenciado, nas próximas oito semanas, a fim de auxiliar o grupo no concurso PEQUENO GRUPO SAUDÁVEL.



A woman with her hair in a ponytail, wearing a pink athletic top and earbuds, is shown in profile drinking water from a clear plastic bottle. The background is a warm, golden sunset with silhouettes of birds flying in the sky. Two white lines with T-shaped ends point from the text boxes to the left.

PARTE 1

INGESTÃO DE ÁGUA



A água é vital para o ser humano e representa cerca de 60% do peso de um adulto e, no caso dos bebês, 70%. A água é essencial para transportar alimentos, oxigênio e sais minerais, além de estar presente naquilo que se elimina como suor e lágrimas, no plasma sanguíneo, nas articulações, nos sistemas respiratório, digestivo e nervoso, na urina e na pele. É responsável por 20% dos ossos e a recomendação comum é da ingestão de, no mínimo, dois litros e meio por dia. Para gerar um litro de urina, os rins processam cerca de mil litros de sangue.

Água pura é o melhor líquido para nosso corpo. A maioria das bebidas contém açúcar, o qual pode retardar a digestão, contribuir para o ganho de peso, provocar uma oscilação nos níveis de açúcar e requerer mais água para o metabolismo. As bebidas tipo “cola” ou gaseificadas contêm substâncias que podem prejudicar seriamente a absorção do cálcio do corpo enfraquecendo os ossos. Praticamente todos os refrigerantes contêm aditivos artificiais que podem irritar o estômago ou sobrecarregar os rins e o fígado.

Eu penso:

1. Quantos copos de água você tomou hoje? Dá uma média de quantos litros?
2. Leia o segundo parágrafo novamente e dê sua opinião sobre o uso de bebidas industrializadas.
3. Quais doenças relacionadas ao uso de água você conhece? Se já teve alguma, cite os piores incômodos.

Nós pensamos:

1. Aceitamos o desafio de tomar no mínimo dois litros de água diariamente. Vamos selar nossa decisão com um brinde de copos de água, agora.





PARTE 2

AR PURO



O ar que respiramos contém oxigênio. As células vermelhas pegam o oxigênio dos pulmões e o transportam para as células do corpo. Cada célula necessita de oxigênio para fazer funcionar suas “usinas” de energia. As células vermelhas do sangue, portanto, transportam o dióxido de carbono de volta para os pulmões. Quando nós expiramos, o gás carbônico é expulso com o ar pobre em oxigênio.

- É importante manter toda a casa e o ambiente de trabalho bem ventilados, com as janelas abertas na maior parte do tempo;
- Não durma em quarto abafado; Deixe que exista uma ventilação no quarto para renovar o ar durante toda a noite, mesmo que esteja frio e você tenha que usar um agasalho;
- Evite qualquer produto que possa provocar a poluição do ar ambiente, tais como venenos para matar pernilongos, fumaça de cigarros, aromatizantes químicos, incenso, etc
- Faça sua alimentação, sempre que possível, em ambiente de ar puro, e após, caminhe por uns 5 a 10 minutos, ao sol e ao ar livre.

Eu penso:

1. Dê uma nota de 0 a 10 para sua experiência de administração do uso do ar puro. Justifique sua resposta.
2. Como cidadão, qual sua contribuição para a manutenção de ar puro em nosso planeta?
3. Quais doenças relacionadas ao ar contaminado você conhece? Se já teve alguma, cite os piores incômodos.

Nós pensamos:

1. Aceitamos o desafio de administrar melhor o uso do ar puro. Como sinal prático da nossa decisão, plantaremos mudas de árvores e as cultivaremos até o último encontro deste módulo de reuniões do Pequeno Grupo. Depois marcaremos um ato público para plantarmos as mudas em vias públicas (praças, escolas, hospitais).





PARTE 3

LUZ SOLAR



Na dose certa, a luz solar é uma das grandes aliadas da saúde não apenas da mente, como também do corpo. Pesquisas já revelaram o papel fundamental na produção de vitamina D, responsável pelo bom funcionamento do organismo. Sua principal atuação está relacionada ao metabolismo do cálcio, item essencial na prevenção de doenças como osteoporose e raquitismo.

A chamada depressão sazonal é causada por longos períodos sem sol. Regulado pelo ciclo de luz e sombra, o funcionamento do corpo pode ser comprometido caso haja desequilíbrio entre esses dois elementos. Pesquisa publicada na revista científica *The Lancet* – especializada em oncologia, neurologia e doenças infecciosas – revelou que as mudanças de luminosidade ao longo do ano alteram os níveis de algumas substâncias produzidas pelo cérebro, entre elas a serotonina.

Eu penso:

1. A arquitetura de sua casa favorece o aproveitamento dos benefícios da luz solar?
2. O que você acha da relação entre Luz Solar e Saúde Emocional?
3. Quais os impactos na saúde, a partir da fraca produção da vitamina D pelo organismo? Cite o exemplo de pessoas que sofrem com alguma doença relacionada a falta da vitamina D.

Nós pensamos:

1. O que mudaremos em nossa casa ou rotina para aproveitarmos os benefícios da luz solar nas próximas semanas? Formulem 3 atitudes a serem assumidas por todo o grupo.





PARTE 4

EXERCÍCIO FÍSICO



Estudos demonstram a importância dos exercícios físicos como fator que ajuda na terapia e medicação para melhora de sintomas depressivos. Uma das maiores análises de artigos científicos sobre o assunto, que levou em conta 25 pesquisas, identificou que o exercício produziu efeitos clínicos marcantes contra a depressão.

O exercício físico libera, no cérebro, substâncias que proporcionam a sensação de paz e tranquilidade. São as endorfinas, neuromediadores ligados à gênese do bem-estar e do prazer. Por ser um potente liberador de endorfina, o exercício físico cria a boa dependência quando praticado regularmente e faz falta como faria qualquer outra substância associada ao prazer.

Qualquer atividade física em que haja gasto de energia e aumento do metabolismo, seja ela ocupacional (subir escadas, carregar um pacote, fazer compras, lavar o carro, varrer a casa), seja formal (pedalar, nadar, dançar, caminhar, correr), é levada em conta para gasto calórico diário da pessoa.

Eu penso:

1. Qual a atividade física você pratica regularmente?
2. O que mais interfere na regularidade de sua prática de exercícios físicos? Justifique.
3. Que danos pessoais você já sofreu por viver um período de sedentarismo?

Nós pensamos:

1. Decidimos nos comprometer com a saúde de todo o grupo a partir da prática de exercícios individuais regulares: () sim () não
2. Escolham duas das tarefas abaixo para desempenharem com o grupo todo:
() caminhada – semanal, quinzenal, mensal
() esporte coletivo – futebol, volei, basquete, etc.
() esporte individual – natação, tenis, ciclismo, etc.
() esporte radical – rapel, trilha, etc.





PARTE 5

REPOUSO



Pessoas que não dormem o suficiente sentem falta de energia para as tarefas diárias, ficam deprimidas ou irritadiças, queixam-se de dificuldade de concentração, apresentam maior frequência de doenças infecciosas, acidentes automobilísticos e envelhecem mais rapidamente.

Há evidências consistentes de que a privação de sono também aumente o risco de diabetes, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares e obesidade. Por outro lado, os adultos que dormem mais do que sete a oito horas por dia enfrentam problemas semelhantes aos que dormem menos do que o necessário.

Eu penso:

1. Qual sua média de horas dormidas por noite? Você sente algum impacto disso em seu temperamento ou em suas relações sociais?
2. Qual sua avaliação pessoal sobre o uso de computadores, televisão ou telefone logo antes de dormir ou imediatamente ao acordar? Você tem este hábito?
3. Como problemas relacionados ao sono podem interferir na relação conjugal?

Nós pensamos:

1. Vamos dormir um mínimo de oito horas diariamente até a próxima reunião do PG.
2. Vamos deixar de usar aparelhos eletrônicos antes ou logo após ??? o sono noturno, pelo menos até a próxima reunião e adotaremos a leitura de trechos da Bíblia.
3. Separaremos um sábado do próximo mês e reuniremos todas as famílias do Pequeno Grupo em um picnic em meio a natureza (pela manhã ou à tarde).





PARTE 6

TEMPERANÇA OU EQUILÍBRIO



Uma pesquisa divulgada em abril de 2014 mostrou o ranking dos dez países com o melhor desempenho nos indicadores do Índice de Progresso Social (IPS), novo instrumento que avalia mais de 50 parâmetros que compõem a qualidade de vida dos cidadãos como saúde, moradia, segurança pessoal, acesso à informação e à educação, saneamento básico, sustentabilidade e tolerância a diferenças. Entre os dez países melhores colocados, todos da América do Norte, Europa e Oceania. Embora seja interessante, esse indicador mostra basicamente questões estruturais e ambientais que afetam a vida das pessoas, mas não é tudo. O indicador não reflete necessariamente uma vida temperante das pessoas, que é algo mais amplo e depende de um fator muito importante: a moderação naquilo que é saudável e comprovadamente bom à saúde.

Evite sobrecarga de trabalho e estudos, principalmente depois de um dia de intensa atividades.

Não exagere no tempo de lazer. O lazer é importantíssimo, mas há tempo para a ocupação profissional e para esse tipo de descanso.

Mesmo práticas saudáveis devem ser feitas com equilíbrio, como atividade física, alimentação, ingestão de água, entre outras iniciativas.

Eu penso:

1. O que é ser equilibrado emocional, física, mental e espiritualmente?
2. Dê exemplos de situações em que alguém demonstra desequilíbrio em cada uma das áreas (emocional, física, mental, espiritual).
3. Como você avalia seu bem estar físico, emocional, mental e espiritual nos meses que já se passaram este ano?

Nós pensamos:

1. Cada membro do grupo apresenta uma avaliação da sua saúde desde o primeiro encontro do Pequeno Grupo.
2. Que tal planejarmos uma festa de fechamento deste módulo de relacionamento entre nosso Pequeno Grupo? Por onde começaremos?



A person is seen from behind, standing in a vast field of golden wheat. Their arms are outstretched horizontally towards the horizon. The sky is filled with dramatic, dark clouds, and the sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow. Two green rectangular boxes with white text are overlaid on the image. White lines connect the text boxes to the person's arms.

PARTE 7

CONFIANÇA EM DEUS



Conforme o psiquiatra Harold Koenig, professor da Universidade Duke, nos Estados Unidos, há pesquisas que comprovam a relação entre religião e saúde. Koenig, que se dedica há 28 anos para essa área de estudos, afirma que o impacto da religiosidade na sobrevivência das pessoas seja algo em torno de 35%. Ele destaca três fatores que influenciam a saúde de quem pratica uma religião: as crenças e o significado dessas crenças atribuídos à vida; o apoio social obtido e o impacto que a religião tem na adoção de hábitos mais saudáveis.

Eu penso:

1. Como o fato de ser adventista interfere em suas emoções e relações sociais?
2. Em um minuto, resuma como se deu sua conversão.

Nós pensamos:

1. Neste último dia do Módulo REMÉDIOS DE DEUS, cada participante apresenta em que melhorou (física, mental, emocional, espiritualmente) ao participar deste Pequeno Grupo.



MINHA AVALIAÇÃO

IMC no primeiro encontro: ____ IMC no último encontro: ____

- **Quantos copos de água estou tomando diariamente?**

Semana 1() Semana 2() Semana 3() Semana 4()

Semana 5() Semana 6() Semana 7() Semana 8()

- De 0 a 10, qual o nível de satisfação com seu hábito de realização de exercícios físicos?
- De 0 a 10, qual o nível de satisfação com seu hábito de descanso (dormir) noturno?

