



IGREJA
ADVENTISTA
DO SÉTIMO DIA



A large, stylized white dove is the central graphic, facing right. It is set against a background of overlapping, semi-transparent shapes in shades of blue, green, orange, and red, all rendered in a low-poly, geometric style. The background also features a pattern of small, light blue triangles.

MANUAL DA
FEIRA DE SAÚDE



MANUAL DA FEIRA DE SAÚDE

Ministérios da Saúde

**Divisão Sul-Americana da IASD
2014**

Manual da Feira de Saúde



Uma publicação do departamento de
Ministério da Saúde da Igreja Adventista do Sétimo Dia
Divisão Sul-Americana

Produção Executiva

Ertton C. Köhler
Marlon Lopes
Magdiel Perez

Texto

Dr. Luiz Fernando Sella e Dra. Daniela Tiemi Kanno

Colaboração

Dra. Vandeni Kunz e Dra. Lanny Cristina Soares.

Banners (opção 2)

Grupo de Pesquisa REIS (Religiosidade/Espiritualidade Integrada à Saúde)

Logomarca da Feira de Saúde

GM5 Design

Projeto gráfico

Tiago Wordell
Centro de Mídia DSA

Secretária

Jeanete Lima de Souza Pinto

Revisão

Márcia Ebinger

Conselheiros

Peter Landless
Viriato Ferreira
Bruno Raso

www.esperanca.com
adventistas.org/saude

Twitters: @SaudeAdventista e @SaludAdventista

ÍNDICE

APRESENTAÇÃO E AGRADECIMENTOS 5

JUSTIFICATIVA 7

INTRODUÇÃO 10

VISÃO GERAL 14

 Feira de Saúde 15

PLANEJAMENTO PRÉ-FEIRA 18

A FEIRA DE SAÚDE 23

AS ESTAÇÕES 25

 Recepção 25

 Estação 1 - Luz Solar 26

 Estação 2 - Água 27

 Estação 3 - Nutrição 28

 Estação 4 - Qualidade de Vida (Temperança) 29

 Estação 5 - Ar 30

 Estação 6 - Exercício 32

 Estação 7 - Descanso 34

 Estação 8 - Confiança em Deus 35

OUTRAS POSSÍVEIS ATIVIDADES 39

EQUIPAMENTOS 41

CONTINUIDADE PÓS-FEIRA 44

RESULTADOS 47

ANEXOS 49

A

q
m
cl
vi
se
se
M

al
d
d
c
aj
te

ç
p
va

p
o
p
e
te
p
al

lu
ta
al
te
n
c
m
d
ju

APRESENTAÇÃO E AGRADECIMENTOS

Ao organizar uma “Feira de Saúde”, você estará participando daquilo que Deus mais gosta de fazer: ajudar e melhorar a vida de seres humanos. E é através da “Feira de Saúde” que algumas pessoas também chegam a conhecer o amor desinteressado dAquele que é o Doador da vida, que tudo deu, e nada reteu; que abandonou a zona de conforto para servir. Você poderá ser “tal como o Filho do Homem, que não veio para ser servido, mas para servir e dar a sua vida em resgate por muitos.” Mateus 20:28. Este é um sagrado privilégio!

A disponibilização deste manual oficial para as Feiras de Saúde realizadas pela Igreja Adventista na Divisão Sul-Americana (DSA) e seus departamentos de apoio, é um sonho que se torna realidade. A partir de agora é possível haver uma padronização não só de procedimentos como da imagem visual da Feira de Saúde (logo, banners, etc), o que ajudará não apenas na divulgação do projeto (mídia gratuita) como potencializará os resultados, para o bem da comunidade.

Neste manual apresentamos dois conjuntos de banners, que são opções destinadas a públicos diferentes. Analise os dois conjuntos e opte por aquele cuja linguagem e informações forem mais familiares ou relevantes em relação à população que você pretende atingir.

O nome “Feira de Saúde” foi escolhido por ser a opção recomendada pelo departamento jurídico da DSA em virtude de que em alguns países, outras opções de nomes já estão sob domínio alheio. A logo, preparada pelo estúdio GM5 Design, representa de forma estilizada não apenas a esperança, mas também os oito remédios de Deus, que sempre são o tema principal da feira. Os dois braços e a cabeça do boneco, por exemplo, simbolizam os 3 remédios que possuem um maior apelo à espiritualidade: Descanso, Temperança e Confiança em Deus.

Neste manual, optou-se por manter a palavra “Temperança” em lugar de “equilíbrio” ou “estilo de vida”, porque estas últimas, apesar de talvez mais familiares, não expressam corretamente o princípio, e em alguns casos, podem até distorce-lo. Segundo definição de Ellen G. White, a temperança nos leva a “dispensar inteiramente todas as coisas nocivas, e usar judiciosamente aquilo que é saudável”[1]. Este é um conceito muito importante, que precisa ser ressaltado em nossas feiras, mas de modo criativo e atraente. Da compreensão correta desta ideia dependem muitas vidas! Uma das razões para a realização da Feira é justamente explicar à população o profundo significado desta palavra, e

o impacto tremendo que a aceitação ou não dos princípios nela envolvidos tem sobre a vida humana. Se falhamos nesta explicação, falhamos na realização da feira.

Queremos aproveitar para agradecer de modo especial pelo apoio que o Ministério da Saúde tem recebido da Administração da Divisão Sul-Americana (DSA). E a grande expansão deste projeto por todos os oito países da DSA é uma prova disto! Também agradecemos ao Dr. Luiz Fernando Sella e à Dra. Daniela Tiemi Kanno não só pela autoria do texto e dos materiais de apoio, mas também pela coordenação da revisão técnica do manual. Também agradecemos à Dra. Vandeni Kunz e Dra. Lanny Cristina Soares pela grande ajuda no processo de revisão e em partes do texto.

Não podemos deixar de mencionar o Pastor Chuck Cleveland (HER - Health Education Resources), que juntamente com o Dr. Viriato Ferreira, anos atrás, idealizaram toda a filosofia do projeto e forneceram à Igreja um modelo da Feira de Saúde, na forma de uma exposição dos oito remédios. À Dra. Gina Abdala também agradecemos por representar ao grupo de estudo REIS (Religiosidade/Espiritualidade Integrada à Saúde) na cessão dos direitos do conjunto dos banners da opção 2.

Acompanhei de perto o exaustivo trabalho da Jeanete Lima de Souza Pinto, secretária do Ministério da Saúde da Divisão Sul-Americana (DSA) que coordenou todo o processo de arte e design deste material, junto ao Tiago Wordell, designer da DSA. Esta dupla gastou horas, dias, semanas de trabalho, para que este manual fosse uma realidade. Muito obrigado a todos.

Que Deus multiplique o pouco que Lhe entregamos em muita saúde, qualidade de vida aqui e vida eterna depois, para aqueles que vierem a participar das Feiras de Saúde - um projeto de Deus para abençoar ao mundo!

Marcos Faiock Bomfim
Líder do Ministério da Saúde da DSA

JUSTIFICATIVA

“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.

“Ao sair o homem das mãos do Criador era de elevada estatura e perfeita simetria. O rosto trazia a rubra coloração da saúde, e resplendia com a luz da vida e com alegria.”

Ellen White. *Patriarcas e Profetas*, pg 45.

Entretanto, após a queda, “foi-lhe [a Adão] mostrado, que a degenerescência 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.

Felizmente, através da obra redentora de Cristo na cruz, podemos experimentar o perdão, a salvação e a restauração da imagem de Deus no homem. Porém, sabemos que há um inimigo e um grande conflito entre o bem e o mal, como expresso em Apocalipse. Nesse conflito, o inimigo de Deus tem estratégias, objetivos e armas para efetuar seu ataque.

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

“...Daí o adversário das almas dirigir suas tentações para o enfraquecimento e degradação das faculdades físicas.”

Ellen White. *A Ciência do Bom Viver*, pg 130.

“O Redentor do mundo sabia que 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.

“Os que violam as leis de saúde ficarão mentalmente cegos e transgredirão a lei de Deus.”

Ellen White. *Temperança*, pg 80.

AS ARMAS

“...embracando sempre o escudo da fé, com o qual podereis apagar todos os dardos **inflamados do Maligno.**”

Efésios 6:16

Quais são esses dardos, dentro da área da saúde?

- | | |
|---------------------------------|---|
| 1. Irregularidade no comer | 8. Comer em demasia |
| 2. Gosto pelo açúcar | 9. Condimentos |
| 3. Gosto pelos refinados | 10. Carnes |
| 4. Terceira refeição abundante | 11. Má combinação de alimentos |
| 5. Líquido durante as refeições | 12. Vida sedentária |
| 6. Frituras | 13. Falta de repouso (fadiga) |
| 7. Estimulantes | 14. Ar poluído e respiração ineficiente |

Dentro desse contexto, a Feira de Saúde tem o papel de ajudar as pessoas a adotarem hábitos saudáveis de vida, preservando suas faculdades físicas e mentais. Ao mesmo tempo, o cuidado com o corpo e a obediência às leis da saúde permitem o desenvolvimento das faculdades espirituais, retirando o mais forte poder que Satanás exerce sobre as pessoas e preparando-as para receber a mensagem do terceiro anjo.

INTRODUÇÃO

“Em campos novos nenhuma obra é tão bem-sucedida como a obra médico-missionária... A obra médico-missionária... é a obra pioneira do evangelho. É o evangelho praticado, a compaixão de Cristo revelada. Há grande necessidade desta obra, e o mundo está aberto para ela.”

Medicina e Salvação, pág. 239

A Organização Mundial da Saúde define a saúde como um completo bem-estar físico, social e mental, e não apenas ausência de doença. Em sua concepção ampliada, saúde é a promoção da vida em suas múltiplas dimensões. E para se atingir o bem estar, são necessários recursos pessoais, sociais, capacidade física (WHO, 1986) e estilo de vida saudável.

Padrões de comportamento e hábitos têm profundos efeitos sobre a saúde individual, como claramente demonstrado pelas centenas de estudos que analisam o impacto de comportamentos e hábitos de vida sobre a promoção da saúde, prevenção e recuperação de doenças.

Embora cultura, renda, estrutura familiar, idade, capacidade física, ambiente doméstico e de trabalho, entre outras condições de vida, afetem o estilo de vida, parece não haver dúvidas de que certos comportamentos e hábitos reduzem a mortalidade e as doenças mais prevalentes (Fraser, 2003), e aumentam a expectativa de vida (Fraser e Shavlik, 2001). Os hábitos e comportamentos mais estudados e que estão intimamente relacionados a esses benefícios incluem dieta, exercício, abstinência do tabagismo e de outras drogas lícitas ou ilícitas (WHO, 2010).

No entanto, a assistência à saúde não se caracteriza por promover a saúde em suas múltiplas dimensões, e sim por um sistema progressivamente hierarquizado, baseado na prescrição de medicamentos, e em exames de alto custo. Há flagrantes evidências de uma atenção à saúde sofisticada e, ao mesmo tempo, é possível notar descaso na indicação de métodos terapêuticos simples de baixo custo e complexidade que poderiam prevenir óbitos inaceitáveis.

Doenças cardiovasculares, respiratórias crônicas, diabetes e câncer são as principais Doenças Crônicas Não Transmissíveis, e hoje são responsáveis pela maioria das doenças e mortes em muitos países, seja de alta, média ou baixa condição sócio econômica. Constituem o principal problema de saúde pública para homens ou mulheres e duas em cada três mortes ao ano em todo mundo já podem ser atribuídas a estas

enfermidades (Goulart, 2011). Mudanças no ambiente social e econômico fizeram com que os fatores de risco das Doenças Crônicas Não Transmissíveis, se tornassem semelhantes em todos os países. Evidências confirmam que o tabagismo, a hipertensão, os alimentos com altas taxas de gorduras trans e saturadas, o sal e o açúcar em excesso, o sedentarismo, o baixo consumo de frutas e hortaliças, o sobrepeso e obesidade, bem como consumo abusivo de álcool aumentam o risco de complicação destas doenças (Goulart, 2011).

A despeito dos esforços para a redução da mortalidade por Doenças Crônicas Não Transmissíveis e apesar de ocorrerem importantes alterações em suas taxas de mortalidade em vários países, suas incidências continuam elevadas e sugerem que outras formas de abordagem desses problemas são necessárias.

Nesse cenário, os estudos sobre o Estilo de Vida, especialmente aqueles realizados com Adventistas do Sétimo Dia, podem servir de modelos alternativos de intervenção, pois, em grande medida, lançam luz a respeito do impacto do Estilo de Vida sobre a mortalidade, expectativa de vida, promoção da saúde e na prevenção e recuperação das doenças (Fraser, 2003).

Os membros da Igreja Adventista do Sétimo Dia exibem estilo de vida distintivo e peculiar, amplamente baseado na Bíblia (Fraser, 2003; Phillips, 1975; Phillips et al, 1978). Seus membros são orientados a se absterem de certos alimentos considerados impuros, listados em Levítico 11, e são encorajados ao vegetarianismo (Gn 1:29). Além disso, drogas e estimulantes, tais como, álcool, fumo, bebidas contendo cafeína, alguns chás e o uso abusivo de medicamentos (Rm 12:1; I Co 3:16, 17; 6:19, 20; 10:31; Gl 5:22, 23; I Pe 4:3; II Pe 1:5-8) também não são recomendados.

Esta comunidade é estimulada a adotar hábitos saudáveis tais como exercício físico (Pv 6:6; I Tm 4:8), descanso (Ex 20:8-11), ingestão de água em abundância, ar puro, adequada exposição à luz solar e relacionamento com Deus (Pv 3:1, 3, 7, 8; 4:20-22). Várias evidências atribuem a esse estilo de vida distintivo e peculiar maior expectativa de vida (Berkel et al., 1983; Fraser e Shavlik, 2001; Fraser, 2003; Singh et al., 2003) e menores taxas de doenças não transmissíveis (Fraser, 2003; Phillips, 1975; Phillips et al, 1978).

Tendo como princípio estas orientações, o Instituto Weimar, o Centro de Estilo de Vida Wildwood e o Health Education Resource – Recursos Educativos de Saúde (HER), organizações ligadas a Igreja Adventista, idealizaram o conceito das Feiras de Saúde. Este projeto normalmente é

realizado em locais públicos com a participação de profissionais da área da saúde e voluntários que atendem a comunidade sem fins lucrativos.

Anteriormente conhecida como Expo-Saúde, o nome do programa foi alterado para Feira de Saúde, para evitar problemas legais nos países onde o nome anterior já é de uso restrito. Por esta razão, a Divisão Sul-Americana recomenda a unificação do nome para “Feira de Saúde” em todo o seu território, como meio de facilitar a promoção nos meios de comunicação. A Feira de Saúde é caracterizada pela promoção de um bom estilo de vida e prevenção de doenças através dos oito remédios naturais: “ar puro, luz solar, abstinência, repouso, exercício, regime conveniente, uso de água e confiança no poder divino, eis os verdadeiros remédios” (White, 2004). Nesta época onde o ser humano tende a voltar suas atenções para si mesmo, a Feira de Saúde é uma maneira positiva de responder às necessidades e ao sofrimento humano.

Seguindo o exemplo de Jesus, a Feira de Saúde segue os cinco passos para um ministério eficiente: (1) envolver-se com aqueles que queremos ajudar; (2) familiarizar-se com as suas necessidades e demonstrar interesse genuíno; (3) procurar maneiras de ajudar; (4) manter sua amizade e confiança; (5) convidá-los a conhecer a palavra de Deus.

*** Este manual foi elaborado por: Dr. Luiz Fernando Sella, Prof^º. e Dra. Vandeni Kunz, Prof^ª. e Dra. Lanny Cristina Soares, Dra. Daniela Tiemi Kanno, tendo como inspiração, o manual publicado pela organização *Health Education Resource* (Recursos Educativos de Saúde – H.E.R). Adaptações foram feitas para adequar a organização e execução das Feiras de Saúde ao contexto brasileiro.

REFERÊNCIAS

Berkel J, de Waard F. Mortality pattern life expectancy of Seventh-day Adventists in the Netherlands. *Int J Epidemiol*, 1983; 12:455-9.

Fraser GE. Ten years of life: Is it a matter of choice? *Arch Intern Med*, 2001; 161:1645-52.

Fraser GE. Diet, life expectancy, and chronic disease. New York: Oxford University Press, 2003.

Goulart FA. Doenças crônicas não transmissíveis: estratégias de controle e desafios para os sistemas de saúde. Brasília: PAHO; 2011. Disponível em: http://apsredes.org/site2012/wp-content/uploads/2012/06/Condicoes-Cronicas_flavio1.pdf Acessado em maio de 2014.

Phillips RL. Role of lifestyle and dietary habits in risk of cancer among Seventh-day Adventists. *Cancer Res*, 1975; 35:3513-22.

Phillips RL, Lemon FR, Beeson WL, Kuzma JW. Coronary heart disease mortality among Seventh-day Adventists with differing dietary habits: a preliminary report. *Am J Clin Nutr*, 1978; 31:S191-S8.

Singh PN, Sabaté J, Fraser GE. Does low meat consumption increase life expectancy in humans? *Am J Clin Nutr*, 2003;78 (suppl.):526S-32S.

White, EG. *Ciência do bom viver*. Tatuí: Casa Publicadora Brasileira, 10ª Edição, 2004.

World Health Organization. *Carta de Ottawa*. In: Ministério da Saúde (Br). *Promoção da Saúde: Cartas de Ottawa*, Adelaide, Sunsvall e Santa Fé de Bogotá. Brasília (DF): Ministério da Saúde/FIOCRUZ, 1986.

VISÃO GERAL

“Ar puro, luz solar, abstinência, repouso, exercício, regime conveniente, uso de água e confiança no poder divino - eis os verdadeiros remédios..”

A Ciência do Bom Viver, pg 127

Os governos ao redor do mundo estão se empenhando em desenvolver ações a fim de combater os fatores de risco das causas de morte que ocorrem com mais frequência. Doenças cardíacas, câncer e diabetes são as causas mais comuns de morte nas nações industrializadas, mas sua importância está aumentando rapidamente nos países em desenvolvimento. Outros problemas médicos, tais como ansiedade e depressão, estão se tornando cada vez mais comuns e podem estar indiretamente relacionados à mortalidade, reduzindo a qualidade de vida e afetando as relações interpessoais.

A maioria dos sistemas de saúde enfrenta problemas com restrições de orçamento na área de medicina preventiva, devido à alta prioridade em relação às necessidades imediatas de cura nos serviços médicos. Como resultado, há poucos profissionais de saúde trabalhando na área de medicina preventiva, e a responsabilidade de orientar os pacientes quanto aos hábitos saudáveis de vida acaba sendo repassada a pessoas com pouco tempo e conhecimento.

As Feiras de Saúde envolvem profissionais e leigos que tenham interesse em repassar os conhecimentos sobre o viver saudável. Os voluntários recebem um breve treinamento sobre os princípios de um estilo de vida saudável e como executar as diferentes atividades oferecidas na feira. Desta maneira, pode-se oferecer uma efetiva educação em saúde mesmo na ausência de muitos profissionais. Estes, no entanto, proveem o suporte científico e técnico necessários em cada feira.

Há oito fatores principais relacionados com a prevenção de doenças e a saúde física, emocional e espiritual. São estes: nutrição, exercício, água, luz solar, temperança, ar puro, descanso e confiança no poder divino. Cada fator é trabalhado, em detalhes, nas Feiras de Saúde, usando uma combinação de pôsteres com informação médica atual, exames médicos e aconselhamento sobre saúde.

É estimado que se as comunidades adotarem os princípios de saúde promovidos na Feira de Saúde, o índice de mortalidade por câncer e doenças cardiovasculares, por exemplo, poderia cair 60-70% e 70-80%,

respectivamente. A expectativa de vida (longevidade) poderá subir de 6 a 12 anos, com melhor qualidade de vida. Os custos médicos seriam grandemente reduzidos e as pessoas poderiam viver melhor e com mais saúde.

Inspirada por Deus, Ellen G. White escreveu:

“Se os enfermos e sofredores fizerem apenas o melhor que sabem com relação a viver os princípios da reforma de saúde perseverantemente, em nove casos de cada dez ficarão livres de seus males.”

Medicina e Salvação, pg. 224.

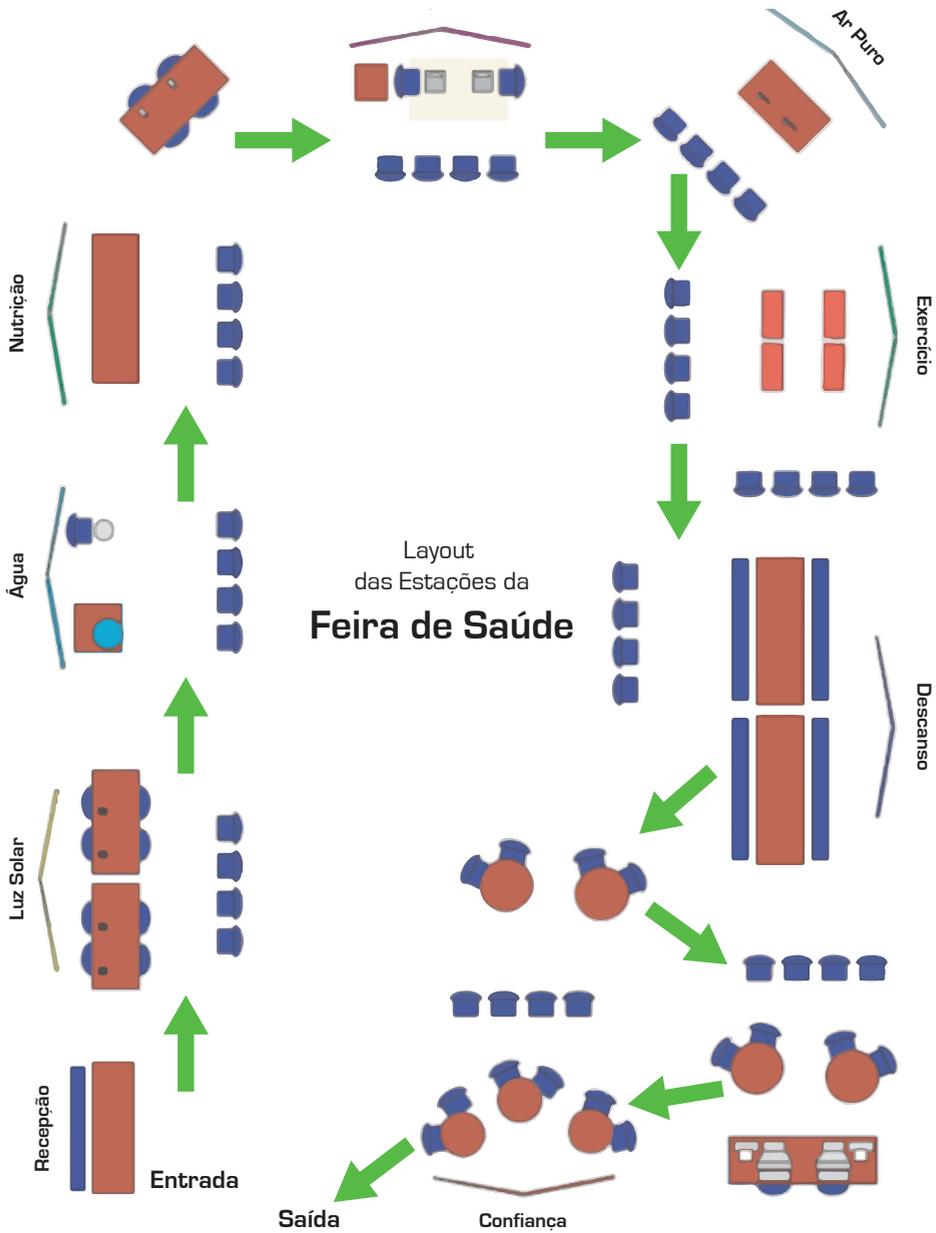
FEIRA DE SAÚDE

A Feira de Saúde é um evento de um, dois ou mais dias, aberto ao público de todas as etnias e crenças, sem custos ou fins lucrativos. Normalmente, é organizada em locais públicos como ginásios, escolas, parques, praças e shoppings. A comunidade é convidada a participar e receber os benefícios dos testes e das orientações.

Numa Feira de Saúde completa, existem oito estações de saúde. Cada uma é composta por dois painéis que criam o ambiente para os diferentes testes e atividades oferecidos em cada estação. As estações devem ser organizadas de maneira que formem áreas parecidas com cabines. O ideal é que a feira seja montada em formato circular para facilitar o fluxo das pessoas e proporcionar uma visão panorâmica do evento. Entretanto, sempre deve ser levado em conta as características físicas de cada local. Às vezes, pode ser necessário organizar as estações em salas separadas.

Esta é a sequência das estações comumente utilizada:

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

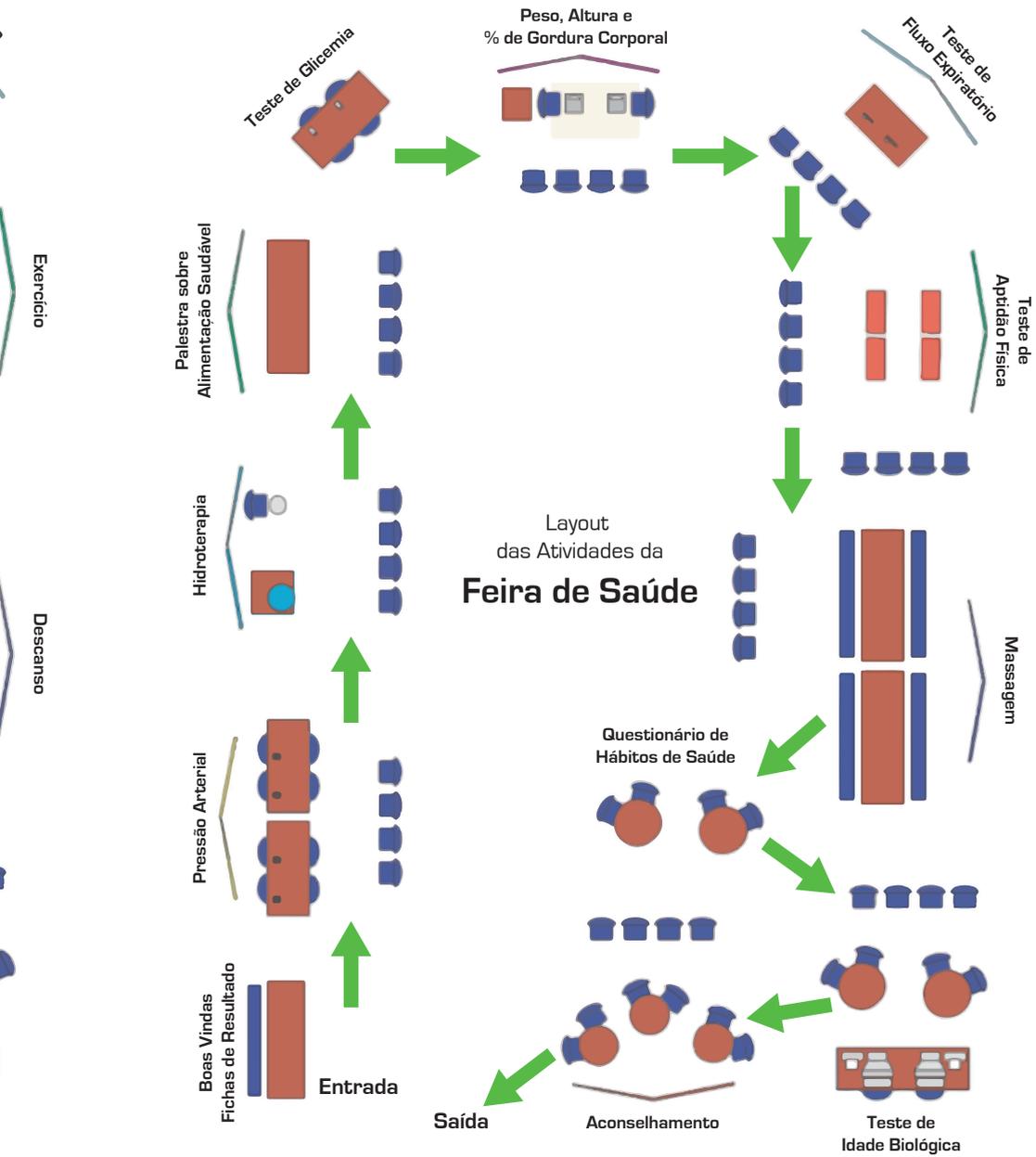


Paleta sobre Alimentação Saudável

Hidroterapia

Pressão Arterial

Boas Vindas



PLANEJAMENTO PRÉ-FEIRA

“Pois qual de vós, pretendendo construir uma torre, não se assenta primeiro para calcular a despesa e verificar se tem os meios para a concluir? Para não suceder que, tendo lançado os alicerces e não a podendo acabar, todos os que a virem zombem dele, dizendo: Este homem começou a construir e não pôde acabar.”

Lucas 14:28-30

A Feira de Saúde é um projeto que envolve muitos voluntários e atividades de continuidade pós-feira. Por isso, deve ser planejada com antecedência e requer a participação da liderança e dos membros da igreja.

Ao planejar uma Feira de Saúde:

Passo 1

- Leia o Manual da Feira de Saúde, do início ao fim.
- Assista ao vídeo curso, disponível na seção sobre Feiras de Saúde, no site do Ministério de Saúde da Igreja Adventista para a América do Sul. (<http://adv.st/manualfeirasaude>)

Passo 2

- Apresente o projeto para o pastor da igreja, para o líder do Clube de Desbravadores e outros departamentos que tenham interesse em sua igreja (diretor de Saúde, Ministério da Mulher, Ministério da Família, etc);
- Lance o projeto para os membros de sua igreja.

Passo 3

- Procure saber se alguém da sua igreja ou do Clube de Desbravadores participou da Escola Missionária da Associação ou outro treinamento em Feiras de Saúde. Se sim, peça ajuda para essas pessoas. Caso não encontre ninguém, vá para o passo seguinte:
 - Identificar e convidar pessoas interessadas em ajudar no pré, durante e pós-Feira;
 - Profissionais de saúde (médicos, enfermeiros, nutricionistas, fisioterapeutas, psicólogos, técnicos de enfermagem, etc...);
 - Leigos de todas as idades (jovens, adultos e terceira idade);
 - 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 região;
- Peça ajuda aos líderes da igreja para ajudá-lo a identificar os voluntários.
- Professores da Universidade/Escola Adventista, voluntários de ADRA, etc.

Passo 4

- Marque uma data para apresentar o projeto para a igreja (leia o passo 5 com atenção).
- Convide as pessoas interessadas em participar.
- Apresente em detalhes o conceito da Feira de Saúde e suas diferentes etapas e necessidades. Na seção de downloads do site do Ministério de Saúde da Igreja Adventista para a América do Sul (<http://downloads.adventistas.org/pt/editoria/saude/treinamento-para-feiras-de-saude/>), há um arquivo chamado “Treinamento Feiras de Saúde - CURTO”, que pode ser usado como modelo para apresentar o projeto.
- Em comum acordo com o grupo, delegue as responsabilidades de cada um, otimizando os dons e talentos individuais, para os seguintes componentes da feira:
 - **Pré-Feira**
 - Pessoas com capacidade de organização e planejamento;
 - **Feira de Saúde**
 - Todos podem ajudar. Procure envolver diretores de outras áreas para que o trabalho tenha maiores resultados. Certifique-se de que pelo menos alguns profissionais de saúde estarão presentes para dar respaldo e o suporte técnico necessários.
 - **Pós-Feira**
 - Envolve em seu projeto pessoas que já tenham experiência com: palestras, clube de saúde, Escola de Culinária Vegetariana, curso Como Deixar de Fumar, Pequenos Grupos, Classes Bíblicas e estudos bíblicos domiciliares.
 - Essas pessoas auxiliarão no acompanhamento dos participantes da feira que mostraram interesse nestas áreas.

Passo 5

- 5.1 Escolha a data e o horário:
 - 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 aos domingos: o dia todo (9h às 17h) ou à tarde (13h às 18h).
- Se a feira durar o dia todo, lembre-se de providenciar um lanche para o almoço dos voluntários, que devem se dividir em turnos para almoçar.
- No caso de fazer aos sábados, sugerimos que a feira seja feita em local que permita a montagem no dia anterior (sexta-feira).
- Verifique antecipadamente se a data escolhida não coincide com eventos locais ou outros programas oficiais da igreja, para evitar que haja perda de público ou conflitos de atividades.
- 5.2 Escolha do local:
 - A escolha do local depende do público alvo e da quantidade de pessoas que os organizadores desejam atender.
 - **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.**
 - Se o público alvo for maior, a feira deve ter maior duração, mais material e mais voluntários.
 - 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.
 - 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 de que no local há energia elétrica, água, banheiros, e um local para oferecer lanche para os voluntários;
 - Caso a feira tenha duração maior que 4 horas, será necessário um espaço para que os voluntários façam uma refeição. Sugestão: preparar lanche com sanduíche natural, frutas, barrinhas de cereais e suco de fruta. Ao escolher o lanche, é importante ter o bom senso para preparar algo leve, saboroso e saudável. É importante que possamos dar testemunho daquilo que estamos pregando!
 - É aconselhável solicitar aos responsáveis pelo local: zelar pelas condições de higiene, abastecimento dos banheiros (papel higiênico, toalhas de papel, troca dos lixos), segurança, abertura e fechamento das dependências no dia da montagem da feira, etc... É muito importante fazer tudo com ordem e decência;

- Em locais abertos, como praças e parques, fique atento à previsão do tempo e à estação das chuvas. Tenha em mente um plano B!
- Se o local pretendido é uma escola municipal ou estadual, centros comunitários ou shoppings, é necessário fazer contato prévio com o administrador ou diretor do local. No caso de ser escola pública é necessário protocolar ofício na prefeitura ou Secretaria de Saúde e Educação. Um modelo de ofício pode ser encontrado na seção de downloads do site do Ministério de Saúde da Igreja Adventista para a América do Sul (<http://adv.st/oficiofeirasaude>).

Passo 6

- Após a definição da data providencie todo o material necessário. Neste manual, há uma lista de materiais para organizar uma Feira de Saúde completa. Veja na seção **“Equipamentos”**.
- Verifique, com a sua Associação (Ministério de Saúde ou Desbravadores), se existe algum material de Feira de Saúde à disposição para empréstimo.

Passo 7

- Buscar parcerias com:
 - Prefeitura Municipal, Secretaria de Saúde e/ou Educação. Isto será benéfico porque elas podem auxiliar na concessão de profissionais de saúde, na divulgação, na escolha e uso de locais públicos, e com materiais de consumo como fitas de glicemia, água e lanche.
- Postos de saúde locais: podem contribuir com técnicos de enfermagem, materiais como fitas de glicemia e aparelhos de medir pressão. Também podem auxiliar na divulgação.
- Cursos técnicos de enfermagem (podem levar alunos para ajudar nos testes de pressão arterial e glicemia).
- Universidades adventistas ou seculares: podem contribuir com mão de obra.
- Não há problema em usar voluntários não adventistas na Feira de Saúde, desde que estejam posicionados em estações que não comprometam a nossa filosofia (ex: recepção, balança, teste de glicemia, massagem, stand do ar puro, limpeza);
- Não posicione voluntários não adventistas nas estações de Nutrição e Confiança.
- Na seção de downloads do site do Ministério de Saúde da Igreja Adventista para a América do Sul (<http://adv.st/oficiofeirasaude>) há um modelo de ofício para ser protocolado junto aos órgãos públicos.

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.
 - Um modelo de panfleto e modelos de comunicados para jornais e rádios podem ser encontrados na seção de downloads do site do Ministério de Saúde da Igreja Adventista para a América do Sul (<http://adv.st/anunciojornal>) (<http://adv.st/anuncioradio>)
- Métodos:
 - Panfletagem;
 - Trabalho de porta em porta;
 - 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.

A propaganda usualmente é cara. É importante determinar quais métodos trarão melhores resultados na região e escolher os que estão dentro do seu orçamento. Panfletos geralmente atrem bastante, assim como o carro de som. Os preços variam conforme a escolha da tinta: preto e branco ou 4 cores. Pôsteres de tamanho A3 funcionam bem quando são colocados em vitrines, mercados, postos de saúde, farmácias e outros lugares públicos.

É importante contatar jornais, estações de rádio e televisão e pedir que eles promovam o programa. Sempre apresente a Feira de Saúde como um serviço à comunidade, feita por voluntários não remunerados e dê ênfase à característica não lucrativa do evento.

Passo 9

- Importante: é fundamental planejar o programa de continuidade pós-feira. Para onde vamos encaminhar os participantes da Feira? Escola



de Culinária Vegetariana, Seminários de Prevenção ao Stress, Pequenos Grupos, Seminário do Apocalipse, Classes Bíblicas? Deixar que as pessoas saiam da feira sem oferecer contato continuado, é deixar de alcançar o objetivo da Feira de Saúde - promover saúde completa, inclusive a espiritual.

- Por isso, ao organizar o evento, tenha já marcados o(s) programa(s) de continuidade, para que possam ser divulgados durante a Feira.

A FEIRA DE SAÚDE

“Quando entrardes numa cidade e ali vos receberem... curai os enfermos que nela houver e anunciai-lhes: A vós outros está próximo o reino de Deus.”

Lucas 10:8,9.

Chegou o grande dia! Alegria, disposição e amor são indispensáveis. Além disso, fique atento ao seguinte:

1. Confira todo material da feira, de preferência alguns dias antes do evento.
2. Verifique se os aparelhos digitais de pressão arterial e as balanças digitais estão com as pilhas carregadas. Leve pilhas reservas! Verifique também que tipo/tamanho de pilha os aparelhos utilizam.
3. A flor da recepção e as frutas e verduras da estação Nutrição devem ser providenciadas um ou dois dias antes, no máximo.
4. Como está a previsão do tempo?
5. Confirme a presença da equipe antecipadamente. É normal haver cancelamentos de última hora. Por esse motivo é sempre bom ter mais voluntários do que o necessário.
6. Cada estação deverá ter uma pessoa responsável por suas atividades. O coordenador da estação deve orientar a montagem e desmontagem, além de ficar responsável por devolver todo o material já conferido. Ele também será o responsável por autorizar a saída ou troca de algum voluntário, caso haja necessidade (por exemplo, se o voluntário precisar ir ao banheiro ou quiser trocar de stand, ele precisa procurar outro para substituir o mesmo). O coordenador da estação também deve verificar se os voluntários estão executando os testes de maneira adequada.

7. Horário da montagem da feira:
 - Se a feira estiver marcada para o período da tarde, a montagem pode ser feita pela manhã [pelo menos com 4 horas de antecedência].
 - Se a feira estiver marcada para o período da manhã, sugerimos que a montagem seja feita no dia anterior, para evitar imprevistos e problemas de última hora.
8. Entregue uma caneta para cada voluntário. Tenha outras de reserva.
9. Há um arquivo na seção de downloads do site do Ministério de Saúde da Igreja Adventista para a América do Sul (<http://adv.st/8remedios>) "8 remédios naturais pdf" com informações sobre cada um dos 8 remédios falados nas estações. Imprima cópias deste arquivo e entregue para os responsáveis de cada estação. Os voluntários devem estudar o material antes da feira, e revisá-lo um pouco antes de começar.

AS ESTAÇÕES

RECEPÇÃO

Atividade:

Dar as boas vindas, preencher o formulário “Resultados” com o nome e a idade dos visitantes e direcioná-los à primeira estação.

Número de voluntários: 2-4 (P); 4-6 (M); 6-10 (G).

Obs: P= Feira pequena - até 150 visitantes.

M= Feira média - entre 200 e 350 visitantes.

G= Feira grande - entre 350 e 500 visitantes.

Obs: P = Feira pequena.

M = Feira média

G = Feira grande.

Materiais:

- 2 a 3 mesas pequenas ou 1 mesa grande;
- Cadeiras para os voluntários;
- Formulário “Resultados” (um por visitante);
- Flor ou enfeites para embelezar a recepção;
- Toalhas de mesa brancas.

Comentários:

Um recepcionista:

- Recepciona o visitante e entrega o formulário “Resultados”, onde serão anotados os resultados de cada estação.

- Deve orientar o visitante a seguir a sequência correta das estações.

- Deve ajudar a organizar a fila da primeira estação, controlando, se necessário, o fluxo de pessoas que entram de acordo com o andamento da primeira estação.



ESTAÇÃO 1 - Luz Solar

Atividade:

Palestra breve sobre a importância da Luz Solar e medida da pressão arterial.



Número de voluntários: 3-5(P) (uma pessoa para a palestra na sala de espera e as outras para o teste); 5-7(M); 7-10 (G).

Materiais:

- 8-10 cadeiras para a sala de espera (P); 10-14 (M); 15-20(G);
- 2 painéis Luz Solar;
- 4 a 10 mesas pequenas ou 2-3 mesas grandes para apoiar o aparelho e o braço do visitante;
- Toalhas de mesa para cobrir as mesas;
- 4 a 20 cadeiras (uma para o voluntário e outra para o visitante);
- 4 a 10 aparelhos de pressão arterial, automáticos ou manuais;
- 1 profissional de saúde com experiência (técnico de enfermagem, enfermeiro ou médico).

Comentários:

Posicione cadeiras em frente aos painéis para dar as instruções sobre a luz solar. Ao final, encaminhe as pessoas uma a uma aos voluntários para fazer o teste. Converse com as pessoas e ajude-as a relaxarem. Anote o resultado no formulário "Resultados". Os valores ideais para a pressão arterial estão no próprio formulário de resultados. Para os leigos, é melhor usar aparelhos digitais de pressão arterial que são mais simples de ser usados. É bom ter um aparelho manual (estetoscópio + esfigmomanômetro) para usar em casos de medições duvidosas. Deixe um profissional de saúde, de preferência da área de enfermagem, como responsável pela estação. Em caso de pressões muito elevadas, mantenha a calma e comunique discretamente ao responsável. Evite fazer comentários como: "Nossa! Sua pressão está muito alta!", para não assustar o visitante.



Ao final da medição, devolva o formulário com a anotação da pressão arterial e oriente a pessoa a se dirigir à próxima estação.

ESTAÇÃO 2 - Água

Atividade:

- Demonstração de hidroterapia
- Palestra breve sobre os benefícios da água
- Oferecer um copo de água por visitante

Número de voluntários: 2- 3 (P); 4-6 (M); 6-8 (G).

Materiais:

- 10-20 cadeiras disposta em semi círculo (mini-auditório);
- 2 painéis “Água”;
- 2-4 mesas para apoiar as bacias e toalhas usadas na demonstração;
- 1 cadeira para o visitante que receberá o tratamento (para demonstração);
- 2 baldes, 2 bacias rasas, 1 lençol, 2 toalhas de banho, 2 toalhas de rosto;
- 2 mesas para apoiar os galões de água;
- Galões de água;
- Copos descartáveis;
- 2 lixeiras grandes com tampa e sacos de lixo;
- Tabela de valores ideais - Água.



Comentários:

Posicione as cadeiras em frente aos painéis para dar as instruções sobre a importância da água para a saúde e para realizar a demonstração de algum tratamento de hidroterapia. Quando o grupo se assentar, ofereça um copo de água a cada um. Então pergunte quantos copos de água o participante bebe por dia e anote no formulário “Resultados”. Em seguida, calcule quanto ele deveria beber (veja na tabela de valores ideais - Água, encontrada nos anexos deste manual) e anote na ficha.

Fale brevemente sobre os benefícios da água e em seguida, peça a um voluntário da plateia que o ajude para a demonstração. Para evitar acidentes e bagunça, não utilizamos água na demonstração. As orientações detalhadas sobre como deve ser feita a demonstração está no anexo “Água - demonstração de escalda-pés”. Ao final da demonstração, direcione os visitantes à próxima estação.

ESTAÇÃO 3 - Nutrição

Atividade:

- Palestra breve sobre alimentação saudável;
- Demonstração dos diferentes grupos alimentares;
- Teste de glicemia [dextro].

Número de voluntários: 3-4 (P); 5 (M); 6-8 (G).

Materiais:

- 10-20 cadeiras disposta em semi círculo (mini-auditório);
- 2 painéis “Nutrição”;
- 2 mesas grandes cobertas com toalhas de mesa branca;
- Uma variedade de frutas, verduras, cereais integrais, feijões, nozes, castanhas e outros produtos saudáveis para demonstração;
- 2-6 mesas pequenas e cadeiras para o teste de glicemia;
- 2-5 glicosímetros (aparelhos para medir a glicose);
- Lancetas, fitas, algodão, álcool, luvas descartáveis;
- 2-4 lixeiras pequenas com sacos de lixo, caixas descartables (lixinho para descartar materiais perfuro-cortantes (adquirir em farmácias);
- Tabela de valores ideais - Glicemia.

Comentários:

Posicione as cadeiras em frente aos painéis para a palestra de alimentação saudável. Use a criatividade na palestra para comunicar os conhecimentos de maneira simples e agradável, de modo que todos entendam. Os produtos naturais podem ser colocados em potes de vidro etiquetados para a demonstração.

Após a palestra, encaminhe as pessoas para o teste de glicemia. Realize o teste individualmente e anote o resultado no formulário “Resultados”. Busque o valor ideal para a glicemia, de acordo com o horário da última refeição (ver tabela de valores ideais - Glicemia, localizada nos anexos e no CD). Evite dar explicações. Maiores orientações serão dadas no momento do aconselhamento.

O custo para realizar o exame de glicose é de aproximadamente R\$ 2,00 por visitante (fitas e lancetas), além do custo com algodão, álcool, luvas, etc. Para baixar o custo da sua feira, você pode encontrar um patrocinador disposto a cobrir os custos para esses testes. Se for feito

contato com antecedência, algumas redes de farmácias e a Secretaria de Saúde podem fornecer o material gratuitamente.

Esse exame atrai muitas pessoas e acaba servindo como porta de entrada para oferecermos informações sobre saúde. No entanto, é possível realizar uma feira sem esse exame. Se não houver condições financeiras de fazer o teste em todas as pessoas, pode-se testar somente naquelas com risco maior de desenvolver diabetes (pessoas acima de 40 anos que estão acima do peso). Após o teste, devolva o formulário para o visitante e o encaminhe para a próxima estação.

Certifique-se de que os profissionais de saúde que realizam os exames tomem as precauções sanitárias necessárias para protegerem-se e protegerem os visitantes da contaminação.

Após a feira, descarte o material perfuro-cortante e os materiais contaminados (algodão) em local apropriado para lixo hospitalar (consulte o enfermeiro ou médico responsável pela feira para saber como e onde jogar este material).

ESTAÇÃO 4 - Qualidade de Vida (Temperança)

Atividade:

Medição da altura, peso e cálculo da porcentagem de gordura corporal.

Número de voluntários: 3-5 (P), 6-9 (M); 10-12 (G) (um voluntário para cada fita métrica que mede a altura dos visitantes e 1 voluntário por balança).

Materiais:

- 10-20 cadeiras dispostas em semi círculo para a sala de espera;
- 2 painéis "Qualidade de Vida";
- 2 balanças digitais com gordura corporal (P); 5(M); 6-8(G);
- Pilhas ou baterias de reserva para as balanças;
- Pranchetas e canetas: 1 para cada balança;
- 2 a 5 fitas métricas;
- 2-5 mesas pequenas de apoio;
- 1 tapete pequeno para cada balança ou 2 passadeiras;



- 1 tapete pequeno para cada fita métrica;
- Papel toalha e álcool líquido para higienização das balanças;
- 2-5 lixeiras pequenas com sacos de lixo;
- Tabela de Valores Ideais - Gordura Corporal (imprimir antes de começar a feira).

Comentários:

Posicione as cadeiras para a sala de espera. Deve haver um voluntário para cada fita métrica e um para cada balança.

Coloque as fitas métricas na parede, traves ou colunas, com pelo menos 1 a 2 metros de distância uma da outra. Posicione as balanças no chão, 2 em cada lado da estação, próximas às fitas métricas. Deixe os papéis toalha, o álcool e as lixeiras próximos às balanças.

Se houver tempo para palestra, aguarde formar um grupo de pelo menos 6 pessoas e fale brevemente sobre a temperança. O conceito de temperança inclui utilizar com moderação aquilo que é saudável e evitar completamente tudo o que é prejudicial. Incentive aos participantes a formar o hábito de gostar apenas daquilo que é saudável.

Os visitantes devem ser orientados a retirar os sapatos e meias e iniciar os testes medindo a altura, que deve ser anotada no formulário "Resultados". Em seguida, devem se dirigir às balanças. Na balança, é necessário digitar o sexo, altura e idade, antes de pesar, para obter a porcentagem de gordura corporal. Veja o manual específico para cada modelo de balança para informações precisas. As balanças devem ser higienizadas com álcool entre um visitante e outro. Evite usar álcool gel; ele deixa resíduos nos sensores. Para cálculo da gordura, é fundamental que a pessoa esteja descalça. Se a pessoa estiver com meia calça ou meia, não avaliar a gordura, apenas anotar o peso.

Após obter os resultados, anote-os no formulário "Resultados". Use a tabela de gordura corporal para descobrir o ideal para cada visitante, de acordo com sexo e faixa etária, anotando também no formulário "Resultados". A tabela de gordura corporal pode ser encontrada nos anexos.

Após os testes, devolva o formulário para o visitante e encaminhe-o para a estação Ar.

ESTAÇÃO 5 - Ar

Atividade:

Palestra breve sobre a importância do ar puro e os prejuízos da poluição e do tabagismo.

Teste de fluxo expiratório.



Número de voluntários: 2 (P); 3-5 (M); 5-7 (G) (um voluntário para cada medidor de fluxo expiratório).

Materiais:

- 10-20 cadeiras dispostas em mini-auditório;
- 2-6 mesas pequenas cobertas com toalha branca;
- 2 painéis "Ar";
- 2-6 medidores de fluxo expiratório;
- Plásticos descartáveis para talheres (para colocar no bucal do aparelho);
- 2-4 lixeiras pequenas com sacos de lixo;
- Tabela de valores ideais - Fluxo Expiratório.

Comentários:

Posicione 10 a 12 cadeiras em mini-auditório. Deve haver um voluntário para cada medidor de fluxo expiratório.

Coloque dois medidores e plásticos descartáveis sobre cada mesa. Posicione as mesas a 1 ou 2 metros de distância uma da outra, permitindo que 2 testes sejam realizados em cada uma simultaneamente.

Faça uma breve palestra sobre os benefícios do ar puro, os prejuízos da poluição e do tabagismo. Em seguida, oriente o funcionamento do teste para todos os visitantes. O teste de fluxo é utilizado para medir a resistência oferecida pelas vias aéreas ao ar sendo expulso dos pulmões. Se houver tempo, use uma pessoa da equipe para fazer uma demonstração.

A seguir, faça o teste em todos os visitantes. Cada pessoa tem direito a 3 tentativas. Os bocais dos medidores de fluxo expiratório devem ser revestidos com um plástico descartável, para não haver contaminação entre uma pessoa e outra. Sugerimos o uso de plásticos descartáveis para embalar talheres, que devem ser cortados ao meio.

Anote no Formulário "Resultados" do visitante o melhor resultado

alcançado. Procure na tabela o valor ideal de acordo com o sexo, idade e altura, anotando também na Formulário “Resultados”. Para informações detalhadas sobre a execução do teste, veja o anexo. A tabela com os valores ideais pode ser encontrada nos anexos e no CD.

Após realizar todos os testes, encaminhe as pessoas para a Estação Exercício.

ESTAÇÃO 6 - Exercício

Atividade:

Palestra breve sobre os benefícios do exercício físico e recomendações práticas sobre como começar a se exercitar no dia a dia.

Teste de aptidão física de Harvard.

Número de voluntários: 4-5 (P); 5-8 (M); 8-12 (G).

O ideal é ter um voluntário para cada step (degrau). Entretanto, se não houver número suficiente de voluntários, é possível fazer o teste com um voluntário para cada 2 steps.

Materiais:

- 10-20 cadeiras dispostas em mini-auditório;
- 6-10 cadeiras para descanso após o exercício;
- 2-4 mesas pequenas;
- 2 painéis “Exercício”;
- 6 ou mais steps (degraus) (23cm altura x 40cm largura x 55cm comprimento);
- 1 relógio de parede;
- Tabela de valores ideais - Exercício.

Comentários:

Posicione 10 a 20 cadeiras formando um mini-auditório. Posicione os steps um ao lado do outro, ou em duas fileiras de 3 steps cada. Deixe um espaço de 1 metro entre um e outro. Use pessoas que gostem de se exercitar e que sejam animadas para administrar esse estande.

Fale brevemente sobre os benefícios do exercício físico e recomendações sobre como começar. Em seguida, explique o teste e faça uma demonstração de como ele é feito. Quando todos estiverem prontos para começar o exame, tenha uma pessoa que demonstre o ritmo adequado para subir e descer o degrau.

Agora, cada voluntário deve medir o pulso de um visitante e marcar no formulário “Resultados”. Descobrimos que é melhor reter a ficha de resultados dos visitantes durante o teste, para evitar extravios.

Todos os participantes começam juntos obedecendo a um comando. É importante que haja alguém para ficar em frente dos participantes, fazendo os movimentos juntamente com eles. Isso ajudará a manter a coordenação e o ritmo durante o teste. Ao final de 3 minutos, os voluntários deverão medir o pulso dos participantes imediatamente e registrá-los. Em seguida, mantenha os participantes sentados, meça e anote o pulso novamente após 5 minutos de repouso. Os valores ideais estão no próprio formulário “Resultados”. Informações mais precisas sobre o teste e uma tabela para calcular o pulso estão nos anexos.

Esta estação é uma das mais demoradas e, se não for bem organizada, pode atrasar o andamento da feira. Para agilizar o processo, siga estas dicas:

Meça e anote o pulso em repouso dos visitantes durante o momento da palestra.



- Meça o pulso por 15 segundos, multiplicando o resultado por 4 (vide tabela nos anexos).

Enquanto o grupo descansa por 5 minutos para medir o pulso novamente, já inicie as orientações sobre o teste e meça o pulso de repouso do próximo grupo.

Cuidados especiais:

Existem certas condições médicas em que não é recomendada a realização desse teste:

- Angina de peito (dor no peito devido à falta de oxigênio ao músculo cardíaco);
- Antecedente de infarto (ataque cardíaco);

- Arritmia cardíaca (ritmo anormal do coração);
- Antecedente de AVC (acidente vascular cerebral, ou derrame);
- Insuficiência cardíaca (coração “inchado”);
- Asma;
- Epilepsia (crises de convulsão) provocada por exercício;
- Pessoa com marca-passo cardíaco;
- Pessoa tomando medicamentos para o coração ou para a pressão arterial;

Recomendamos que as pessoas que se encaixam em alguma das categorias acima não façam o teste, para evitar eventuais problemas. Elas podem ser orientadas sobre os riscos e então encaminhadas para a próxima estação. O fato de não fazer o teste não trará maiores problemas para o cálculo da idade biológica e do aconselhamento.



Após realizar o teste, encaminhe as pessoas para a estação Descanso.

ESTAÇÃO 7 - Descanso

Atividade:

Palestra breve sobre os benefícios do repouso.
Massagem anti-estresse de 5 minutos.

Número de voluntários:

6-12, sendo 2/3 mulheres e 1/3 homens.

Materiais:

- 10-20 cadeiras dispostas em semi-círculo ou fileiras, para a sala de espera;
- 2-4 mesas grandes, de madeira ou material firme;
- 6-12 cadeiras sem encosto ou 2-4 bancos grandes;
- 2 painéis “Descanso”;
- 1 almofada ou travesseiro por massagista;
- 10 metros de TNT.

Comentários:

Posicione 10 a 20 cadeiras formando um mini-auditório para a sala de espera. Posicione as mesas uma ao lado da outra, coloque sobre elas as almofadas e, por último, o TNT. Disponha as cadeiras uma ao lado da outra, deixando um espaço para as pessoas sentarem confortavelmente. Os visitantes sentam-se e descansam os braços e a cabeça sobre a mesa.

Faça uma breve palestra sobre os benefícios do descanso. Em seguida, inicie as massagens, usando todos os voluntários disponíveis na estação. Cada massagem deve durar de 5-10 minutos (se tiver muitas pessoas esperando, fazer num tempo menor).

Ao realizar a massagem, é importante escutar a opinião do visitante. Algumas pessoas gostam de um toque muito delicado, enquanto outros gostam de toques fortes e profundos, por isso, mantenha uma comunicação com a pessoa que está recebendo a massagem. Informações detalhadas sobre cada passo da massagem estão nos anexos.

Sabendo que a massagem envolve contato íntimo com o corpo, recomenda-se que homens massageiem apenas a homens e mulheres massageiem apenas a mulheres. Uma pessoa adicional poderia dirigir o visitante ao próximo voluntário disponível.

Ao final, dirija os visitantes à próxima estação, que começa com o preenchimento do questionário de hábitos “Descubra a sua Idade Biológica”.

ESTAÇÃO 8 - Confiança em Deus

Atividade:

As atividades dessa estação ocorrem em 3 etapas:

- 1) Preenchimento do questionário de hábitos “Descubra a sua Idade Biológica”.
- 2) Teste computadorizado da Idade Biológica.
- 3) Aconselhamento individual.

Número de voluntários: 10-18.

- 2-4 operadores de computador;
- 2-8 ajudantes para preencher os questionários;
- 6-12 conselheiros;

Materiais:

- 2 painéis “Confiança”;
- Aproximadamente 30 a 40 cadeiras;
- 2 a 6 mesas para o preenchimento dos questionários;
- 1 mesa para cada computador e impressora;
- 1 mesa pequena para cada conselheiro. Em escolas, pode-se usar carteiras com braço;
- Questionários “Descubra sua Idade Biológica” (um por visitante);
- Formulário de resultado da Idade Biológica (um por visitante);
- 2 a 3 computadores com impressoras;
- Cartuchos/toner de reserva;
- Réguas, extensões e adaptadores, conforme a necessidade;
- Folhetos, livros missionários ou cursos de saúde em fascículos para distribuir após o aconselhamento.

Comentários:

Essa estação deve ser dividida em 3 partes.

1) Preenchimento dos Questionários

Em feiras com muitos visitantes, é necessário deixar algumas cadeiras próximas para a fila de espera. Posicione 2-6 mesas com 4 cadeiras cada, próximo à estação “Descanso”. Deixe canetas e os questionários sobre a mesa (<http://adv.st/idadebiologica>). Após a massagem, os visitantes são dirigidos ao preenchimento dos formulários. Para assegurar que os formulários sejam preenchidos corretamente, o ideal é utilizar a forma de entrevista, ou seja, o voluntário faz as perguntas e preenche para o visitante. Caso o fluxo de pessoas seja grande, pode-se permitir que os visitantes preencham; mas é necessário que algumas pessoas da equipe estejam disponíveis para tirar dúvidas e assegurar o correto preenchimento. Todas as questões e dados devem ser preenchidos.



2) Teste computadorizado da Idade Biológica

Posicione as mesas dos computadores uma ao lado da outra, formando uma bancada. Coloque uma cadeira em frente aos computadores para o visitante sentar durante o teste. Deixe também algumas cadeiras próximas para a fila de espera.



O cálculo é feito através do software “Idade Biológica”, que deve ser instalado e testado nos computadores previamente. Por motivos de direitos autorais, o software não pode ser copiado e deve ser adquirido pelo site: <http://www.evangelismodesaude.org/Software/index.html>



Os visitantes devem ser orientados a se dirigirem aos computadores para o cálculo. Devem levar consigo o formulário “Resultados” e o questionário recém-preenchido. O operador do computador digita os dados no programa, calcula a Idade Biológica e imprime no formulário de resultados. É importante observar que, no dia da feira, somente o resultado é impresso. O formulário para imprimir também encontra-se disponível na seção de downloads do site do Ministério de Saúde da Igreja Adventista para a América do Sul (<http://downloads.adventistas.org/pt/editoria/saude/relatorio-de-idade-biologica/>).

Após o teste, o operador do computador entrega o resultado, bem como as demais fichas, e orienta o visitante a se dirigir ao aconselhamento. Não é recomendado que o resultado do teste seja explicado pela pessoa que está no computador no momento da entrega das fichas, para não gerar filas de espera. O resultado será explicado no momento do aconselhamento.

3) Aconselhamento individual

Este é um dos momentos mais importantes da feira. O número de conselheiros de saúde dependerá do tamanho da feira. Já que um bom aconselhamento toma tempo e esta é uma boa oportunidade para se aproximar das pessoas, tenha um número de conselheiros suficiente para servir a cada visitante da feira. Por experiência, percebemos que cada conselheiro consegue falar com cerca de 20 a 25 pessoas durante uma feira de 4 a 5 horas.

Além de interpretar o relatório da Idade Biológica de cada participante, o conselheiro deverá revisar o formulário “Resultados”, resumir os resultados e conversar sobre qualquer área onde o indivíduo pode estar em risco (pressão arterial elevada, peso, etc).

Em muitos casos, as pessoas estão bem interessadas em saber o que elas podem fazer para diminuir o risco de doenças e ter uma saúde melhor. Isso ocorre depois de fazer os testes, quando elas percebem a sua necessidade. Muitas vezes os indivíduos confessarão suas lutas com certos hábitos (peso, fumo, etc). Os conselheiros de saúde devem estar atentos às oportunidades apropriadas para recordar as pessoas que temos um amoroso Pai Celestial que se preocupa com eles e deseja fortalecê-los e ajudá-los a fazer as mudanças necessárias. Esta é uma boa oportunidade para distribuir folhetos (de saúde, de ajuda espiritual, sobre família), e convidá-los para seminários específicos (culinária, controle do peso, estresse, etc.). Nesse momento, o conselheiro pode orar pedindo a Deus para abençoar e ajudar o participante em suas áreas específicas de necessidade, caso sinta que a pessoa está aberta para isso.

Características das pessoas que irão trabalhar como conselheiros neste stand:

Os conselheiros devem ser profissionais da saúde (médicos, enfermeiras, nutricionistas ou conselheiros de estilo de vida), pastores ou leigos que tenham um bom estilo de vida e conhecimento de saúde. Eles devem ser instruídos em relação aos conselhos gerais que devem dar, para assegurar que eles concordem com nossos princípios. Devem ser pessoas amáveis e sensíveis para com as pessoas para discernir as necessidades espirituais de cada um. Será muito importante ter um profissional de saúde com bom conhecimento em estilo de vida nessa estação, para que outros conselheiros possam tirar dúvidas ou transferir para ele os casos mais complicados.

Após o aconselhamento, o visitante está dispensado e deve levar consigo o resultado da idade biológica e também o formulário “Resul-

tados” com os dados (resultados) dos testes feitos ao longo da feira e possíveis recomendações anotadas pelos conselheiros. Entretanto, o formulário de hábitos, onde se encontram os tópicos de interesse da pessoa e o seu contato, devem ficar com os conselheiros. Esses dados são muito importantes para nortear o trabalho pós-feira, além de conter o endereço e telefone de contato das pessoas atendidas e que mostraram interesse em alguma área descrita na ficha.

Coleta dos Resultados

- Ao final da feira, certifique-se de recolher todos os questionários preenchidos pelas pessoas para planejar os programas pós-feira e para fazer estatísticas. Na seção de downloads do site do Ministério de Saúde da Igreja Adventista para a América do Sul (<http://downloads.adventistas.org/pt/editoria/saude/estatisticas-feira-de-saude/>) você vai encontrar uma planilha chamada “Feira de Saúde - Estatísticas”.
- Abra a planilha no Excel, preencha a data e local da Feira de Saúde. Depois complete a tabela com o número de pessoas interessadas em cada uma das áreas de interesse do questionário da Idade Biológica, separando por faixa etária. A planilha fará os gráficos automaticamente. Depois de coletar os dados, a liderança da igreja (pastor, líder dos Ministérios de Saúde e Ministério Pessoal) deve se reunir, avaliar os resultados e planejar as ações futuras.

OUTRAS POSSÍVEIS ATIVIDADES

- **Feira Kids:** Os pais gostam de participar da Feira de Saúde enquanto as crianças estão sob cuidados num programa paralelo. Experiências passadas mostraram que a feira pode ser tornar um tanto caótica com a presença de muitas crianças, que muitas vezes atrapalham o atendimento dos pais. Por esse motivo, um programa infantil paralelo para as crianças menores de 12 anos permitirá um melhor atendimento e uma feira mais organizada. As atividades podem incluir tanto cantigas,



histórias, jogos simples e alguma instrução básica sobre as oito leis de saúde. Uma descrição resumida dessa atividade pode ser encontrada na seção de downloads do site do Ministério de Saúde da Igreja Adventista para a América do Sul (<http://adv.st/feirasaudekids>).

- **Demonstração de culinária vegetariana:** Muito do preconceito contra a mudança para uma dieta baseada em vegetais pode ser derrubado com a degustação de saborosas amostras de comidas vegetarianas. Se possível, ofereça também receitas dos alimentos apresentados. Pode-se montar uma mesa com produtos saudáveis para degustação, ou mesmo fazer demonstrações culinárias em uma sala separada. As pessoas podem ser encaminhadas após o aconselhamento. Uma outra opção é fazer uma linda mesa de frutas, já cortadas para degustar.



- **Stand de produtos naturais e plantas medicinais:** Tenha amostras de chás medicinais comuns na sua região, e também produtos naturais para demonstração.

- **Mesa com livros:** Experimente pedir a um colportor local para expor a sua coleção de livros e revistas sobre saúde.



- **Inscrição para o Clube de Desbravadores:** O Clube de Desbravadores pode ter um stand à parte para demonstrar as atividades e filosofia do clube, além de fazer inscrições dos interessados em participar.
- **Outros recursos:** Providencie revistas, panfletos e outros materiais gratuitos. Tenha à disposição panfletos e cartões de instituições adventistas de vida saudável, restaurantes vegetarianos assim como de médicos que trabalhem em harmonia com os princípios da Feira de Saúde.

EQUIPAMENTOS

Existem dois tipos de equipamentos:

- Equipamento reutilizável – painéis de saúde, mesas, cadeiras, instrumentos médicos usados em cada estação de exame (glicosímetros, medidores de fluxo expiratório, balanças, fitas métricas, aparelhos para pressão arterial, steps (degraus), equipamento de hidroterapia, computadores e impressoras, coletes, etc.).
- Materiais descartáveis de uso único, literatura e formulários – todo o material usado para exames clínicos (luvas, tiras de exame, álcool e algodão, lancetas, caixas para lixo especial e plásticos descartáveis para o exame de capacidade pulmonar).

Para adquirir os materiais consulte as tabelas abaixo. Consulte também a sua Associação para verificar se o material da feira está disponível para empréstimo.

O material descartável deve ser providenciado pela equipe organizadora. Os recursos para os materiais podem vir da igreja, órgãos públicos ou empresas que podem fazer doações se houver contato prévio e ofertas especiais de membros da igreja.

Segue abaixo uma lista completa dos materiais e equipamentos necessários. Na seção de downloads do site do Ministério de Saúde da Igreja Adventista para a América do Sul (<http://adv.st/listamateriais>) há um arquivo chamado “Lista de Materiais”, com dicas de onde adquirir cada item no Brasil.

EQUIPAMENTOS E VOLUNTÁRIOS

Estação	Voluntários	Materiais	Mobiliário
Recepção	2-4	Formulário "Resultados" (um por visitante) 1 flor	2-3 mesas pequenas ou 1 grande. 2 a 3 cadeiras ou 1 banco.
Luz solar	3-6, sendo 1 profissional de saúde	2 painéis Luz Solar 4-5 Aparelhos de Pressão arterial, automáticos ou manuais.	18-22 cadeiras 4-5 mesas pequenas ou 2 grandes.
Água	2-3	2 painéis Água. 2 baldes 2 bacias rasas 1 lençol 2 toalhas de banho 2 toalhas de rosto Galões de água 20L (2 para a equipe + 1 para cada 70 visitantes) Copos descartáveis (2 por pessoa) 2 lixeiras grandes com sacos de lixo Tabela de Valores Ideais - Água	11-13 cadeiras 1-2 mesas pequenas
Nutrição	4-6	2 painéis Nutrição Uma variedade de frutas, verduras, cereais integrais, feijões, nozes, castanhas e outros produtos saudáveis. 2-3 glicosímetros Lancetas e fitas - 1 por visitante. Algodão, álcool, luvas descartáveis 2 lixeiras pequenas com sacos de lixo 1 Caixa Descarpack Tabela de Valores Ideais - Glicemia	16-18 cadeiras 2 mesas grandes 2-3 mesas pequenas

Estação	Voluntários	Materiais	Mobiliário
Qualidade de Vida	3-6	2 painéis Qualidade de Vida 2-4 balanças digitais Pilhas/baterias de reserva 2 fitas métricas 4 tapetes pequenos 2 passadeiras Papel toalha e álcool líquido 2 lixeiras pequenas com sacos de lixo Tabela de Valores Ideais - Gordura Corporal	10-12 cadeiras 2 mesas pequenas
Ar	2-4	2 painéis Ar. 2-4 Medidores de fluxo expiratório Plásticos descartáveis para embalar talheres, cortados ao meio 2 lixeiras pequenas com sacos de lixo Tabela de Valores Ideais - Fluxo Expiratório	10-12 cadeiras 2 mesas pequenas
Exercício	5-7	2 painéis Exercício 6-12 degraus [(23cm altura x 40cm largura x 55cm comprimento)] 1 relógio de parede Tabela de Valores Ideais - Exercício	16-18 cadeiras 2 mesas pequenas
Descanso	6-12, sendo 2/3 mulheres e 1/3 homens	2 painéis Descanso 1 almofada ou travesseiro por massagista 10 metros de TNT, de preferência de cor clara	10-12 cadeiras 2-3 mesas grandes 6-12 cadeiras ou 2-4 banco grandes, dependendo do número de massagistas

Estação	Voluntários	Materiais	Mobiliário
Confiança	10-18	2 painéis Confiança Formulários “Descubra sua Idade Biológica” Questionário e Resultados (1 de cada por visitante) 2-3 computadores com impressoras Cartuchos/toner de reserva Réguas, extensões, adaptadores Folhetos, livros missionários, convites para atividades do Pós-Feira Software: Idade Biológica	30-40 cadeiras 2 mesas grandes 1 mesa para cada PC 1 mesa por conselheiro
Outros	Papel A4 - 1 resma Canetas para todos os voluntários + canetas de reserva Fita Adesiva Toalhas brancas para as mesas		

CONTINUIDADE PÓS-FEIRA

“Jesus, aproximando-se, falou-lhes, dizendo: Toda a autoridade me foi dada no céu e na terra. Ide, portanto, fazei discípulos de todas as nações, batizando-os em nome do Pai, e do Filho, e do Espírito Santo; ensinando-os a guardar todas as coisas que vos tenho ordenado. E eis que estou convosco todos os dias até à consumação dos séculos.”

Mateus 28:18-20

Jesus ansiava compartilhar com o povo tanto as bênçãos do bem-estar físico como a solução para suas necessidades emocionais e espirituais. Muitos, entretanto, não aceitaram Sua oferta de uma nova vida e foram embora tendo somente sido ajudados fisicamente. Isto não impediu Jesus de continuar ajudando o povo.

Do mesmo modo, nosso trabalho na Feira de Saúde deverá ser motivado pelo desejo de compartilhar não somente os benefícios físicos de um estilo de vida saudável, mas também o conhecimento de Deus, a fon-

te da saúde e salvação. Como Jesus, devemos ser sensíveis às necessidades das pessoas, respeitando suas opiniões e nunca lhes impondo o conhecimento religioso.

A Feira de Saúde é uma oportunidade de entrar em contato com muitas pessoas com problemas. Muitas receberão benefícios imediatos ao pôr em prática o que eles tem aprendido, mas para outros a feira pode ser o começo de um vínculo de amizade e confiança, que pode levá-los a assistir outros seminários relacionados com saúde/família, que por sua vez podem levá-los a encontrar a Deus.

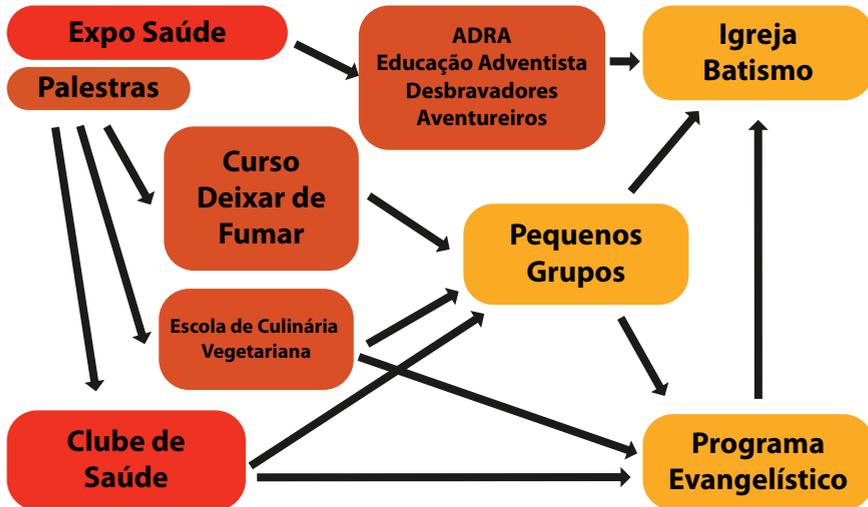
Com isto em mente, antes de começar a Feira de Saúde é importante criar e planejar estratégias e atividades que servirão de seguimento no período pós-feira. É de extrema importância anunciar essas atividades durante a feira, e, se possível, entregar convites a cada participante interessado. Algumas sugestões de estratégias de atividades para os participantes são: Escolas de Culinária Vegetariana; curso para deixar de fumar; seminários de controle do estresse e ansiedade; e programas de controle de peso. Outras atividades também podem ser desenvolvidas, de acordo com a necessidade da comunidade atendida.

Após o início de alguma das atividades acima citadas, pode-se fazer uma transição para seminários que tratam dos aspectos mentais e emocionais da saúde (tais como o controle do estresse e a recuperação de depressão), uma vez que esses aspectos comprometem a maior parte das pessoas. Tratar de assuntos mentais e emocionais proporciona uma oportunidade para falar de temas espirituais mais abertamente. Com o tempo, este procedimento conduzirá gradualmente ao desenvolvimento de estudos bíblicos pessoais, contatos sólidos para encontros espirituais e até mesmo pequenos grupos para estudo bíblico e momentos de socialização. Essas estratégias de aproximação são extremamente eficientes e benéficas, uma vez que o método derruba preconceitos, permitindo tempo para construir relacionamentos entre o público e os voluntários adventistas. Esse contato demonstra preocupação genuína com o bem-estar físico, mental e espiritual.

Ressalta-se que esse método requer um certo grau de esforço perseverante da igreja como um todo. Deve haver um envolvimento principalmente da liderança, para que o sucesso seja alcançado.

A figura a seguir apresenta uma proposta dos programas de continuidade:

INTREGRAÇÃO E CONTINUIDADE



De acordo com o interesse das pessoas, descoberto no preenchimento do questionário “Descubra a sua Idade Biológica”, a igreja pode organizar as seguintes programações:

Interesses	Atividades
Parar de fumar	Curso Como Deixar de Fumar em 5 dias
Nutrição	Palestras sobre Nutrição Escolas de Culinária Vegetariana 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

As atividades de continuidade podem ser desenvolvidas:

- Na própria igreja;
- Se possível, no local onde a feira foi organizada;
- Áreas de lazer e salão de festas de condomínios;
- Salas de aula em escolas;
- Casa de um membro da igreja;
- Casa de um visitante da feira (no caso da Culinária Delivery*).

* Culinária Delivery: Neste projeto, os membros da igreja se dispõem a ensinar culinária na casa das pessoas. Para mais informações, leia a descrição do projeto "Culinária Delivery" que se encontra na seção de downloads do site do Ministério de Saúde da Igreja Adventista para a América do Sul (<http://downloads.adventistas.org/pt/editoria/saude/projeto-culinaria-delivery/>).

RESULTADOS

“Quem é Apolo? E quem é Paulo? Servos por meio de quem crestes, e isto conforme o Senhor concedeu a cada um. Eu plantei, Apolo regou; mas o crescimento veio de Deus. **De modo que nem o que planta é alguma coisa, nem o que rega, mas Deus, que dá o crescimento.** Ora, o que planta e o que rega são um; e cada um receberá o seu galardão, segundo o seu próprio trabalho. Porque de Deus somos cooperadores; lavoura de Deus, edifício de Deus sois vós.”

1 Coríntios 3:5-9

QUANTITATIVOS

Com experiência em mais de 50 Feiras de Saúde, podemos resumir os seguintes resultados:

- As áreas de maior interesse são: nutrição, perda de peso e saúde espiritual.
- Em média, cerca de 60% das pessoas que passam pela feira demonstram interesse em saúde espiritual, abrindo as portas para o evangelho.
- Como resultado do trabalho das Feiras de Saúde associado ao Evangelismo, mais de 70 pessoas já foram batizadas.

QUALITATIVOS

- 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, contribuindo no processo de Reavivamento e Reforma.
- Receptividade das autoridades a iniciativas como essa.
- Envolvimento de toda a igreja.
- Identificação das necessidades da comunidade.
- Muitas inscrições para cursos bíblicos.

DESAFIOS

- O Programa de continuidade nem sempre é feito de maneira adequada, deixando para trás um número grande de pessoas interessadas, mas que não recebem instrução.
- Necessidade de preparo prévio da igreja (discipulado).
- O apoio e envolvimento do pastor distrital é fundamental.

AMOSTRA DOS RESULTADOS FEIRA DE SAÚDE - PILAR DO SUL/SP

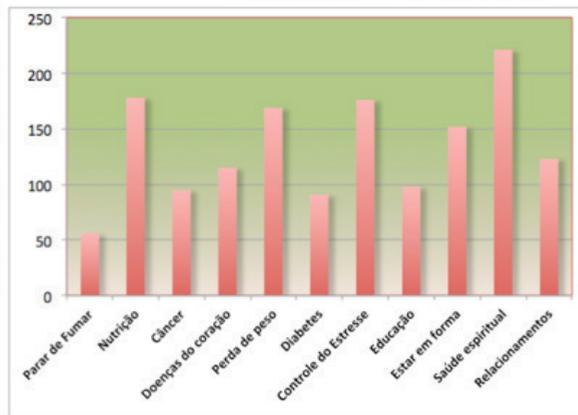
TOTAL: 370
PARTICIPANTES
Adventistas
Não-Adventistas
TOTAL

16
301
317



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



ANEXOS

LOGO FEIRA DE SAÚDE



CONVITE A5



CONVITE

FEIRA DE SAÚDE

Descubra sua IDADE BIOLÓGICA

Grátis: Teste de glicemia, aferição de pressão arterial, teste de aptidão física, massagem anti-stress e muito mais...

Data:

Horário:

Local:

NOVA TERRA | ADR | VegetarianA | Superbom | FEIRA DE SAÚDE

CARTAZ A3



PARTICIPE!



FEIRA DE SAÚDE

Descubra sua IDADE BIOLÓGICA

Grátis: Teste de glicemia, aferição de pressão arterial, teste de aptidão física, massagem anti-stress e muito mais...

Data:
Horário:
Local:



FEIRA DE SAÚDE

<http://adv.st/cartazfeirasaude>

FLYERS - 10,5x25cm

NUTRIÇÃO



A alimentação original dos seres humanos consistia em frutas, verduras, legumes e oleaginosas (nozes, amêndoas, etc.) Só mais tarde foi introduzido o minger carne. A investigação científica tem provado que a alimentação original ainda é a mais saudável. Quando comemos alimentos naturais, não refinados e sem conservantes, podemos evitar muitas doenças e até insetar a sua saúde.

COMO COZINHA

Os alimentos deviam ser agradáveis à vista e ao sabor. A nossa alimentação diária deve incluir alimentos variados. Ao combinarmos diferentes tipos de alimentos temos a certeza de recebermos todos os nutrientes de que necessitamos para termos uma boa saúde.

Aprender a preparar e a fazer cozer são fontes excelentes de proteína, especialmente quando são cozinhados com um vegetal integral como a arroz, o trigo, a aveia ou o milho. Os oleaginosos também são uma boa fonte de proteína, mas devem ser usados com moderação, devido ao seu alto teor em gorduras. Até mesmo os vegetais, como os brócolos e as batatas contêm proteína e são ricos em vitaminas e minerais. Existem muitos mais, quanto à necessidade diária de proteína. A maior parte das pessoas consome demasiada proteína, e isso pode sobrecarregar os rins e provocar problemas renais.

De hidratos de carbono são uma boa fonte de energia alimentar. Mas a produção limitada de hidratos de carbono significa que os açúcares que se encontram nos sobremeses, iogurtes, doces, nozes, cereais e nos carnes adoçadas. Os hidratos de carbono complexos são muito melhores para a nossa saúde. Os batatas, o arroz integral, o pão integral e os cereais integrais são boas fontes de hidratos de carbono complexos.

EXERCÍCIO



O nosso corpo é uma máquina maravilhosa! Quando fazemos exercício, aumentamos a força física e a resistência às doenças. O exercício pode melhorar a nossa perspectiva da vida!

EXERCÍCIO MÚLTIPLA

- A controlar o peso e o metabolismo é aumentado pelo exercício e mais calorias são queimadas, o que durante várias horas
- A aumentar a capacidade dos pulmões e a renovar o fornecimento de oxigénio.
- A fortalecer o coração, a melhorar a circulação e a tensão arterial.
- A reduzir o colesterol e a melhorar o passagem do sangue nos artérias - pode até ajudar a evitar a arteriosclerose!
- A aliviar o stress e a tensão nervosa.
- A melhorar notavelmente a sono - sem os efeitos secundários dos comprimidos.
- A aumentar a capacidade do nosso corpo de eliminar as toxinas.
- A melhorar o metabolismo - ajuda a evitar e a tratar a diabetes.
- A fortalecer os ossos e a contrariar o osteoporose.
- A aumentar a força dos músculos - os músculos definem e formam fascículos, quando não são usados com regularidade.
- A melhorar a postura e a reduzir os problemas das costas.
- A evitar a poluição mais tóxica - CÂNCER!

Qual o exercício físico mais conveniente? Caminhar é a melhor ideia.

Outras boas atividades são: a natação, o ciclismo, a jardinagem ou mesmo o trabalho da terra. Um dos benefícios especiais que as atividades ao ar livre nos proporcionam é que podemos combinar, pelo menos, três dos oito princípios de saúde: a luz solar, o ar puro e o exercício.

ÁGUA



DE VÁRIAS MANEIRAS DO AGUA

A água é o principal componente de massa sanguínea. Cerca de 70% do nosso peso total é água. O nosso corpo usa a água para arrefecer e para se limpar, e também para manter o equilíbrio químico adequado do organismo. Perdemos água quando transpiramos, na respiração e nos dejetos do corpo. A perda de 20% de água do nosso corpo pode ser fatal. De atletas que bebem água apenas para acalmar a sede, não têm a mesma resistência que aqueles que ingerem a mesma quantidade de água que perdem. Os atletas que bebem mais água não se cansam tanto e a temperatura do seu corpo mantém-se muito perto do normal.

QUE QUANTIDADE DE AGUA DEVERIA BEBER?

Forçar o corpo a trabalhar com quantidades limitadas de líquido é como tentar lavar o chão do nosso corpo com um copo de água. Devemos beber água suficiente para manter a urina clara. Geralmente, isso requer-se a cada duas horas. A sede não é um indicador fiel da quantidade de água que nos necessitamos.

TOMAR O AGUA DE MODO CORRETO, SÓBRIAMENTE, POR AGUA E BEBIDAS QUE NÃO SÃO LÍQUIDOS BEBÍVEIS?

A água pura é o melhor líquido para o corpo. A maioria das bebidas contém açúcar, que pode retardar a digestão, contribuir para o aumento de peso, provocar flutuações no nível de açúcar no sangue e requerer mais água para a sua metabolização. Os refrigerantes do tipo "cola" contêm álcool, que pode reduzir o cálcio do organismo e contribuir para a fragilidade dos ossos. Outras bebidas refrigeradas contêm aditivos artificiais, que podem irritar o estômago ou sobrecarregar os rins ou o fígado.

LUZ SOLAR



O QUE A LUZ DO SOL PODE FAZER POR NÓS

Sem dúvida reconhecemos a importância que tem o Sol para manter a vida nesta Terra. Sabemos que dá calor, luz e alimento. O que pode a luz solar fazer pela sua saúde pessoal?

A luz do sol mata as bactérias. Por isso, é importante expor ao Sol as suas colheitas, as almofadas e outras peças de roupa de cama que não se lavam tão frequentemente. Abaixar as janelas de sua casa sempre que possível. Esta prática previne que a luz do Sol penetre e mate as bactérias, e evita a formação de bolores.

A imunidade aumenta com a exposição à luz do Sol, e melhora a resistência do corpo à infecção. Os glóbulos brancos multiplicam-se, especialmente os linfócitos protetores, bem como os anticorpos. Estes efeitos podem durar até três semanas. Se nos expusermos ao Sol durante dez minutos duas vezes por semana, podemos reduzir de modo considerável a incidência das constipações. Uma pele moderadamente bronzeada também suporta melhor as infecções.

Os ossos são fortalecidos pela luz do Sol. Ela permite que o corpo produza vitamina D, que ajuda a absorção de cálcio, nos intestinos, e ao seu depósito na formação de ossos saudáveis. A luz solar também nos ajuda a evitar e a inverter o osteoporose. Também ajuda a diminuir a incidência dos cánceres dentários.

As células vermelhas do sangue funcionam melhor depois de expostas ao Sol. Essa exposição aumenta a capacidade que o sangue tem de levar oxigénio aos órgãos do corpo. Isso ajuda a aumentar a sua energia e resistência, ou a evitar mudanças.

TEMPERANÇA



UMA VIDA EQUILIBRADA

Uma definição simples da palavra temperança é "moderação". As coisas boas são usadas de forma equilibrada e as coisas ruins não são usadas.

O objetivo de uma vida de temperança é promover o bem-estar físico, mental e emocional.

A temperança não tem que ser apenas com bebidas alcoólicas, tabaco e drogas. Ela abrange todos os aspectos da nossa estilo de vida, seja no excesso no comer, no trabalhar, nos divertidos ou demasiado pouco de qualquer coisa. Essa forma de equilíbrio de viver previne os homens e as mulheres da possibilidade de viverem uma vida satisfatória, saudável e abundante.

Alcool Milhões de pessoas consomem bebidas alcoólicas. Os únicos comerciais mostram sempre bebidas fortes, divertidas e alegres. Mas escondem os milhões de alcohólicos, os alcoólatras de trânsito, os alcoolistas, os homicidas e suicidas produzidos por pessoas que estavam sob o influêncio do álcool.

Cada bebida ingerida destrói de forma irreparável as células cerebrais. O álcool aumenta a toxicidade e é diretamente tóxico para o músculo cardíaco. Também aumenta os derrames cerebrais, os parâmetros cardíacos, as doenças gástricas e o cancro. Uma ou duas bebidas produzem espasmos nas artérias coronárias, diminuindo a quantidade de oxigénio que chega ao coração. A cirrose do fígado é muito vulgar entre os bebedores. O álcool priva o corpo de vitaminas e minerais.

As estatísticas mais tristes são certamente, as que mostram bebês que nascem com deficiências mentais, porque os pais consumiram bebidas alcoólicas.

ADULTO



A IMPORTÂNCIA DO AR

O ar humano pode viver vários dias sem alimentos, poucos dias sem água, mas apenas alguns breves minutos sem ar. Essa é a razão essencial para manter a respiração adequada, ou seja, o seu cérebro pode sofrer danos permanentes, num espaço de 5 minutos.

POUR QUE O AR NÃO IMPUREZADO?

O ar que respiramos tem impurezas. Em cada respiração, este gás passa para os glóbulos vermelhos, que o levam a todos os células do corpo. Todas as células precisam de oxigénio para funcionar. Nesse mesmo processo, os glóbulos vermelhos transportam a dióxido de carbono para os pulmões. Quando o oxigénio, esse gás e o ar não é purificado são forçados a sair dos pulmões.

VENTILAÇÃO

Uma ventilação adequada dos divórcios da casa pode proporcionar dores de cabeça, tonturas e dificuldades de concentração. Por quê? Quando o respirar é respaldado repetidas vezes, e de outro diminui o aumento e de dióxido de carbono e de outros resíduos. Um ar pobre e mais hábitos respiratórios podem ajudar a provocar depressão, instabilidade emocional e fadiga crônica.

As partículas ambientais, qualquer coisa como 1000 flocos de pó e outros e quem das nossas palmeiras, por minuto, mas, em repouso, apenas cerca de 3 litros. O dióxido faz uma a circulação de sangue rico em oxigénio em todos os partes do corpo. Assim, melhoramos o nosso nível de energia e a sensação de bem-estar.

BEBIDÃO



BEBIDÃO, DESEMPENHO E CANSO

A vida de hoje é rápida, emocionante e estressante. Será o sono a resposta?

Um sono reparador é sempre interrompido de uma noite a uma grande variação, mas a maioria das pessoas tem hábitos insensíveis, com duas noites e outras dificuldades que se seguem emocionalmente. Muitas vezes é difícil adormecer rapidamente e em dormir em paz.

De sono é essencial para manter uma mente equilibrada e um corpo saudável. Ele dá ao corpo a possibilidade de se regenerar e ajuda a curar. O repouso fortalece o sistema imunológico e pode acrescentar anos à sua vida. Se não dorme o suficiente, a energia para o dia-de-segunda será tirada das suas reservas. Se isso acontecer habitualmente, é de esperar uma resistência mínima a doenças e ao stress.

QUANTO DEVERIA DORMIR?

Em geral, de sete a oito horas de sono bastam para os adultos. As primeiras horas, antes do meio-dia, são as mais benéficas para o corpo. Há pressão de fazer uma sesta, a melhor maneira é de manhã.

E se eu não conseguir dormir? Durante o sono normal, a pessoa passa por períodos alternados de sono leve e profundo. Seria bom tentar ser algo normal e acordar durante o sono leve. Os medicamentos para dormir, muitas vezes interrompem esta fase do sono e o despertar pessoa pode não se sentir tão fresca, apesar de ter dormido profundamente. Se forem usados durante muito tempo, os medicamentos para dormir podem provocar fadiga crônica.

CONFIANÇA EM DEUS



CONFIANÇA EM DEUS

Os seres humanos estão a viver mais tempo do que no passado, mas muitas pessoas sentem-se cada vez menos felizes. Há mais vida material, mas com que nos sentamos pressionados e deitados de grande tensão, carregados de sofrimento, desiludidos e grande descontentamento, de tal modo que muitas gente está disposta a "arriscar a saúde e até a vida em algo que lhe promete alívio.

O stress emocional pode causar doenças físicas. O deslino, a amargura e a irritação deixam o nosso corpo exausto e debilitam o sistema imunológico. Isso permite desenvolver doenças físicas, se não houvermos "Confia os teus cuidados ao Senhor, e Ele te sustente" (Salmo 55:22).

As emoções positivas, como a alegria, a fé e a confiança produzem substâncias protetoras que fortalecem o sistema imunológico e nos protegem. A paz do espírito pode ter uma influência reconstrutiva e edificante. "O coração alegre serve de bom remédio, mas o espírito abatido faz secar os ossos" (Provérbios 17:22).

Muitas pessoas têm problemas de saúde física, carregando dentro de si um profundo anjo por outra coisa. Não é errado do nosso ser está a necessidade de termos um propósito e um significado mais elevados para a nossa vida. O estilo de vida correte não inclui apenas o bem-estar e a saúde, inclui, também, o crescimento espiritual.

O cérebro é o comando central do nosso corpo. Quando o nosso cérebro não está embastado pelo álcool, pelo tabaco, pelas drogas, pela falta de sono ou pela excessão de alimentos, quando praticamos exercício regularmente, respiramos ar puro e delectamos da luz solar, podemos pensar com clareza e portar, estar melhor habilitados a fazer decisões e escolhas sábias. Então Deus poderá recompensar os nossos.

FORMULÁRIO "COMO VAI SUA SAÚDE?"



Como vai sua saúde?



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



Temperança

Gordura Corporal

Peso

Altura

% Gordura

% Ideal



Ar

Capacidade Pulmonar

Fluxo Máximo

Ideal



Descanso

Massagem Relaxante



Confiança

Idade Biológica



QUESTIONÁRIO “DESCUBRA SUA IDADE BIOLÓGICA”



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

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

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

Desjejum

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

Quase todos os dias
 Às vezes
 Raramente ou nunca

Passado de Fumante

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

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 ser informado dos próximos seminários, por favor preencha as informações seguintes:

Nome _____
Endereço _____ Cidade _____
CEP _____ Telefone (opcional) _____ E-mail (opcional) _____



RESULTADO “DESCUBRA SUA IDADE BIOLÓGICA”



Descubra a sua Idade Biológica

Que idade você tem... realmente?

Este relatório é sobre:

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

A quantidade de bons hábitos saudáveis que possui atualmente	A Sua Idade Atual De acordo com a sua data de nascimento
A Sua Idade Biológica De acordo com os seus hábitos de saúde	A Sua Idade Potencial A sua idade se praticasse os sete bons hábitos de saúde
Anos Adicionais Número de anos de expectativa de vida que diminui ou aumenta em relação à média	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 do 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 salutareos 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.

1. Nedra Belloc/Lester Breslow: Relationship of Physical Health Status and Health Practices, Preventive Medicine 1, (1972) p. 419.
2. Lisa F Berkman/Lester Breslow: Health and ways of living: the Alameda County study, New York: Oxford University Press, 1983.



BANNERS DOS STANDS - 75X150CM

ÁGUA

BENEFÍCIOS

- Escolha uma atividade física que você goste (caminhada, hidroginástica, etc.)
- Comere seu peixe e aumente a frequência e intensidade gradualmente
- Faça alongamentos antes e depois do exercício
- Prefira os exercícios ao ar livre
- Beba água ao se exercitar
- Faça pelo menos 30 minutos ao dia, quase todos os dias.

RECOMENDAÇÕES

- Comere o dia com 2 copos de água
- Beba 8 copos de água por dia
- Evite beber líquidos quentes ou muito frios
- Evite refrigerantes, café e álcool cafeinado



AIR PURO

BENEFÍCIOS

- Beba a mente, aumentando calma e serenidade
- Ajuda na limpeza dos pulmões
- Alivia os sintomas respiratórios
- Melhora a qualidade (oxigenação) do sangue

RECOMENDAÇÕES

- Inspire profundamente pelo nariz
- Mantenha a postura correta
- Evite respirar apertadas e de tróvão sintética
- Durante a noite, deite e ar puro entrar no seu quarto
- Evite fumar e inalar fumaças e aerossóis



CONFIANÇA EM DEUS

BENEFÍCIOS

- Leva a estabilidade e paz interior
- Traz o amor para dentro de casa
- Dá forças para persistir
- Fortalece nos momentos de dificuldade

RECOMENDAÇÕES

- Estude diariamente a Palavra de Deus
- Lembre-se que Deus é amor e nunca nos abandonará
- Adquirir o hábito de orar em todos os momentos
- Abra o seu coração a Deus como a um amigo
- Reconheça e poder dentro nas orações respondidas



EXERCÍCIO

BENEFÍCIOS

- Diminui a pressão arterial, a glicemia e o colesterol
- Reduz a ansiedade e o estresse
- Proporciona um sono reparador
- Fortalece os músculos e a cartilagem
- Ajuda na perda de peso
- Melhora a circulação sanguínea

RECOMENDAÇÕES

- Escolha uma atividade física que você goste (caminhada, hidroginástica, etc.)
- Comere seu peixe e aumente a frequência e intensidade gradualmente
- Faça alongamentos antes e depois do exercício
- Prefira os exercícios ao ar livre
- Beba água ao se exercitar
- Faça pelo menos 30 minutos ao dia, quase todos os dias.



LUZ SOLAR

BENEFÍCIOS

- Fortifica 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

RECOMENDAÇÕES

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



NUTRIÇÃO

DIETAS

- 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 jejum substancial e completo
- Evite os excessos, fibras e alimentos refinados
- Prefira alimentos ricos em fibras

BENEFÍCIOS

- 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
- Faça pelo menos 30 minutos ao dia, quase todos os dias.



REPOUSO

BENEFÍCIOS DO SONO

- Melhora a eficiência mental
- Aumenta a resistência e a capacidade física
- Ajuda em problemas de concentração e memória
- Previnde o surgimento de tumores durante o dia
- Mantém a saúde mental em ordem

RECOMENDAÇÕES

- Durma de 7 a 8 horas por noite
- Deite pelo menos 2 horas antes da meia-noite
- Vá para a cama em paz e sem preocupações com o amanhã
- Mantenha o quarto escuro e sem barulhos
- Reserve um dia na semana para cessar as atividades
- Tomar tempo para meditar



TEMPERANÇA

CONSELHOS

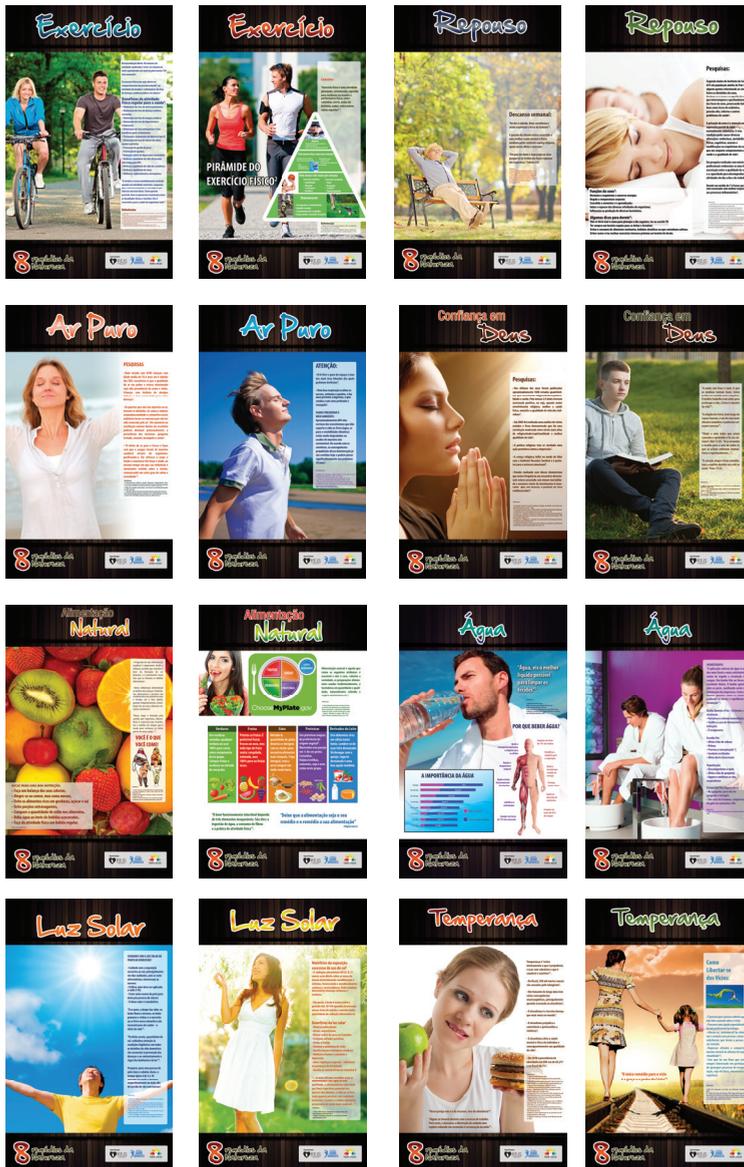
- Morar no campo ou em cidades pequenas
- Cultivar hortas e pomares
- Buscar o auto controle no comer e beber
- Adotar uma vida sexual equilibrada
- Evitar os vícios (álcool, drogas, tabaco e medicamentos)

COMO SE LIVRAR DE UM VICIO

- Admita o problema
- Peça ajuda e suporte para a família e amigos próximos
- Busque ajuda em Deus
- Resista às tentações
- Substitua os hábitos ruins por bons



BANNERS DOS STANDS - 110X180cm



BANNER DE ENTRADA 2X1



AQUI!


FEIRA DE SAÚDE

**Descubra sua
IDADE BIOLÓGICA**

Grátis: Teste de glicemia, aferição de pressão arterial,
teste de aptidão física, massagem anti-stress e muito mais...



NOVO TEMPO
EDUCAÇÃO AMBIENTAL
ADRA

MATERIAIS PARA USAR EM CADA STAND

ÁGUA

Tabela de Valores Ideais

Peso (Kg)	Litros	Copos de água (250ml)
40	1,2	5
44	1,32	6
48	1,44	
52	1,56	
56	1,68	7
60	1,80	
64	1,92	
68	2,04	8
72	2,16	
76	2,28	
80	2,40	9
84	2,52	
88	2,64	
92	2,76	10
96	2,88	
100	3,00	
104	3,12	11
108	3,24	
112	3,36	
116	3,48	12

ÁGUA

Demonstração de escalda pés

O banho de escalda pés consiste em colocar os pés em água quente, funda o suficiente para que cubra os tornozelos. Este tratamento é indicado para uma série de doenças, de dores de cabeça a dores de estômago. O banho de escalda pés afeta a circulação do corpo inteiro. O calor expande ou dilata os vasos sanguíneos dos pés, o qual faz com que o sangue de outras partes do corpo mova-se para os pés. O aumento do fluxo sanguíneo para os pés alivia o congestionamento de sangue no cérebro, pulmões e órgãos abdominais.

Indicações

- Previne ou elimina resfriados, congestões de tórax, gripes e tosses.
- Dores de cabeça e sangramentos nasais.
- Cólicas pélvicas e problemas de próstata.
- Diminui dor em qualquer lugar do corpo, de dor de dente a dor nas costas.
- Alivia fadiga e tensão nervosa.
- Aquece o corpo no preparo para massagem ou qualquer outro tratamento.

Precauções

- Use apenas calor médio em diabéticos e outros com perda de sensibilidade e circulação nas extremidades (pernas e pés).
- Ao acrescentar água quente, mantenha sua mão entre a água quente sendo derramada e os pés do paciente para evitar queimaduras.

Equipamentos Necessários

- Balde para os pés
- Bacia de água fria – use gelo se disponível – para a compressa fria da cabeça

- Bule ou jarra de água quente
- Jarra de água fria
- Toalhas pequenas (para as compressas da cabeça) – 2
- Toalhas grandes – 1 ou 2
- Cobertor e lençol grande
- Copo com água e canudo

Procedimento do Tratamento

1. Preparação para o tratamento

- Este tratamento pode ser dado com o paciente sentado ou deitado em superfície plana.
- Aqueça o quarto, livre de correntes de vento, e tenha todos os equipamentos disponíveis.
- Explique o procedimento ao paciente, e auxilie-o na preparação para o tratamento.
- Este tratamento será ilustrado como se o paciente estivesse sentado em uma cadeira.
- Coloque um cobertor sobre a cadeira, e cubra o cobertor com um lençol. Coloque um pedaço de plástico debaixo dos pés do paciente e cubra o plástico com uma toalha seca.
- Prepare os banhos dos pés com água morna suficiente no balde para cobrir os tornozelos.

2. Tratamento

- Comece todo e qualquer tratamento com o elemento mais importante – oração.
- Teste a água com o cotovelo e assegure-se de que encontra-se em uma temperatura adequada. Coloque cuidadosamente os pés do paciente no banho de água morna.
- Enrole a pessoa completamente e também o balde de água com o lençol e o cobertor.
- Deixe a cabeça e o pescoço expostos.
- Quando o paciente começar a suar, coloque a compressa fria na cabeça e no pescoço.

- Bebe água abundantemente durante o tratamento para que a água perdida (suor) seja reposta.
- Periodicamente adicione água quente no balde para manter o calor. Coloque sua mão entre a água quente que está sendo derramada e os pés do paciente, evitando queimaduras.

3. Finalização do Tratamento

- Levante os pés do paciente da água quente e aponte os dedos do pé para cima. Rapidamente despejar água fria nos pés.
- Remova o balde de água e coloque os pés em uma toalha seca. Seque os pés e os dedos por completo. Coloque meias grossas ou pantufas para evitar que resfriem-se.
- Em caso de sudorese, rapidamente esfregue no corpo uma toalha molhada e seque o paciente o mais rápido possível.
- Remova as roupas úmidas e substitua-as por roupas limpas e secas.
- O paciente deve repousar por aproximadamente uma hora depois do tratamento.
- Se a sudorese continuar enquanto descansar, tome um banho morno após o descanso para a finalização do tratamento.



QUALIDADE DE VIDA

Tabela de Valores Ideais - Gordura Corporal

Idade\Sexo	Mulheres	Homens
Menos de 30 anos	16 - 18%	9 - 13%
30 - 39	18 - 20%	12,5 - 16,5%
40 - 49	18,5 - 23,5%	15 - 19%
50 - 59	21,5 - 26,5%	16,5 - 20,5%
mais de 60 anos	22,5 - 27,5%	16,5 - 20,5%

NUTRIÇÃO

Tabela de Valores Ideais

O diagnóstico de Diabetes é feito por exames de sangue em jejum, colhidos no laboratório, em mais de uma amostra colhida em dias diferentes. Na Feira de Saúde, não fazemos DIAGNÓSTICO de diabetes, somente uma avaliação através do teste de glicemia com glicosímetros, que fornece uma ideia geral sobre o quadro da pessoa.

Os valores de referência para o teste de glicemia são:

	Normal	“Pré-Diabetes”	Diabetes
Jejum (12 horas)	< 100 mg/dL	100-125 mg/dL	> ou igual a 126 mg/dL
2 horas após a refeição	< 140 mg/dL	140-199 mg/dL	> ou igual a 200 mg/dL



Instruções para o Teste de Fluxo Expiratório

O aparelho (Peak Flow Meter) mede o fluxo expiratório - a velocidade máxima com que você consegue soprar o ar para fora de seus pulmões depois de haver inspirado ao máximo. Mede quão bem você respira ao medir como o ar se move através das vias respiratórias de seus pulmões. O seu sopro empurra um indicador numa escala, que é então comparada com os valores normais para a idade, altura e sexo.

Se usa este instrumento na Feira de Saúde para encorajar o cuidado apropriado dos pulmões, para prevenir a asma, motivar as pessoas a não fumar, e para avaliar a capacidade pulmonar das pessoas. Os resultados baixos são usados para mostrar às pessoas quão bloqueados estão seus pulmões.

Como usar o Medidor de Fluxo Expiratório

Quando se utiliza um só instrumento repetidamente para examinar muitas pessoas, deve-se instruir as pessoas a inalar antes de colocar o instrumento na boca. Somente devem expirar. Para diminuir os custos, não utilizamos bocais descartáveis para cada pessoa, mas sim um pedaço de plástico (normalmente aqueles para acondicionar talheres) para revestir os bocais.

1. Revista o bocal com um plástico.
2. Assegure-as de que o indicador esteja na marca zero.
3. Oriente o visitante a segurar o instrumento na posição correta, cuidando para não bloquear as aberturas de saída do ar com os dedos.
4. O exame deve ser feito em pé.
5. O visitante deve respirar tão profundamente quanto puder e colocar os lábios firmemente ao redor do bocal, selando-o perfeitamente.

6. O ar deve ser soprado o mais forte e mais rápido possível. Isto empurrará o indicador na escala. A posição final do indicador mede a capacidade de fluxo máximo.
7. Permita que cada visitante faça três medições e anote o valor mais alto.
8. Compare os resultados com as tabelas abaixo.
9. Para repetir o teste empurre o indicador de volta ao valor zero da escala.
10. Descarte o plástico usado para revestir o bocal.



Tabela de Valores Ideais - Fluxo Expiratório

HOMENS

Altura (cm)					
Idade	152	165	178	191	203
20	554	575	594	611	626
25	580	603	622	640	656
30	594	617	637	655	672
35	599	622	643	661	677
40	597	620	641	659	675
45	591	613	633	651	668
50	580	602	622	640	656
55	566	588	608	625	640
60	551	572	591	607	622
65	533	554	572	588	603
70	515	535	552	568	582
75	496	515	532	547	560

MULHERES

Altura (cm)					
Idade	140	152	165	178	191
20	444	460	474	486	497
25	455	471	485	497	509
30	458	475	489	502	513
35	458	474	488	501	512
40	453	469	483	496	507
45	446	462	476	488	499
50	437	453	466	478	489
55	427	442	455	467	477
60	415	430	443	454	464
65	403	417	430	441	451
70	390	404	416	427	436
75	377	391	402	413	422

EXERCÍCIO**Teste de Aptidão Física de Harvard**

Quando se faz exercício físico, o sistema cardiovascular se adapta imediatamente para fazer face às necessidades impostas pelo próprio exercício ao organismo. Um dos parâmetros que se altera durante o exercício físico é o número de pulsações, ou seja, o número de vezes que o coração bate por minuto. Em situações normais, o número de pulsações aumenta durante o exercício e começa a diminuir logo que este cessa até chegar, ao fim de alguns minutos, ao número registrado antes do exercício ter começado.

O número de pulsações durante o exercício e a rapidez com que esse número de pulsações regressa ao “normal” depois de acabado o esforço, depende da “forma física” do indivíduo, especialmente no que diz respeito ao seu sistema cardiovascular.

Uma pessoa em melhor “forma física” terá, na maioria dos casos, um número de pulsações mais baixo durante o exercício e, após terminar esse exercício, regressará ao normal mais rapidamente do que uma pessoa em pior “forma”.

O teste de forma física de Harvard, mais conhecido como o “Teste do Degrau”, é um bom indicador do estado da “forma física” em que uma pessoa globalmente se encontra, e um indicador específico da capacidade de recuperação do seu sistema cardiovascular. Este teste foi desenvolvido pela Universidade de Harvard, nos Estados Unidos da América e é um dos testes mais usados para este efeito.

Método

Existem certas condições médicas em que não é recomendada a realização desse teste na Feira de Saúde. São elas:

- Angina de peito (dor no peito devido à falta de oxigênio ao músculo cardíaco).
- Antecedente de infarto (ataque cardíaco) prévio.
- Arritmia cardíaca (ritmo anormal do coração).
- Antecedente de AVC (acidente vascular cerebral, ou derrame).
- Insuficiência cardíaca.
- Asma.
- Epilepsia provocada por exercício.
- Pessoa com marca-passo cardíaco.
- Pessoa tomando medicamentos para o coração ou para a pressão arterial.

Recomendamos que as pessoas que se encaixam em alguma das categorias acima não façam o teste, para evitar eventuais problemas. Elas podem ser orientadas sobre os riscos e então encaminhadas para a próxima estação. O fato de não fazer o teste não trará maiores problemas para o cálculo da Idade Biológica e do aconselhamento.

Passos

1. Explique à pessoa qual o objetivo deste teste e insista que deve parar imediatamente, caso:
 - se sinta mal,
 - tenha dores no peito,
 - sinta falta de ar,
 - se sinta fraca ou tonta.
2. Conte as pulsações antes de iniciar o exercício físico e anote no formulário “Resultados”.
3. Use um degrau de 23 cm de altura e peça ao participante para subir e descer o degrau exatamente 90 vezes em 3 minutos (um passo cada dois segundos – seja exato). Se a pessoa não puder andar neste ritmo, não a force.
4. Ao finalizar os três minutos do teste, conte imediatamente o pulso durante 15 segundos, já que o pulso volta rapidamente ao normal. É importante contar as pulsações durante 15 segundos e multiplicar esse valor por 4, o que lhe dará o número de pulsações por minuto.

Aptidão Física	Pulsações/minuto (após 5 minutos de descanso)
Excelente	Menos de 110 bpm
Muito bom	110 - 199 bpm
Bom	120 - 129 bpm
Regular	130 - 139 bpm
Pobre	Mais de 140 bpm

5. Faça o participante sentar e veja o pulso imediatamente após 5 minutos de descanso. O número de pulsações deverá ser igual ou abaixo do número de pulsações inicial (antes de fazer o teste). Se o número de pulsações for mais

elevado, isto poderá dizer que a pessoa se encontra em baixa “forma física”.

6. Escreva os resultados no formulário “Resultados”.
7. Tenha atenção ao fato de que o uso de tabaco, café, álcool, muitos medicamentos, bem como um estilo de vida marcado por ansiedade, poluição, refeições pesadas, alterações hormonais, podem aumentar o número de pulsações.

Pulso em 15s	Pulsações/ minuto	Pulso em 15s	Pulsações/ minuto	Pulso em 15s	Pulsações/ minuto
10	40	21	84	32	128
11	44	22	88	33	132
12	48	23	92	34	136
13	52	24	96	35	140
14	56	25	100	36	144
15	60	26	104	37	148
16	64	27	108	38	152
17	68	28	112	39	156
18	72	29	116	40	160
19	76	30	120	41	164
20	80	31	124	42	168

DESCANSO

Massagem anti-estresse de 5 minutos

Esta massagem anti-estresse em 5 minutos é excelente para reduzir as tensões, aumentar a circulação e pode até ajudar a aliviar uma dor de cabeça. Esta massagem pode ser um excelente meio de fazer amizade com outros, e pode ser facilmente feita num ambiente público.

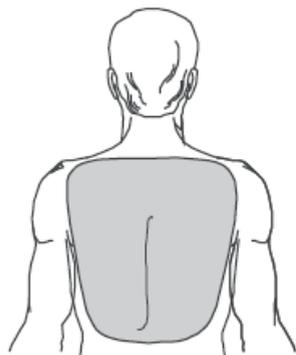
Técnicas de Massagear

- 1. Deslizamento** – aquece os músculos. Isto pode ser feito no começo da massagem e na transição de uma técnica para outra.
- 2. Amassamento** – como amassando a massa do pão, use as pontas carnudas dos dedos para afundar-se nos músculos para estimulá-los e tonificá-los.
- 3. Fricção** – envolve pressionar ou esfregar uma camada de tecido contra outra. Ela estica e aquece os músculos, aliviando os espasmos e removendo toxinas dos tecidos.
- 4. Percussão** – é ligeiramente estimulante, enviando vibrações para dentro das cavidades corpóreas e tecidos mais profundos.
- 5. Vibração** – use as pontas dos dedos com vibrações adicionais, movendo sobre a superfície do corpo para relaxar a pessoa.

O Procedimento

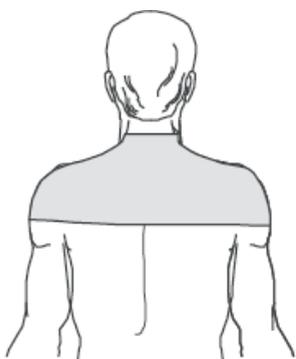
O candidato a massagem deve remover toda roupa supérflua, tais como uma jaqueta, suéter, paletó e gravata. Assente-o aonde possa sentir-se confortável, preferivelmente numa cadeira onde a cabeça e tórax estejam facilmente acessíveis. Ambos os pés devem estar achatados no assoalho. Se possível, a cabeça deve ser apoiada por algum tipo de apoio facial.

**1. Deslizamento das costas,
por 5 vezes.**



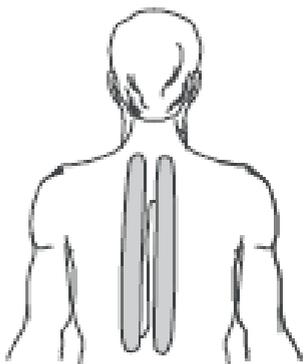
Comece ficando em pé atrás da pessoa, colocando as suas mãos sobre os ombros. Incline o seu corpo para frente e comprima firmemente, contudo gentilmente, deslizando as mãos sobre as costas inteiras (sendo cuidadoso para não puxar a camisa ou blusa). Isto aquece os músculos e introduz o paciente.

**2. Amassamento sobre os ombros
e pescoço**



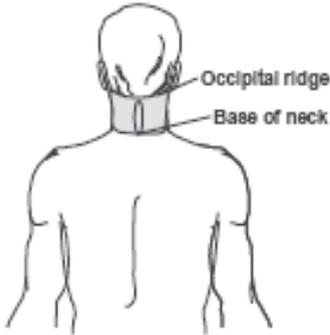
Com uma mão sobre cada ombro, amassando a nuca, movendo as mãos lateralmente para os ombros e então as costas. Este movimento é semelhante a amassar a massa do pão.

3. Fricção com a palma da mão



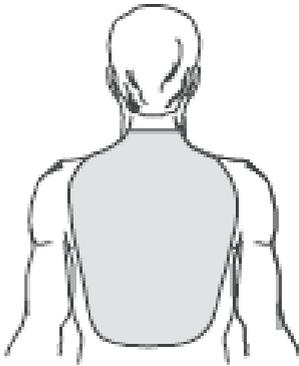
Usando o ângulo superior da mão, mova num movimento circular ao longo da coluna vertebral de baixo para cima. Trabalhe primeiramente num lado, então no outro, e repita.

Fricção Digital



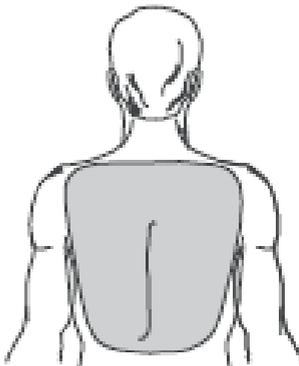
Com seu polegar num lado do pescoço e seus dedos indicador e mediano no outro esfregue os músculos com um movimento circular (fricção). Massageie da base do crânio para a base do pescoço.

5. Percussão Posterior



Agora, usando os lados das suas mãos e com os dedos estendidos e juntos, percute as costas em ambos os lados da coluna vertebral e sobre os ombros e pescoço.

6. Vibrando os nervos



Terminamos a rotina com as extremidades dos dedos produzindo vibrações em toda extensão das costas, ombros e pescoço.

TABELA DOS ESTANDES E SUAS ATIVIDADES

Ordem	Estandes	Atividade
1	Estilo de Vida (Temperança)	Porcentagem de gordura no corpo/IMC (Índice de Massa Corporal).
2	Nutrição	Glicose do Sangue [picada no dedo]/Colesterol total [picada no dedo].
3	Luz Solar	Pressão sanguínea/ Checagem de características malignas de verrugas, se dermatologista estiver disponível. / Densidade Óssea [pulso] se disponível.
4	Água	Demonstração de hidroterapia
5	Exercício	Step-Teste de Harvard
6	Ar	Medidor de Fluxo respiratório/ Espirometria, se disponível/ Meditação de CO.
7	Descanso	Massagem dorsal anti-estresse.
8	Confiança	Exames computadorizados: Idade Biológica e seu risco coronário/ Aconselhamento de Saúde.

