



“Alimentação natural é aquela que é acessível e não é cara, valoriza a variedade, é harmônica em quantidade e qualidade, naturalmente colorida e segura sanitariamente”.¹

Benefícios

A alimentação completa e variada evita: diabetes, hipertensão, acidente vascular cerebral, doenças cardíacas e alguns tipos de câncer, que, em conjunto, estão entre as principais causas de incapacidade e morte no Brasil.²

Recomendações:

- Fazer de alimentos *In Natura* ou minimamente processados, a base da alimentação, limitando o uso de alimentos processados (conservas, compotas, pães e queijos);¹
- Evitar o consumo de alimentos ultra processados (biscoitos recheados, salgadinhos, refrigerantes, macarrão instantâneo, etc);¹
- Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades;¹
- Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, em companhia de familiares e/ou amigos, evitando redes de fast-foods;^{1,3}
- Ser crítico quanto às informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propaganda.¹

Importante

“Nosso corpo é formado pela comida que ingerimos...”⁴

**“Deixe que a alimentação seja o seu remédio e o remédio, a sua alimentação”
(Hipócrates).**

“VOCÊ É O QUE VOCÊ COME”

Referências

1. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. - 2a edição, 1a reimpressão. Brasília. 2014. 156 p. il.

2. Malta DC, Stopa SR, Iser BPM, Bernal RTI, Claro RM, Nardi ACF et al. Fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico nas capitais brasileiras, Vigitel 2014. Rev Bras Epidemiol. 2015;18(s2):238-55.

3. Busato MA, Pedrolo C, Gallina LS, Rosa L. Ambiente e alimentação saudável: percepções e práticas de estudantes universitários. Semina: Ciências Biológicas e da Saúde. 2015;36(2):75-84.

4. White, EG. Ciência do Bom Viver. 10a. ed. Tatui-SP: Casa Publicadora Brasileira; 2009. p. 295.





Benefícios

- Redução de Hipertensão, Diabetes e Obesidade;¹
- Melhora a flexibilidade corporal, reduzindo quedas;^{2,3}
- Diminuição do risco de morte prematura por doenças cardiovasculares;¹
- Melhora o condicionamento muscular e cardiorrespiratório;²
- Aumenta a saúde óssea e funcional;²
- Reduz o risco de AVC, depressão, câncer de cólon e de mamas;²
- Redução e alívio de ansiedade;⁴
- Reduz o colesterol;⁴
- Melhora a qualidade do sono.⁴

Recomendação:

30 minutos de atividade moderada, 5 vezes na semana ou mais (totalizando 150 minutos)².

Importante

“O cérebro se torna morbidamente excitado quando em atividade constante, enquanto que o sistema muscular se enfraquece por falta de exercício físico. Tanto quanto possível, deve-se preservar a harmonia entre as faculdades físicas e mentais. Isto é necessário para a saúde do organismo todo”.⁵

Referências

1. Polisselli MLC, Ribeiro LC. Exercício físico como fator de proteção para saúde em servidores públicos. Rev Bras Med Esporte, Minas gerais. 2014;20(5):340-4.
2. Organização Mundial da Saúde. Folha Informativa - Atividade Física. 2014;38:1-2.
3. Chaves TO, Balassiano DH, Araújo CGS. Influência do hábito de exercício na infância e adolescência na flexibilidade de adultos sedentários. Rev Bras Med Esporte, Rio de Janeiro. 2016;22(4):256-60.
4. Krug RR, Barbosa AR, Monego EA, Mello ALSF, França VF. Percepção dos adultos mais velhos em relação à prática de atividade física e alimentação saudável. Rev. Univ. Ind. Santander. Salud. 2015;47(2):115-24.
5. White, E. G. Mente, Caráter e Personalidade. 4ª.ed. Tatui-SP: Casa Publicadora Brasileira; 2009;2:509.





Benefícios

A ingestão de água está associada com o bem-estar geral e a saúde física e mental.¹

“O bom funcionamento intestinal depende da ingestão de água.”²

Recomendações:

A quantidade de água ingerida diariamente deveria ser, em média, de 35-40 ml/kg de peso.^{3,4}

Utilizar a água como recurso terapêutico externo:

Ducha alternada quente e fria⁵

- Estimula a circulação;
- Fortalece o sistema imunológico;
- Facilita a cura de ferimentos e infecções;
- É revigorante.

Escalda Pés⁵

- Alivia a dor de cabeça;
- Relaxa;
- Provoca a transpiração;
- Combate resfriados;
- Alivia dores menstruais.

Vaporização⁵

- Descongela o nariz;
- Alivia a dor de garganta;
- Aquece e melhora as vias respiratórias.

Compressa Fria⁵

- No pescoço: para dor de garganta e laringite;
- Em casos de traumas, aplicação de gelo no local nas primeiras 24h.

Importante

“Água, eis o melhor líquido possível para limpar os tecidos”⁶.

Referências

1. Espinosa-Montero J, Monterrubio-Flores EA, Sanchez-Estrada M, Buendia-Jimenez I, Lieberman HR, Allaert FA, et al. Development and Validation of an Instrument to Evaluate Perceived Wellbeing associated with the ingestion of water: the water ingestion-related wellbeing instrument (WIRWI). Plos One. 2016;11(7). Doi 10.1371/journal.pone.0158567.
2. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. - 2a edição, 1a reimpressão. Brasília, 2014. 156 p. il.
3. Gandy J. Water intake: validity of population assessment and recommendations. Eur. J. Nutri. 2015;52(S2):11-6.
4. Vivanti AP. Origins for the estimations of water requirements in adults. European Journal of Clinical Nutrition. 2012;66:1282-9.
5. Walzberg C. Você pode ter saúde, basta querer. São Paulo: Barany; 2013
6. White EG. Conselhos sobre o Regime Alimentar. Tatui-SP: Casa Publicadora Brasileira; 2007.





Benefícios

- A luz solar promove a síntese e aproveitamento da vitamina D;^{1,2}
- A vitamina D auxilia nas funções biológicas cerebrais e cognitivas;³
- A luz solar melhora o humor e combate a depressão;⁴
- A luz solar promove a auto regulação corporal – influencia na produção de hormônios.¹

Recomendações:

- Sempre que possível se expor ao sol pelo menos 15 a 20 min/dia;⁵
- Utilizar óculos escuros, chapéu e roupas leves ao se expor demoradamente ao sol;⁵
- Usar protetor solar 20 min antes da exposição demorada ao sol e reaplicação a cada 2 horas. A ausência do filtro solar em exposições demoradas causa foto envelhecimento e câncer.^{5,6}

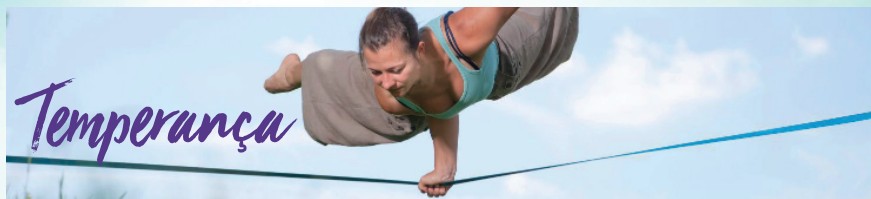
Importante

“[...] a alegre luz solar, as belas flores e árvores, os belos pomares e vinhas e o exercício ao ar livre nessa atmosfera são transmissores de saúde – o elixir da vida”.⁷

Referências

- 1.Oliveira V, Lara GM, Lourenço ED, Boff BD, Sauder GZ. Influence of vitamin D in human health. Acta Bioquím Clín Latinoam. 2014;48(3):329-37.
- 2.Quadros KRS, Oliveira RB. Reposição de Vitamina D nativa: indicação à luz das evidências científicas atuais. Rev. Fac Ciênc Med Sorocaba. 2016;18(2):79-86.
- 3.Bezerra MLP, Silva KHV, Moraes CF, Viana LG, Mascarenhas CC. Os benefícios da vitamina D na capacidade cognitiva em idosos. Rev. Med. Saúde Brasília. 2016;5(1):101-8.
- 4.Thomas J, Alanouti F. Sun Exposure and Behavioral Activation for Hypovitaminosis D and Depression: a controlled pilot study. Community Mental Health Journal. 2017. Doi: 10.1007/s10597-017-0209-5.
- 5.Schalka S, Steiner D (org). Consenso Brasileiro de fotoproteção – Fotoproteção no Brasil: recomendações da Sociedade Brasileira de Dermatologia [Internet]. 2014.
- 6.Didier FBCW, Brum LFS, Aerts DRGC. Hábitos de exposição ao sol e uso de fotoproteção entre estudantes universitários de Teresina, PI. Epidemiol. Serv. Saúde. 2014;23(3):487-96.
- 7.White EG. A Ciência do Bom Viver. 10ª. ed. Tatuf-SP: Casa Publicadora Brasileira, 2006; p.264-76.





Benefícios

Evita a obesidade

- No Brasil, o excesso de peso cresceu de 42,6% em 2006 para 53% em 2016, maior em homens, em pessoas com mais idade e menor escolaridade. Já a obesidade cresceu 60%, passando de 11,8% em 2006 para 18,9% em 2016.¹

Evita doenças respiratórias relacionadas ao tabagismo

- A prevalência de adolescentes que já fumaram pelo menos uma vez na vida no Brasil é de 18,5% e 2,5% fumam com

frequência. Crianças que convivem com pais fumantes apresentam maior risco de episódios de asma, doença respiratória aguda, tosse, chiado e infecções do ouvido médio.²

Evita mortes prematuras

- O alcoolismo é a terceira doença que mais se associa a causas de morte no mundo, além disso, prejudica a convivência e potencializa a violência.³
- O tabagismo e o alcoolismo estão associados aos fatores de risco para o câncer de próstata.⁴

Recomendação:

“Temperança é evitar inteiramente o que é prejudicial, e usar com sabedoria o que é saudável e nutritivo”.⁵

Importante

“Nosso perigo não é o da escassez, mas da abundância”.⁶

“Alguns se tornam doentes com o excesso de trabalho. Para esses, o descanso, a libertação do cuidado e um regime reduzido são essenciais à restauração da saúde”.⁷

“O único remédio para o vício é a graça e o poder de Cristo”.⁶

Referências

1. Brasil, Ministério da Saúde. Vigilante Brasil 2016. Saúde Suplementar: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília, 2017.

2. Figueiredo VC, Szklo AS, Costa LC, Kuschnir MCC, Silva TLN, Szklo M. ERICA: prevalência de tabagismo em adolescentes brasileiros. Rev. Saúde Pública. 2016;50(s1):125.

3. Associação Brasileira de Estudos do Alcool e outras Drogas (ABEAD). Disponível em: <http://www.antidrogas.com.br/index.php>. Acesso em: 01 Set 2014.

4. Pacheco SOS, Pacheco FJ, Zapata GMJ, Garcia JME, Previale CA, Cura HE, et al. Food habits, lifestyle factors, and risk of prostate cancer in Central Argentina: a case control study involving self-motivated health behavior modifications after diagnosis. Nutrients. 2016;8(7): 419.

5. White EG. Health Reformer. 1877.

6. White EG. Temperança. São Paulo: Casa Publicadora Brasileira, 2008.

7. White, EG. Ciência do Bom Viver. 10a. ed. Tatuí-SP: Casa Publicadora Brasileira; 2009. p. 236.



Ar puro



Benefícios

- “O efeito do ar puro e fresco é fazer com que o sangue circule de maneira saudável através do organismo, purificando-o. Ele refresca o corpo e tende a comunicar-lhe força e saúde, ao mesmo tempo em que sua influência é claramente sentida sobre a mente, comunicando um certo grau de calma e serenidade”.¹
- “Uma boa respiração acalma os nervos, estimula o apetite e faz mais perfeita a digestão, o que conduz a um sono profundo e tranquilo.”²

Recomendação:

Evitar lugares onde a poluição do ar é alta

- A Organização Mundial da Saúde (OMS) divulgou que 92% da população mundial vive em locais onde os níveis de qualidade do ar excedem os limites considerados saudáveis³.
- A poluição do ar aumenta o risco de alterações genéticas aumentando o risco de Diabetes tipo 2 e a asma.⁴
- A má qualidade do ar causa efeitos negativos na saúde humana: dor de cabeça, irritação nos olhos, bronquite, gripe, pneumonia e conjuntivite. A longo prazo, pode causar problemas imunológicos, do sistema nervoso e defeitos congênitos, pois estudos apontam que mais de 90 por cento de um dia normal é passado em espaços interiores.⁵

Importante

“Ambientes arejados com ventilação natural promovem o bem-estar e a saúde”

Referências

1.White, EG. Conselhos Sobre Saúde. 4ª ed. Tatuí-SP: Casa Publicadora Brasileira; 2007. p.57-60.

2.White, EG. Testemunhos para a Igreja. 2a. ed. Tatuí-SP: Casa Publicadora Brasileira; 2009. p.702.

3.Organização Pan Americana da Saúde; Organização Mundial da Saúde. OMS divulga estimativas nacionais sobre exposição à poluição do ar e impacto na saúde. Disponível em: <http://www.paho.org/bra/index>. Acesso em: 08 mai 2018.

4.Eze IC, Imboden M, Jumar A, Eckardstein AV, Stolz D, Gerbase MW et al. Air pollution and diabetes association: modification by type 2 diabetes genetic risk score. Environment International. 2016;94:263-71.

5.Souza, C.V., Saúde Total: a cura que você precisa do jeito que Deus prescreve. Casa Publicadora Brasileira; Tatuí – SP: p. 55,





Benefícios

O sono regular está significativamente relacionado com o desempenho cognitivo, produtividade, saúde física e emocional, diminuindo estados depressivos, ideação suicida, acidentes rodoviários e acidentes de trabalho.¹

Recomendações:

- Reservar de 7 a 8 horas diárias para dormir.¹
- Procurar especialistas para identificar as causas da insônia. Entre os distúrbios do sono destaca-se a apneia obstrutiva do sono, que interrompe o aprofundamento das fases do sono, provocando fadiga, riscos para a obesidade, hipertensão e evento cardiovascular.²
- Promover as condições necessárias para dormir bem. A privação de sono é um dos fatores potenciais para a síndrome metabólica que está associada a ataques cardíacos, derrames cerebrais e diabetes. A ausência de sono por uma noite altera o padrão alimentar, causa agitação, falta de apetite e estresse.^{3,4}

Importante

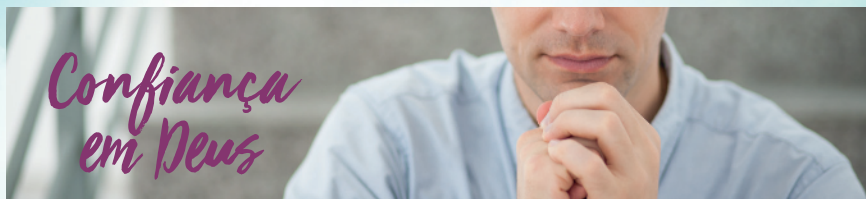
- Uma melhor saúde mental e física mediada pelas variáveis coping religioso, apoio social, dieta e exercício foram associadas ao descanso semanal do sábado em uma pesquisa.⁵
- Ao dar o sábado como dia reservado ao descanso, Deus considerou a saúde espiritual e física do homem".⁶

“Em paz me deito e logo pego no sono porque só tu Senhor me fazes repousar em segurança.” Salmos 4:8.

Referências

1. "Circadian Rhythms Fact Sheet," National Institute of General Medical Sciences website, acesso em: 30 set. 2016, https://www.nigms.nih.gov/Education/Pages/Factsheet_CircadianRhythms.aspx
2. Sakamoto YS, Porto-Sousa F, Salles C. Prevalência da apneia obstrutiva do sono em trabalhadores de turno: uma revisão sistemática. Cien Saude Colet [Internet]. 2016.
3. Canuto R, Pattussi MP, Macagnan JBA, Henn RL, Olinto MTA. Metabolic syndrome in fixed-shift workers. Rev. Saúde Pública [Internet]. 2015
4. Arenal JF, LOPES LC. Trabalhadores de turno noturno: relações de gênero, produção de vulnerabilidade e promoção da saúde. Rev. bras. Saúde ocup. 2014;39(130):184-97.
5. Superville DJ, Pargament KI, Lee J. Sabbath keeping and its relationships to Health and Well-Being: a mediational analysis. The International Journal for The Psychology of Religion. 2014;24(3):231-56.
6. White EG. Testemunhos para ministros e obreiros evangélicos. Tatuí – SP: Casa Publicadora Brasileira; 2013. p.123.





Benefícios

- Melhor saúde física, mental e comportamental;¹
- Melhor qualidade de vida relacionada à saúde;^{2,3}
- Menores níveis de ansiedade e depressão;⁴
- Melhor enfrentamento em situações difíceis, luto e relações interpessoais;⁵
- Maior longevidade com qualidade de vida;⁶
- Melhor estilo de vida.⁷

Recomendações:

“A união com Deus é tudo. O que os médicos tentam fazer, Cristo realiza no sentido mais completo. O médico trabalha com ardor para prolongar a vida. Cristo é o doador da vida”.⁸

Importante

“Vinde a mim todos que estais cansados e oprimidos e Eu vos aliviarei” (Mat. 11:28). “Aí se encontra a receita para a cura de todos os que se acham enfermos mental, física e espiritualmente...”⁹

“O coração alegre é bom remédio, mas o espírito abatido seca até os ossos”.
Prov. 17:22.

Referências

- 1.Koenig HG. Religion, Spirituality, and Health: a review and update. *Advances*. 2015;29(3):19-26.
- 2.Santos NC; Abdala GA. Religiosidade e qualidade de vida relacionada à saúde dos idosos de um município na Bahia, Brasil. *Rev. Bras Geriatr Geront*. 2014;17(4):795-805.
- 3.Abdala GA, Kimura M, Duarte YAO, Lebrão ML, Santos B. Religiosity and health-related quality of life of older adults. *Rev. Saúde Pública*. 2015;49(55). DOI: 10.1590/S0034-8910.2015049005416.
- 4.Gonçalves JPB, Lucchetti G, Menezes PR, Vallada H. Religious and spiritual interventions in mental health care: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled clinical trials. *Psychol Med*. 2015;45(14):2937-49.
- 5.Chaves ECL, Lunes DH, Moura CC, Carvalho LC, Silva AM, Carvalho EC. Ansiedade e espiritualidade em estudantes universitários: um estudo transversal. *Rev Bras Enferm*. 2015;68(3):504-9.
- 6.Chaves LJ, Gil CA. Concepções de idosos sobre espiritualidade relacionada ao envelhecimento e qualidade de vida. *Ciênc e Saúde Coletiva*. 2015;20(12):3641-52.
- 7.Cres MR, Abdala GA, Meira MDD, Teixeira CA, Ninahuan MFML, Moraes MCL. Religiosidade e Estilo de Vida de uma população Adulta. *Rev Bras Promoç Saúde*. 2015;28(2):240-50.
- 8.White EG. *Medicina e Salvação*. 3a. ed. Tatui-SP: Casa Publicadora Brasileira; 2008. p.225.
- 9.White EG. *Testemunhas para a igreja*. V.9. Tatui-SP: Casa Publicadora Brasileira; 2007. p.124.

