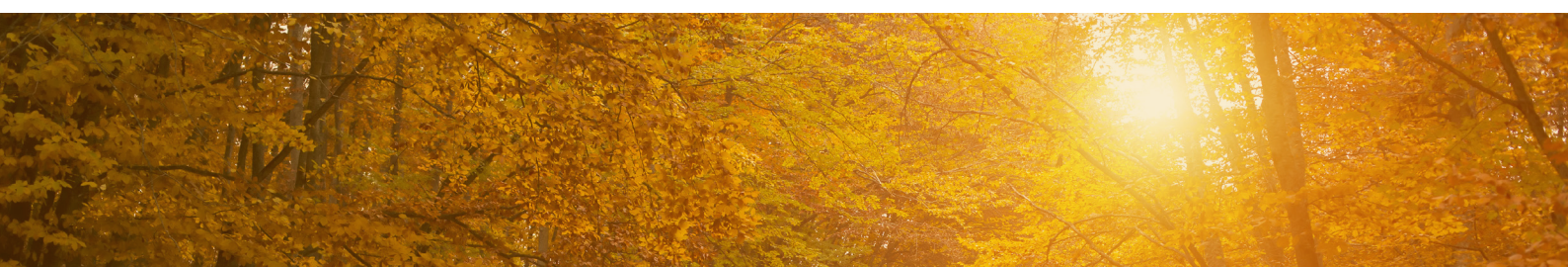


Oficinas de **espiritualidade e saúde**

oito semanas de espiritualidade e saúde
para hipertensos e pré-hipertensos



Gina Andrade Abdala
Maria Dyrce Dias Meira
Carlos Antonio Teixeira



Oficinas de **espiritualidade e saúde**

oito semanas de espiritualidade e saúde
para hipertensos e pré-hipertensos

Gina Andrade Abdala
Maria Dyrce Dias Meira
Carlos Antonio Teixeira

2ª Edição, 2020

UNASPRESS

Editora Universitária Adventista
Engenheiro Coelho, SP



Igreja Adventista
do Sétimo Dia

Divisão Sul-Americana da IASD

Presidente: Erton Köhler

Secretário: Edward Heidinger

Tesoureiro: Marlon Lopes



Educação
Adventista

Administração da Entidade Mantenedora (IAE)

Diretor-presidente: Maurício Lima

Diretor administrativo: Edson Medeiros

Diretor-secretário: Emmanuel Oliveira Guimarães

Diretor do departamento de educação: Ivan Góes

UNASP

Centro Universitário Adventista de São Paulo

Reitor: Martin Kuhn

Vice-reitores executivos / diretores de campus: Afonso Cardoso Ligório,
Antônio Marcos Alves, Douglas Jefferson Menslin

Vice-reitor Administrativo: Telson Bombassaro Vargas

Pró-reitor de graduação: Afonso Cardoso Ligório

Pró-reitor de pesquisa e desenvolvimento institucional: Allan Macedo de Novaes

Pró-reitor de educação a distância: Fabiano Leichsenring Silva

Pró-reitor de pós-graduação (lato sensu): Antônio Marcos Alves

Pró-reitor de desenvolvimento espiritual: Henrique Gonçalves

Diretores administrativos: Claudio Valdir Knoener, Flavio Knoner, Murilo Marques Bezerra

Diretor do Seminário adventista latino-americano de teologia : Reinaldo Wenceslau Siqueira

Diretor-geral de educação básica: Douglas Jefferson Menslin

Secretário-geral e procurador institucional : Marcelo Franca Alves

Diretora de recursos humanos : Karla Cristina de Freitas Souza

Diretor de produções artísticas: Tuiú Costa

Advogado-geral : Misael Lima Barreto Junior

Chefe de gabinete: Anna Cristina Pascual Ramos

UNASPRESS

Editora Universitária Adventista

Editor-chefe: Rodrigo Follis

Gerente de projetos: Bruno Sales Ferreira

Editor associado: Alysson Huf

Supervisor administrativo: Werter Gouveia

Supervisora de vendas e logística: Francieleide Santos

Editores: Felipe Carmo, Gabriel Pilon Galvani, Kerilyn Oliveira, Luiza Simões, Peres Sales e Thamires Mattos

Revisora: Thaís Alencar

Designers gráficos: Felipe Rocha, Jônathas Sant'Ana e Kenny Zukowski

UNASPRESS

Editora Universitária Adventista

Caixa Postal 88 – Reitoria Unasp
Engenheiro Coelho, SP CEP 13448-900
Tels.: (19) 3858-5171 / 3858-5172

www.unasp.com.br

Oficinas de espiritualidade e saúde: oito semanas de espiritualidade e saúde para hipertensos e pré-hipertensos (caderno do professor)

2ª edição – 2020
5 MB (PDF)

Coordenação editorial: Alysson Huf
Preparação: Gabriel Pilon Galvani e Thiago Basílio
Projeto gráfico e diagramação: Felipe Rocha

Dados Internacionais da Catalogação na Publicação (CIP)
(Ficha catalográfica elaborada por Hermenérico Siqueira de Moraes Netto — CRB 7370)

Abdala, Gina Andrade.

Oficinas de espiritualidade e saúde: oito semanas de espiritualidade e saúde para hipertensos e pré-hipertensos / Gina Andrade Abdala; Maria Dyrce Dias Meira; Carlos Antonio Teixeira. Engenheiro Coelho: Unasp, 2020.

89 p.

(Caderno do professor)

DOI <http://doi.org/10.19141/978-65-89185-40-6>

ISBN 978-65-89185-40-6

1. Qualidade de vida. 2. Promoção da Saúde. 3. Espiritualidade I. Meira, Maria Dyrce Dias. II. Teixeira, Carlos Antonio. III. Título.

CDD 613.7

OP 00189.4

Editora associada:



ABDR
Associação Brasileira
das Editoras Universitárias

Todos os direitos reservados à Unasp - Editora Universitária Adventista. Proibida a reprodução por quaisquer meios, *sem prévia autorização escrita da editora*, salvo em breves citações, com indicação da fonte.

Conselho editorial e artístico da Unaspres:

Dr. Martin Kuhn	Dr. Fabiano Leichsenring
Esp. Telson Vargas	Dr. Reinaldo Siqueira
Me. Antônio Marcos	Dr. Fábio Alfieri
Dr. Afonso Cardoso	Dra. Gildene Silva
Dr. Douglas Menslin	Me. Edilson Valiante
Dr. Rodrigo Follis	Me. Diogo Cavalcante
Dr. Allan Novaes	Dr. Adolfo Suárez

Comissão editorial científica *ad hoc*

Dr. Maurício Lamano *Centro Universitário Adventista de São Paulo (Unasp)*

Dr. Elias Porto *Centro Universitário Adventista de São Paulo (Unasp)*

Sumário

Prefácio

8

Apresentação

9

Programação das OES

18



Temperança

19



Alimentação

25



Sono e repouso

33



Exercícios físicos

39



Ar puro

45



Água

53



Luz solar

59



Confiança em Deus

66

Referências

71

Apêndices

76

Anexos

81

Sobre os autores

86

PREFÁCIO

Este livro foi elaborado como suporte para atuação de profissionais de saúde que queiram se dedicar a promover a saúde em “comunidades de fé”. De forma prática, ele orienta a operacionalização de oficinas de espiritualidade e saúde.

Abrange oito encontros com reflexões espirituais sobre a jornada de Jacó embasadas na Bíblia e nos escritos de Ellen G. White (2020), reafirmando que “a influência do Espírito de Deus é o melhor remédio para as doenças.” Inclui também temas relacionados à aplicação dos oito remédios naturais (WHITE, 2017, p. 28).

Propõe um encontro semanal com os participantes de comunidades de fé (conduzidos

preferencialmente por enfermeiros). Desafia o participante a melhorar um hábito de vida a cada semana, avaliando os resultados durante os encontros, por meio do registro dos dados no caderno de exercícios.

Este material foi produzido com muito carinho pelos professores do programa de Mestrado em Promoção da Saúde do Unasp, campus São Paulo, líderes do grupo de pesquisa Religiosidade/Espiritualidade na Integralidade da Saúde - Reis. Esperamos que tal ferramenta contribua para o controle e prevenção da hipertensão em sua comunidade.

Fábio Marcon Alfieri

Coordenador do Mestrado em Promoção da Saúde do Unasp

APRESENTAÇÃO

As Oficinas de Espiritualidade e Saúde (OES) são uma proposta para profissionais enfermeiros dispostos a atuarem em suas comunidades religiosas no âmbito da educação em saúde, tendo por base uma perspectiva de integralidade, visando prioritariamente implementar ações de promoção da saúde ligadas ao estilo de vida e fundamentadas na religiosidade/espiritualidade.

A princípio, o programa se destina a grupos de hipertensos e pré-hipertensos, podendo ser aplicado posteriormente a outros grupos, tais como: obesos, diabéticos e portadores de outras doenças crônicas não transmissíveis.

A opção de iniciar com os grupos de hipertensos parte da constatação de que há um aumento crescente no número de pessoas que desenvolvem essa doença, sendo ela responsável por desencadear outros agravos que impactam diretamente na qualidade de vida do indivíduo e dos familiares envolvidos. Um dos problemas de saúde pública que mais afeta a população de maneira geral é a Hipertensão Arterial Sistêmica - HAS. Ela é responsável por 45% das mortes cardíacas e 51% das mortes decorrentes de Acidente Vascular Encefálico - AVE.

Existem hoje, no Brasil, 36 milhões de indivíduos adultos afetados pela hipertensão. Desse grupo, mais de 60% são idosos (VII DIRETRIZES BRASILEIRAS DE HIPERTENSÃO ARTERIAL, 2017).

A HAS é representada pela força (pressão) exercida pelo sangue contra as paredes arteriais durante um ciclo cardíaco. Ocorre quando há a persistência dos níveis de pressão sistólica maior do que 120 mmHg, e pressão diastólica maior do que 80 mmHg (VII DIRETRIZES BRASILEIRAS DE HIPERTENSÃO, 2017).

Outro fator que motiva esta iniciativa é o fato de os estudos científicos epidemiológicos apontarem, cada vez mais, os elementos ligados ao estilo de vida como responsáveis por grande parte da ocorrência e agravamento da Hipertensão Arterial Sistêmica - HAS (VII DIRETRIZES BRASILEIRAS DE HIPERTENSÃO, 2017).

Para fundamentar as ações aqui propostas, é recomendável aos profissionais que desejam obter mais conhecimento, ler o referencial teórico apresentado no capítulo 6 das *VII Diretrizes Brasileiras de Hipertensão* (2017), responsável por abordar o tratamento não medicamentoso com a atuação de



Os problemas cardíacos são uma das principais causas de mortes na atualidade; para alcançar uma elevada qualidade de vida, é importante acompanhar e prevenir tais doenças.

uma equipe multiprofissional para uma intervenção comportamental no controle da HAS.

O programa visa instrumentalizar os enfermeiros da comunidade de fé para o manejo das OES como ferramenta para educação em saúde. Pauta-se em uma metodologia que possibilita ao participante adquirir conhecimento a partir do compartilhamento de experiências e reflexões coletivas propiciadas pelas atividades práticas propostas.

Para tanto, serão realizados oito encontros, de duas horas de duração cada, para grupos de no nove a 15 pessoas. Nessas reuniões, textos bíblicos serão usados num momento devocional. Em seguida, virão palestras ministradas por profissionais especializados, com a apropriação dos aspectos teórico-práticos relacionados ao processo

“saúde-doença”, em especial à HAS, ao estilo de vida e aos oito remédios naturais.

Os conteúdos foram organizados de maneira a familiarizar o leitor com a religiosidade/espiritualidade na integralidade da saúde e com potencial do trabalho em “grupo”, utilizando a estratégia de oficinas, o planejamento e a estrutura das OES.

Religiosidade/espiritualidade na integralidade da saúde

Por muito tempo, o homem foi tratado como um ser puramente biológico, e suas necessidades, vistas de modo fragmentário. Quando a grande influência dos aspectos sociais, mentais e espirituais na saúde, surgiu a preocupação de cuidar do ser humano de forma integrada, contemplando todas as suas dimensões. Segundo Silva *et al.* (2016), espiritualidade e religiosidade

são dimensões que não podem ser esquecidas no plano terapêutico holístico dos hipertensos, equilibrando a dinâmica corpo, mente e espírito.

Em estudo sobre hipertensão e espiritualidade, Oliveira e Araújo (2002) afirmaram que o estilo de vida pode alterar de forma dramática a HAS, principalmente devido às restrições impostas pelo tratamento farmacológico ou por sua não adesão, exigindo uma cooperação extraordinária por parte do indivíduo. As autoras concluíram que a fé em Deus, o apoio da família, a realização de atividades ocupacionais e a participação grupal foram os principais mecanismos de enfrentamento da doença, sendo a fé em Deus o mecanismo mais utilizado no grupo estudado.

Além da complexidade do mundo atual, que interfere diretamente no estilo de vida e em alguns marcadores biológicos que influenciam no controle da hipertensão, o fator social também impacta na qualidade de vida do hipertenso. Tal suporte, modera o estresse, a raiva e enfatiza estilos mais reflexivos para lidar com as situações e adaptar-se aos problemas (ZIMMER *et al.*, 2016).

Com isso, o apoio social se correlaciona com saúde, favorecendo a aderência a programas promotores de saúde; à comunhão regular, evitando solidão, depressão e morte; ao processamento cognitivo para lidar com o estresse, inibindo o impacto das emoções deletérias, como a ansiedade e a anomia, por meio das vias psiconeuroendócrinas (LOTUFO; LOTUFO JR.; MARTINS, 2009, p. 165).

Maciel (2010) afirma que, no contexto social, a religião tem um papel fundamental na promoção da saúde de hipertensos, pois representa uma forte rede de apoio e pode contribuir com intervenções efetivas no controle da HAS (BOPP *et al.*, 2009).

Além do apoio social, o envolvimento religioso pode amenizar os fatores geradores de estresse emocional, influenciando nas características psicológicas do paciente. Lipp (2007) afirma que o treinamento do controle do estresse é uma das estratégias mais testadas e avaliadas em suas pesquisas, pois pode promover mudanças duradouras no estilo de vida e favorecer o gerenciamento da pressão arterial e a manutenção de uma melhor qualidade de vida.

Em um estudo de caso realizado com hipertensos no interior da Bahia, foi feita uma intervenção espiritual em 11 sessões. Esses encontros consistiam de cânticos, leitura da Bíblia e oração. Houve uma diminuição da pressão arterial sistólica, variando de 148,89 mmHg (média da pressão inicial do grupo) para 132,78 mmHg (média da pressão final do grupo). Já na diastólica, a diminuição foi de 10,56 mmHg, passando de 90 mmHg para 79,44 mmHg (ABDALA *et al.*, 2011, p. 33-42).

Alves *et al.* (2016) aplicaram essas mesmas oficinas em pacientes hipertensos e o resultado foi satisfatório, diminuindo a pressão sistólica e melhorando o resultado da qualidade de vida nas esferas física e mental.



Diversos fatores colaboram para um bem-estar completo e integral do indivíduo, quase todos estão associados à adoção de um estilo de vida saudável.

Em outro estudo realizado com 70 hipertensos em São Paulo, observou-se que os hábitos religiosos, juntamente com um estilo de vida saudável, influenciam nos níveis da pressão arterial, demonstrando que ambos podem prevenir e controlar a hipertensão (LAGO; ABDALA; MEIRA, 2017).

Conforme Hixon, Gruchow e Morgan (1998), uma diminuição mínima de 1 - 4 mmHg na pressão arterial resultaria numa redução de 10 a 20% nas doenças cardiovasculares, o que representaria um grande impacto na saúde pública.

Potencial de trabalho com grupos utilizando a estratégia de oficinas

O potencial da educação em saúde, a partir da formação de “grupos”, utilizando a estratégia de

“oficinas”, pode ser referendado pelas possibilidades de instigar novos saberes e res-significar posturas adotadas. A exposição de ideias e o fomento às argumentações são outras possibilidades do processo grupal, bem como o compartilhamento de experiências positivas e/ou negativas abalizadas por profissionais da saúde. Essa modalidade de trabalho favorece ainda a proposição espontânea de transformações significativas nos contextos individual e coletivo.

A interpretação do que ocorre no grupo parte de uma escala de avaliação básica que advém da nomenclatura utilizada na descrição de grupos operativos, sendo importante para a interpretação do conteúdo resultante do debate e do que ocorre no transcorrer do grupo, identificando os seguintes vetores:

- **Afiliação:** momento de conhecimento dos membros do grupo;

- **Pertença:** quando o grupo adquire maior integração e permite estabelecer uma tática para sua condução;
- **Cooperação:** a inter-relação define o caráter interdisciplinar do grupo caracterizado pela horizontalidade e verticalidade das relações;
- **Pertinência:** consiste na centralização do grupo em torno da tarefa prescrita;
- **Comunicação:** verbal ou pré-verbal. Considera-se o conteúdo, o “como” e o “quem” da mensagem;
- **Aprendizagem:** as informações dos integrantes do grupo, somadas, levam à transformação da quantidade em qualidade;
- **Tele:** clima grupal que pode ser traduzido como transferência positiva ou negativa (KAMKHA-GI, 1986, p. 210).

A utilização de oficinas, como recurso pedagógico grupal, torna possível o estabelecimento de uma relação horizontal entre os sujeitos participantes, coordenador(a) e observadores. Isso se dá pelo fato de permitir resgatar conhecimentos existentes e manifestar sentimentos relativos à vivência de cada componente, facilitando a expressão e a comunicação intergrupal, aliando motivação e

promovendo a discussão dos conteúdos para nivelar e produzir novos conhecimentos. Assim, o trabalho em grupo, utilizando a estratégia de oficinas, objetiva a qualificação e a instrumentalização do indivíduo para visualizar seus limites e potencialidades (FONSECA; AMARAL, 2012).

Em uma perspectiva emancipatória, Fonseca (2005, p. 21) apresenta os seguintes pressupostos norteadores para orientar a realização de oficinas como estratégias no processo de educação em saúde:

- **Participação:** é a garantia da presença dos posicionamentos de todos os envolvidos, na medida da sua competência e grau de responsabilidade;
- **Responsabilidade compartilhada:** relaciona-se diretamente com a participação e refere-se à assunção equitativa dos ônus e bônus resultantes das iniciativas implementadas, sendo que cada participante arca com as consequências dos seus atos no que se refere a direitos e deveres inerentes à vida em sociedade;
- **Autoestima:** é o valor que o sujeito atribui a si mesmo, adquirido por meio da convivência com seus pares e com os demais sujeitos no espaço das relações sociais;
- **Autonomia:** é a consciência de capacidade decisória baseada nas próprias



Para o programa alcançar os resultados esperados, a organização e o planejamento, seguindo as orientações aqui apresentadas, são de fundamental importância.

reflexões e posicionamentos advindos de uma postura crítica e reflexiva em relação à realidade. Relaciona-se diretamente com o empoderamento;

- **Empoderamento:** é a ampliação da capacidade de tomar decisões responsáveis e consequentes. Nesse processo, os indivíduos ampliam o controle sobre suas vidas no contexto da participação no grupo visando a transformação da realidade, tida como espaço social e político (FONSECA, 2005, p. 21).

Quanto à responsabilidade compartilhada, Mota e Munari (2006) alertam que o “contrato grupal” não deveria ser elaborado previamente pelo coordenador e imposto ao grupo. Os autores salientam a importância

de uma construção coletiva, sendo necessário, respeito, postura ética, responsabilidade, comprometimento, capacidade para ouvir, flexibilidade para ceder e confiança entre todos e perante todos. Deve-se abordar aspectos como horários, metodologia, intervalos, lanche, material utilizado, programação, faltas, deveres e direitos dos alunos e do coordenador, assiduidade, pontualidade, normas e regras. É imprescindível esclarecer o que será ou não permitido, de maneira que o contrato não seja imposto, mas um conjunto de responsabilidades sejam construídas conjuntamente.

Fonseca (2005, p. 21) orienta a estruturação das oficinas em quatro momentos distintos:

- **Aquecimento:** prevê uma atividade lúdica ou uma dinâmica de grupo descontraída relacionada ao tema da sessão, cujo

objetivo será estabelecer/fortalecer as relações interpessoais;

- **Reflexão individual:** feita a partir da realidade dos participantes, utilizando técnicas facilitadoras que visem alcançar os objetivos propostos para o encontro;
- **Reflexão grupal:** subsidia o debate entre os componentes do grupo com base no conteúdo trazido por cada participante;
- **Síntese:** pressupõe o resumo e análise dos principais pontos abordados durante o desenvolvimento da oficina, objetivando a construção de novos conhecimentos.

Com base nesse referencial, propõe-se a operacionalização das OES como projeto de intervenção comportamental para grupos de hipertensos.

Planejamento e estrutura das OES

Objetivo: associar a religiosidade/espiritualidade a tarefas diárias de desenvolvimento de hábitos saudáveis ligados ao estilo de vida para promover a melhoria dos níveis da pressão arterial.

Procedimentos: adoção das *VII Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial* como referencial teórico e parâmetro de avaliação, especificamente o capítulo 6; reflexão espiritual com base em passagens Bíblicas e nos escritos de Ellen G. White

(2020), juntamente com propostas práticas para modificação do estilo de vida, seguindo o Questionário Oito Remédios Naturais (Q8RN) (ABDALA *et al.*, 2018) e o de qualidade de vida dos hipertensos (MINICHAL BRASIL) (SCHULZ *et al.*, 2008).

Materiais necessários: banners dos Oito Remédios Naturais, fita métrica para medir a cintura-quadril, pedômetros, balança, estadiômetro, espirômetro, degrau, aparelho de PA, aparelho para testes de colesterol e glicemia capilar, colchonetes para oficinas do sono e de atividade física (pode ser solicitado que cada participante traga uma toalha de banho para substituir) e outros materiais adequados para as dinâmicas de cada oficina.

Equipe: as OES devem ser dirigidas por enfermeiros, podendo envolver outros profissionais da área de saúde, como, por exemplo, convidados voluntários e palestrantes (fisioterapeutas, nutricionistas, educadores físicos, psicólogos, médicos, pastores e religiosos).

Orientações:

- Marcar uma data para o início – separar um mês para propagandas e oito semanas para o programa;
- Elaborar um cronograma com as datas e atividades propostas;
- Durante o período de divulgação, colocar cartazes e providenciar os materiais para que sejam organizados com antecedência;

- Registrar os candidatos participantes da oficina, hipertensos ou pré-hipertensos até duas semanas antes do programa (de nove a 15 participantes, salientando que, uma vez iniciado o programa, o candidato deve se comprometer a não faltar ou atrasar para para que os benefícios esperados sejam alcançados). Enviar mensagens por meio de aplicativos com as orientações necessárias (um grupo pode ser criado numa rede social para esse fim). Imprimir o material para a operacionalização das oficinas, incluindo a lista de chamada, dados sociodemográficos, e dados de saúde (Apêndice A), textos para reflexão espiritual e Contrato Grupal (Apêndice B). Além disso, é possível sugerir lanches para os participantes e orientar como adquirir seu pedômetro etc.;
- Produzir boletins informativos, cartas, anúncios; expô-los em murais e manter a comunicação por mensagens, ou outros canais, continuamente;
- Fazer uma avaliação clínica dos candidatos/participantes durante a última semana de preparativos; realizar um breve histórico de saúde com dados do exame físico, incluindo pressão arterial, glicemia capilar, peso, altura etc. (Apêndice A); aplicar o questionário dos Oito Remédios Naturais (Q8RN) (Anexo A) e o de qualidade de vida do hipertenso - Minichal (Anexo B). Esses questionários poderão servir para alimentar um banco de dados que poderá subsidiar intervenções futuras. Caso os organizadores queiram realizar uma **pesquisa de campo com o objetivo de publicar os resultados**, o participante deverá assinar um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), que deverá ser submetido a um Comitê de Ética em Pesquisa, seguindo todos os procedimentos e recomendações da Resolução 466/12, divulgada em junho de 2013 pelo Ministério da Saúde, que dispõe sobre pesquisas envolvendo seres humanos. É também importante ressaltar que a pesquisa deverá ser previamente aprovada por um Comitê de Ética em Pesquisa (BRASIL, 2013)¹;
- Reavaliar o participante e fazer uma síntese dos dados anotados a cada semana do programa, encaminhando-o, no fim, ao coordenador do grupo para uma reavaliação. O ideal é que uma equipe de médicos e enfermeiros esteja disponível para ajudar na coleta e avaliação dos dados;
- Deixar claro para cada candidato **que as intervenções propostas durante este programa não substituem o tratamento medicamentoso realizado com acompanhamento médico**. Trata-se de uma abordagem complementar, após a

¹ **Nota importante:** para hipertensos descompensados, que fazem acompanhamento médico ou que tenham outras doenças “limitantes” associadas, solicitar que tragam “atestado” liberando para caminhada diária de 30 minutos ou de uma hora, a critério médico.

qual o médico poderá, depois de reavaliar o paciente, se achar por bem, diminuir as doses ou mesmo optar pela suspensão dos remédios;

- Divulgar que novos participantes não poderão ser inscritos após início das atividades com o grupo selecionado. Além disso, os já inscritos não poderão

faltar, pois, a partir de duas faltas, o andamento e os resultados do programa serão comprometidos;

- Não esquecer de fazer uma lista de chamada com e-mail, número de celular e endereço do participante para acompanhá-lo durante o programa, além de anotar os resultados dos dados antropométricos e do Q8RN antes e após as intervenções.

PROGRAMAÇÃO DAS OES

A estrutura das OES toma como base o modelo desenvolvido por Carnassale (2012), referenciando Fonseca (2012). A proposta deverá ser adaptada à demanda de cada grupo, de acordo com a criatividade da equipe. Uma ficha com os dados principais dos participantes deve ser feita (como as do caderno de exercícios). Tal documento ficará sob a responsabilidade do coordenador do grupo.

Antes das reuniões das oficinas, um tempo deve ser definido, de acordo com o número de participantes, para aferir a pressão arterial, pesar e anotar os dados nas fichas do coordenador, bem como no caderno de exercícios do participante. Os dados podem também ser digitados em uma planilha-programa de computador. Os palestrantes devem ser convidados antecipadamente para cada semana de acordo com o tema a ser trabalhado.



Fonte: Shutterstock

Temperança

O segredo para uma vida saudável começa com o cultivo de hábitos equilibrados.

OBJETIVOS

- Conhecer as limitações para o enfrentamento do problema da “compulsão” alimentar;
- Refletir sobre o potencial da dimensão espiritual para adesão dos princípios da temperança;
- Promover o desenvolvimento de hábitos saudáveis.



Para pensar

“Temperança significa evitar inteiramente o que é prejudicial e usar judiciosamente o que é saudável e nutritivo” (WHITE, 1877).

“O único remédio para o vício é a graça e o poder de Cristo” (WHITE, 2005).



Programação da oficina

Momento	Conteúdo	Estratégia/material
Recepção (15 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> Identificação e assinatura na lista de presença (de preferência, coloque também o contato da pessoa); Entrega do crachá/adesivo para identificação com nome do participante. Perguntar o que eles esperam do programa. 	<ul style="list-style-type: none"> Lista, adesivos, quatro cores de pincéis, caneta e recolhimento da folha de identificação e dos crachás para uso nos demais encontros.
Introdução (15 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> <i>Apresentação da oficina:</i> finalidades, objetivos e explicação das atividades; Leitura, discussão e assinatura do Contrato Grupal (Apêndice B). 	<ul style="list-style-type: none"> Apresentar o modelo do Contrato Grupal e discuti-lo. Ele poderá ser alterado conforme as peculiaridades de cada grupo e reapresentado para assinatura. Recolhimento do Contrato Grupal.
Aquecimento (15 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> Dinâmica de integração dos participantes; Dinâmica do apito ou equilíbrio de bexigas no ar com auxílio do grupo. 	<ul style="list-style-type: none"> Apito; Duas bexigas cheias para cada participante manter no ar sem deixar cair no chão.
Desenvolvimento (40 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> <i>Momento individual:</i> leitura do devocional da “História de Jacó”; Escrever as lições extraídas do devocional em tiras de papel. 	<ul style="list-style-type: none"> Entrega do roteiro das atividades para cada grupo; Tiras de papel em duas cores contendo o enunciado: “Ao refletir na história de Jacó, aprendi que [...]”.
	<ul style="list-style-type: none"> <i>Momento em grupo:</i> “A saúde que temos e a saúde que queremos”. Construir um painel temático com diversas gravuras: <ol style="list-style-type: none"> Cada grupo explica o significado percebido no painel dos outros; Discutir as semelhanças e as diferenças dos significados. 	<ul style="list-style-type: none"> Gravuras diversas, cola, folhas de papel sulfite com linhas para que o grupo escreva o significado percebido; Deverão ser recolhidas; Destacar uma pessoa do grupo para fazer o relato das discussões.
	<ul style="list-style-type: none"> <i>Plenária:</i> a importância da espiritualidade na adesão da abstinência e de hábitos saudáveis. 	<ul style="list-style-type: none"> Apresentação/discussão dos grupos.

Momento	Conteúdo	Estratégia/material
Síntese (25 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Palestra sobre temperança</i>: evidências científicas relacionadas à saúde do hipertenso. 	<ul style="list-style-type: none"> • Convidar um profissional da área de saúde. Exposição dialogada; • Utilização de apresentação em Power Point.
Encerramento (10 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação parcial da oficina. • Momento aberto às falas dos participantes; • Tarefa da semana: leitura do texto "História de Jacó"; • Atividade práticas de adesão a hábitos alimentares saudáveis escolhidos por cada participante de acordo com suas possibilidades. 	<ul style="list-style-type: none"> • Manifestações individuais sobre o que acharam da sessão; • Eleição de questões significativas do encontro; • <i>Palavras-chave</i>: escolha, hábito, prazer e saúde.

Obs: convide um profissional para falar dos hábitos modificáveis para combater a hipertensão por meio da temperança, das relações entre cigarro, de álcool e drogas e da relação da hipertensão com os refrigerantes.



Aplicação do *Texto bíblico para meditar*

Estimular o grupo a falar sobre as lições aprendidas e listá-las comparando e/ou complementando com os aspectos mencionados a seguir:

1. Não duvide das promessas de Deus. Se Ele prometeu, vai cumprir. Aprenda a esperar no Senhor. "Espera, pois, pelo Senhor" (Sl 27:14);
2. Não troque uma herança pura, incontaminada, nos céus por um prazer momentâneo.



Texto bíblico para meditar:

Gênesis 25:19-34 – “Descendentes de Isaque”
e “Esaú vende o seu direito de primogenitura”

Jacó era filho de Isaque e Rebeca. Foi fruto de um milagre que ocorrera a Rebeca, que era estéril.



Com a idade de 60 anos, Isaque orou por sua mulher, o Senhor Ihe ouviu as orações, e ela concebeu dois filhos que lutavam no seu ventre. Em resposta à consulta sobre o significado disso, o Senhor disse a Rebeca: “duas nações há no teu ventre, dois povos, nascidos de ti, se dividirão: um povo será mais forte que o outro, e o mais velho servirá ao mais moço” (Gn 25:23).



Esaú, que nasceu primeiro, era ruivo peludo, tornou-se perito caçador, homem do campo. Jacó, que ao nascer segurava com a mão o calcanhar de Esaú, era pacato, apegado à mãe e habitava em tendas. O pai amava a Esaú, pois saboreava de sua caça. Rebeca, porém, amava a Jacó. Certa vez, quando Esaú voltava cansado e com muita fome do seu trabalho no campo, vendeu a sua primogenitura por um prato de lentilhas, preparadas por Jacó.

Sobre este episódio, Ellen G. White diz:



Um pouco de tempo, quando muito, ter-lhe-ia assegurado alimento nas tendas





Fonte: Wikimedia Commons

de seu pai; mas para satisfazer o desejo do momento, indiferentemente fez permuta da gloriosa herança que o próprio Deus prometera a seus pais. Todo o seu interesse estava no presente. Estava pronto para sacrificar as coisas celestes pelas terrestres, para trocar um bem futuro por uma satisfação momentânea. Quantos, mesmo dos professos cristãos, aderem a certas satisfações que são prejudiciais à saúde, e que embotam as sensibilidades da alma! [...] Multidões estão a vender seu direito de primogenitura pela satisfação sensual. A saúde é sacrificada, as faculdades

mentais enfraquecidas, e perdido o Céu; e tudo por um simples prazer temporário – condescendência que debilita e avilta ao mesmo tempo (WHITE, 2007a, p. 179, 181-182).



A história continua, mas existem algumas questões que precisamos aplicar. Com suas palavras, escreva as lições aprendidas:



Atividades da semana

1. Não tome café ou outras bebidas cafeïnadas (como refrigerantes e chás pretos), pois tendem a elevar a pressão arterial;
2. Evite também o álcool e o fumo de qualquer espécie.



Meu alvo

- Não tomarei café e chá preto, evitarei refrigerantes e aumentarei a ingestão de outros líquidos: sucos naturais (só de frutas), chás calmantes e água.

Assinatura



2



Alimentação

Uma alimentação saudável permite ao nosso organismo se manter vivo, são e bem nutrido.

OBJETIVOS

- Refletir sobre a integralidade da saúde;
- Refletir sobre o processo saúde/doença no contexto das leis naturais;
- Associar a alimentação à saúde e à espiritualidade.



Para pensar

“Alimentação saudável é aquela que reúne os seguintes atributos: é acessível e não é cara; valoriza a variedade, as preparações alimentares usadas tradicionalmente; é harmônica em quantidade e qualidade, naturalmente colorida e segura sanitariamente” (BRASIL, 2014).

“Nosso corpo é formado pela comida que ingerimos [...] Maravilhoso é o processo que transforma

a comida em sangue que é usado para restaurar as várias partes do nosso corpo” (WHITE, 2009, p. 295).

“A alimentação completa e variada evita problemas como o 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” (MALTA *et al.*, 2015).



Programação da oficina

Momento	Conteúdo	Estratégia/material
Introdução (15 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> Recepção dos participantes e transmissão de informações sobre as atividades do dia. 	<ul style="list-style-type: none"> Boas-vindas aos participantes. Elogiar as conquistas.
Aquecimento (15 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> Música instrumental relaxante e inspiradora. 	<ul style="list-style-type: none"> Violinista, outro instrumentista ou playback digital; Ouvir de olhos fechados, imaginando o que a música transmite.
Desenvolvimento (40 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> <i>Momento individual:</i> leitura do devocional da “História de Jacó”. 	<ul style="list-style-type: none"> Escrever no caderno de atividades as lições aprendidas; Trazer vários produtos alimentícios, ensinar a ler os rótulos, comparando o melhor dentre as escolhas que temos.
	<ul style="list-style-type: none"> <i>Momento em grupo:</i> trabalhar os conteúdos dos rótulos dos alimentos industrializados. 	
Síntese (25 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> <i>Pequena palestra:</i> “A importância da alimentação para a saúde do hipertenso e sua relação com a espiritualidade”; Síntese das falas dos grupos e produção de novos conhecimentos. 	<ul style="list-style-type: none"> Convidar um nutricionista para realizar a palestra; Exposição dialogada; Utilização de apresentação em Power Point.

Momento	Conteúdo	Estratégia/material
Encerramento (10 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> Avaliação parcial da oficina; <i>Tarefa da semana</i>: leitura do texto: "História de Jacó"; Momento aberto às falas dos participantes; Fazer um registro alimentar diário. 	<ul style="list-style-type: none"> Manifestações individuais sobre o que achou da sessão; <i>Palavras-chave</i>: escolhas, hábito prazer e saúde.



Aplicação do *Texto bíblico para meditar*

Estimular o grupo a falar sobre as lições aprendidas e listá-las comparando e/ou complementando com os aspectos mencionados a seguir:

1. Deus nos ama incondicionalmente, apesar dos nossos pecados, e quer nos ver felizes e saudáveis;
2. "Quer comais quer bebais, fizeti tudo para honra e glória de Deus" (1Co 10:31).



Texto bíblico para meditar:

Gênesis 27 – “Isaque abençoa a Jacó e a Esaú”

Em Gênesis 27, Isaque resolveu abençoar Esaú e lhe pediu que trouxesse uma comida saborosa. Rebeca escutou e armou uma “estratégia” para que a bênção fosse de Jacó. Rebeca pediu a Jacó para matar dois cabritos, pois ela os prepararia, e ele deveria então levá-los ao pai. Rebeca pegou a melhor roupa de Esaú e com ela vestiu a Jacó, cobrindo suas mãos e a lisura do pescoço com a pele dos cabritos.

Isaque reconheceu a voz de Jacó, mas as mãos e o cheiro eram de Esaú. Dessa forma, sendo enganado, deu sua bênção a Jacó, pensando que se tratava de Esaú:

“Eis que o cheiro do meu filho é como o cheiro do campo, que o Senhor abençoou; Deus dê do orvalho do céu, e da exuberância da terra, e fartura de trigo e de mosto. Sirvam-te povos, e nações te reverenciem; sê senhor de teus irmãos, e os filhos de tua mãe se encurvem a ti; maldito seja o que te amaldiçoar, e abençoado o que te abençoar (Gn 27:27-29).”

Logo depois, Esaú chegou com outra comida saborosa, mas o pai não pôde abençoá-lo. Esaú ficou

irado por ter sido enganado duas vezes por seu irmão, tomando-lhe a primogenitura e roubando-lhe a bênção paterna. Isaque ficou triste, chorou e, dirigindo-se a Esaú, disse: “Longe dos lugares férteis da terra será a tua habitação, e sem orvalho que cai do alto. Viverás da tua espada e servirás a teu irmão, quando, porém, te libertares sacudirás o seu jugo da tua cerviz” (Gn 27:39-40).

Esaú passou a odiar Jacó e, em seu coração, pensou em matá-lo após a morte e o luto por seu pai. Sabendo dessa intenção, Rebeca mandou Jacó fugir para a casa de Labão, seu irmão, em Harã.

Jacó era fraco, dependente, franzino, mas Deus afirma, em Romanos 9:13, que “amei a Jacó e odiei a Esaú”. O erro de Jacó foi usar o engano e a trapaça para acelerar a vontade de Deus. Ellen G. White diz:

“Deus declarara que Jacó receberia a primogenitura e Sua palavra ter-se-ia cumprido no tempo que Lhe aprouvesse, se tivessem pela fé esperado por Ele a fim de operar em favor deles. Mas, semelhantes a muitos que hoje professam ser filhos de Deus, não estiveram dispostos a deixar esta questão em Suas mãos. Rebeca



arrependera-se amargamente do mau conselho que dera a seu filho; tal fora o meio de separá-lo dela, e nunca mais lhe viu o rosto (WHITE, 2007a, p. 180).

Apesar da fraqueza de Jacó, Deus se interessou e foi atrás dele para fortalecer e transformar um homem cheio de fraquezas e imperfeições. Aqui, a graça de Deus é exibida. Em Romanos 5:8 está escrito: “Mas Deus prova o seu próprio amor para conosco pelo fato de ter Cristo morrido por nós, sendo nós ainda pecadores.”

Esaú confiava em seu braço forte, em função das suas habilidades de caça, e esqueceu-se de Deus. Casou-se com uma mulher heteia, adoradora de Astarote, o que constituiu uma tristeza para os pais. Jeremias 17:5 diz: “Assim diz o Senhor: Maldito o homem que confia no homem, faz da carne mortal o seu braço e aparta o seu coração do Senhor!”

A história continua, mas existem algumas questões que precisamos aplicar. Com suas palavras, escreva as lições aprendidas:



Atividades da semana

1. Pense no futuro, esqueça as satisfações momentâneas, cultive hábitos alimentares saudáveis. Tente colorir o prato, separar as porções e diversificar os alimentos. Mastigue bem, evite doces e não coma nos intervalos das refeições (obesos e diabéticos devem comer uma fruta ou tomar suco [de frutas] puro, sem açúcar);
2. Faça um diário alimentar para ser avaliado antes da próxima reunião;
3. Use alimentos integrais, ricos em fibras, e coma muitas frutas e verduras, ricas em potássio e pobres em sódio. Ingira diariamente um dente de alho pequeno por volta das 10 horas da manhã, pois o alho tem substância hipotensora, que atua nos mecanismos orgânicos que regulam a pressão arterial.

De acordo com as *VII Diretrizes Brasileiras de Hipertensão* (2017), uma dieta rica em potássio ajuda a controlar a pressão arterial. Alimentos como **feijão, ervilha, vegetais de cor verde-escura, banana, melão, cenoura, beterraba, frutas secas, tomate, batata inglesa e laranja** (grifo nosso) são indicados por serem ricos em potássio e pobres em sódio;

4. Controle seu peso ou faça planos para diminuí-lo, mantendo seu Índice de Massa Corporal (IMC) compatível com sua idade e altura. Para cada quilo que se perde, diminui-se um milímetro da pressão arterial. Assim, se você diminuir 10 kg, a pressão que antes era 160 X 100 mmHg passará para 150 X 90 mmHg. Se diminuir mais 10 kg, passará para 140 X 80 mmHg aproximadamente (MARKUS *et al.*, 2011).



Tabela de IMC

Você pode utilizar a tabela abaixo para consultar o seu Índice de Massa Corporal:

Peso	Altura										
	1,50m	1,55m	1,60m	1,65m	1,70m	1,75m	1,80m	1,85m	1,90m	1,95m	2,00m
50kg	22,22	20,81	19,53	18,37	17,30	16,33	15,43	14,61	13,85	13,15	12,50
55kg	24,44	22,89	21,48	20,20	19,03	17,96	16,98	16,07	15,24	14,46	13,75
60kg	26,67	24,97	23,44	22,04	20,76	19,59	18,52	17,53	16,62	15,78	15,00
65kg	28,89	27,06	25,39	23,88	22,49	21,22	20,06	18,99	18,01	17,09	16,25
70kg	31,11	29,14	27,34	25,71	24,22	22,86	21,60	20,45	19,39	18,41	17,50
75kg	33,33	31,22	29,30	27,55	25,95	24,49	23,15	21,91	20,78	19,72	18,75
80kg	35,56	33,30	31,25	29,38	27,68	26,12	24,69	23,37	22,16	21,04	20,00
85kg	37,78	35,38	33,20	31,22	29,41	27,76	26,23	24,84	23,55	22,35	21,25
90kg	40,00	37,46	35,16	33,06	31,14	29,39	27,78	26,30	24,93	23,67	22,50
95kg	42,22	39,54	37,11	34,89	32,87	31,02	29,32	27,76	26,32	24,98	23,75
100kg	44,44	41,62	39,06	36,73	34,60	32,65	30,86	29,22	27,70	26,30	25,00
105kg	46,67	43,70	41,02	38,57	36,33	34,29	32,41	30,68	29,09	27,61	26,25
110kg	48,89	45,79	42,97	40,40	38,06	35,92	33,95	32,14	30,47	28,93	27,50
115kg	51,11	47,87	44,92	42,24	39,79	37,55	35,49	33,60	31,86	30,24	28,75
120kg	53,33	49,95	46,88	44,08	41,52	39,18	37,04	35,06	33,24	31,56	30,00
125kg	55,56	52,03	48,83	45,91	43,25	40,82	38,58	36,52	34,63	32,87	31,25
130kg	57,78	54,11	50,78	47,75	44,98	42,45	40,12	37,98	36,01	34,19	32,50
135kg	60,00	56,19	52,73	49,59	46,71	44,08	41,67	39,44	37,40	35,50	33,75
140kg	62,22	58,27	54,69	51,42	48,44	45,71	43,21	40,91	38,78	36,82	35,00

Resultado	Situação
Abaixo de 17	Muito abaixo do peso
Entre 17 e 18,49	Abaixo do peso
Entre 18,5 e 24,99	Peso normal
Entre 25 e 29,99	Acima do peso
Entre 30 e 34,99	Obesidade I
Entre 35 e 39,99	Obesidade II (severa)
Acima de 40	Obesidade III (mórbida)

Fonte: Cálculo IMC (<https://bit.ly/2WCUpDD>).



Meu alvo

- Retirarei o saleiro da mesa; terei cuidado com alimentos processados, pois eles contêm muito sal, que favorece a hipertensão e lerei os rótulos das embalagens dos alimentos nas prateleiras dos supermercados, para checar a quantidade de sódio; evitarei produtos industrializados, dando preferência aos integrais;
- Evitarei as massas à noite para controlar o meu peso. Não comerei calorias vazias (petiscos, frituras e doces). Melhorarei o desjejum, diminuindo as últimas refeições (jantar e lanche depois do jantar). Comerei menos!
- Farei as minhas refeições com o coração agradecido, em ambiente tranquilo mastigando bem e, por mais simples que sejam os alimentos, terão uma apresentação atrativa no prato, serão coloridos, diversificados e na porção adequada;
- Aos poucos, aumentarei o consumo de alimentos crus até atingir 70% de proporção de alimentos vegetais, frutas, castanhas (de preferência sem sal e não torradas) e outros alimentos que podem ser ingeridos crus em cada refeição;
- Darei preferência aos alimentos ricos em potássio e pobres em sódio.

Assinatura



Sono e repouso

O descanso é fundamental para o corpo e a mente renovarem as suas forças.

OBJETIVOS

- Conhecer os mecanismos fisiológicos do sono no controle da hipertensão;
- Refletir sobre a influência da espiritualidade na qualidade do sono;
- Promover o desenvolvimento de hábitos saudáveis para dormir melhor;
- Aplicar técnicas de relaxamento para indução do sono.



Para pensar

“A privação do sono é a remoção ou supressão parcial do sono. Tal condição pode causar diversas alterações: endócrinas, metabólicas, físicas, cognitivas, neurais e modificações na arquitetura do sono, que, em conjunto, comprometem a saúde e a qualidade de vida do sujeito nessas condições” (ANTUNES *et al.*, 2008).

“Dormir em média de 7,6 horas por dia está associado com melhor resposta aos processos inflamatórios” (PATEL *et al.*, 2009).

“Ao dar o sábado, Deus considerou a saúde espiritual e física do homem” (WHITE, 2013, p. 123).



Programação da oficina

Momento	Conteúdo	Estratégia/material
Introdução (10 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> Recepção dos participantes e transmissão de informações sobre as atividades do dia. 	<ul style="list-style-type: none"> Boas-vindas aos participantes. Elogiar as conquistas.
Aquecimento (10 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> <i>Dinâmica</i>: qual é a música, maestro? 	<ul style="list-style-type: none"> <i>Material</i>: cantor com violão ou piano toca de uma canção a três notas musicais; O grupo que acertar canta a música completa.
Desenvolvimento (40 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> <i>Momento individual</i>: leitura do devocional da “História de Jacó”. 	<ul style="list-style-type: none"> Distribuir alguns questionários do Q8RN para avaliação do item sono e comentários “às cegas”; Dois varais para pendurar os problemas encontrados que podem interferir no sono e as soluções propostas; Cada grupo escolhe quatro problemas para listar as alternativas de soluções. À medida que cada grupo apresenta/comenta.
	<ul style="list-style-type: none"> <i>Momento em grupo</i>: dividir os participantes em quatro grupos portadores de hipersonia, insônia inicial, intermitente e terminal. 	
	<ul style="list-style-type: none"> <i>Plenária</i>: exposição e discussão das representações de cada grupo. 	
Síntese (30 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> Palestra sobre “O papel do sono e repouso para a prevenção e controle da HAS”. 	<ul style="list-style-type: none"> Convidar um profissional médico, enfermeiro ou psicólogo; Exposição dialogada; Utilização de apresentação em Power Point.

Momento	Conteúdo	Estratégia/material
Encerramento (30 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> Técnica de relaxamento para indução do sono. 	<ul style="list-style-type: none"> Colchonetes individuais e aparelho de CD. Tocar uma música suave enquanto o coordenador, com voz cadenciada, orienta uma respiração abdominal profunda e lenta, alternada com contração de cada grupo muscular, começando pelos pés e retornando com relaxamento na ordem inversa - três sequências. Participação voluntária.
	<ul style="list-style-type: none"> Avaliação geral da oficina; <i>Tarefa da semana</i>: leitura do texto "História de Jacó". 	<ul style="list-style-type: none"> Manifestações individuais sobre o que achou da sessão; <i>Palavras-chave</i>: descanso, gratidão, saúde.



Aplicação do *Texto bíblico para meditar*

Estimular o grupo a falar sobre as lições aprendidas e listá-las comparando e/ou complementando com os aspectos mencionados a seguir:

1. Sempre colocar Deus em primeiro lugar em tudo. Converse com Ele sobre seus sonhos, alegrias e tristezas. Louve-o em todo o tempo;
2. Confesse seus pecados, confiando que Ele já o perdoou. Jesus é o nosso mediador;
3. Seja grato a Deus por tudo e pergunte: "que darei eu ao Senhor por todos os benefícios que me tem feito? (Sl 116:12);
4. Ore "Em paz me deito e logo pego no sono porque só tu Senhor me fazes repousar em segurança" (Sl 4:8).



Texto bíblico para meditar:

Gênesis 28 – “A fuga de Jacó”

Isaque renova a bênção de Jacó e o orienta a não tomar esposa dentre as filhas de Canaã. Jacó vai à casa de Labão e toma uma das suas filhas. Esaú, por sua vez, a despeito dos conselhos paternos, casa-se com mulheres cananeias.

A jornada de Jacó para Harã deu-se com seu coração conturbado, refletindo seu estado de espírito. Ao entardecer do primeiro dia dessa jornada, ao preparar-se para dormir, “em pranto e profunda humilhação confessou seu pecado, e rogou uma prova de que ele não estava inteiramente abandonado” (WHITE, 2007a, p. 183). Tomou uma pedra do lugar, fê-la seu travesseiro e ali mesmo dormiu.

É bom abrir um parêntesis nesse episódio observando a importância do descanso quando enfrentando situações difíceis. A privação do sono é a remoção ou supressão parcial dos sentidos. Essa condição pode causar diversas alterações endócrinas, metabólicas, físicas, cognitivas, neurais e modificações na arquitetura do sono, que, em conjunto, comprometem a saúde e a qualidade de vida do sujeito nestas condições (ANTUNES *et al.*, 2008). Para os que guardam o sábado, o dia é considerado um momento de descanso. Ao dar o sábado, Deus considerou a saúde espiritual e física do homem (WHITE, 1993).

Voltando à história de Jacó, enquanto ele dormia, teve um sonho com uma **escada que ligava a terra ao céu, pela qual os anjos de Deus subiam e desciam**. Naquele sonho, Deus prometeu estar com ele e guardá-lo. Assim que Jacó acordou, com a pedra que lhe servira de travesseiro, fez um altar, chamando aquele lugar Betel (Casa de Deus).

No sonho, Isaque ouvira as seguintes palavras: “Eis que estou contigo e te guardarei por onde quer que fores, e te farei tornar a esta terra; porque te não deixarei, até que te haja feito o que te tenho dito” (Gn 28:13-15).

Essa escada é a mesma a que Cristo se referiu a Natanael quando disse “Vereis o céu aberto, e os anjos de Deus subirem e descerem sobre o Filho do Homem” (Jo 1:51).

Segundo Ellen White (2007a, p. 184), a escada simboliza Jesus, o meio designado para a comunicação entre o Céu e a Terra. Cristo liga o homem, em sua fraqueza e desamparo, à fonte do poder infinito.

Naquele momento, Jacó faz um voto ao Senhor:



Se Deus for comigo e me guardar nesta jornada que empreendo, e me der pão para comer e roupa que me vista, de maneira que eu volte em paz para a

casa de meu pai, então, o Senhor será o meu Deus; e a pedra que erigi por coluna será a Casa de Deus; e de tudo quanto me concederes, certamente eu te darei o dízimo (Gn 28:20-22).



Ellen White (2007a, p. 187) diz que Jacó não estava aqui a fazer um contrato com Deus. O Senhor já o havia prometido prosperidade, e tal voto era o transbordar de um coração cheio de gratidão, pela certeza do amor e misericórdia de Deus. Assim, toda a bênção que nos é concedida reclama uma resposta ao Autor de todas as nossas mercês. O cristão deve muitas vezes rever sua vida passada e lembrar com gratidão os preciosos livramentos que Deus operou em favor dele, amparando-o na provação, abrindo caminho diante dele quando tudo parecia escuro e vedado, refrigerando-o quando pronto a desfalecer. Deve reconhecê-los todos como provas do cuidado vigilante dos anjos celestiais. Em vista dessas bênçãos inumeráveis, precisa muitas

vezes perguntar, com coração submisso e grato: “Que darei eu ao Senhor por todos os benefícios que me tem feito?” (Sl 116:12).

Devemos reconhecer a bondade de Deus não simplesmente exprimindo nossa gratidão. Assim como estamos continuamente a receber as bênçãos de Deus, devemos também estar continuamente dispostos a dar aos necessitados.

Da cruz do calvário, Cristo pede uma consagração sem reservas. Tudo que temos, tudo que somos, deve ser dedicado a Deus.



A história continua, mas existem algumas questões que precisamos aplicar. Com suas palavras, escreva as lições aprendidas:





Atividades da semana

1. Confesse todos os seus pecados, abra o coração a Deus e aceite o seu perdão. Esvazie-o de coisas ruins e encha-o do amor de Cristo;
2. Peça ajuda de Deus para perdoar a quem de alguma forma o tenha magoado no passado;
3. Agradeça a Deus por tudo que você é e tem. Procure lidar com situações estressantes do presente e com preocupações futuras;
4. Procure dormir pelo menos 7 a 8 horas por noite;
5. Faça uma lista de possíveis agentes estressores e reflita como enfrentá-los e vencê-los;
6. Leia Mateus 6:24-34 e, se possível, assista, no link a seguir, ao breve vídeo que serve de inspiração:



“Não vos inquieteis [...] olhai os lírios do campo.”
Mateus 6:24-34.



Meu alvo

- Confessarei meu pecado, serei mais grato a Deus por tudo e prometo buscar ajuda divina para mudar minha atitude em relação às preocupações;
- Estabelecerei uma rotina com preparativos para dormir mais cedo, em horário regular e com determinados hábitos que promovam um relaxamento necessário para um sono profundo e reparador;
- Tirarei períodos de descanso de maneira regular e visitarei cenários de natureza;
- Substituirei o jantar por uma refeição leve, de fácil digestão, dando preferência às frutas ou sopa de legumes e torradas;
- Mantere os hábitos de temperança, evitando bebidas estimulantes, principalmente café e chá preto.

Assinatura

A photograph of a person's legs and hands as they tie their shoelaces on a red running track. The scene is bathed in the warm, golden light of a sunset, creating a soft glow and long shadows. The person is wearing light-colored shorts and grey athletic shoes. A large white number '4' is overlaid on the left side of the image.

4

Exercícios físicos

A prática regular de exercícios físicos está associada à prevenção de diversas doenças.

OBJETIVOS

- Refletir sobre a relação da dimensão espiritual com a saúde física e mental;
- Incentivar a prática de exercício físico moderado e sistemático;
- Relacionar a prática de exercício físico ao controle do estresse;
- Conhecer os benefícios do exercício físico na prevenção e controle da Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS).



Para pensar

“O exercício físico é ‘uma atividade intencionalmente planejada, estruturada e repetida’. O exercício físico não deve ser confundido com a “atividade física”, que é entendida como “qualquer movimento que realizamos em nosso cotidiano, como varrer, limpar, brincar, andar até a farmácia ou a escola” (WHO, 2014).

O exercício físico tem ação direta no comportamento da pressão arterial (OLIVEIRA, 2008) na atividade da insulina (PAULI *et al.*, 2009) e diminuição do risco de doenças cardiovasculares em obesos (MCARDLE *et al.*, 2011).



Programação da oficina

Momento	Conteúdo	Estratégia/material
Introdução (10 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> Recepção dos participantes e transmissão de informações sobre as atividades do dia. 	<ul style="list-style-type: none"> Boas-vindas aos participantes. Elogiar as conquistas.
Aquecimento (15 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> Atividade física com música instrumental ritmada. 	<ul style="list-style-type: none"> Aparelho de CD e cadeiras (faltando uma). Enquanto a música toca, os participantes vão circulando as cadeiras. Quando a música parar, todos se assentam, menos um. O número de cadeiras vai diminuindo paulatinamente até ficar uma só para a última dupla.
Desenvolvimento (40 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> <i>Momento individual:</i> leitura do devocional da “História de Jacó”; Listar as lições abstraídas da história bíblica. 	<ul style="list-style-type: none"> Cada grupo deve, por meio de mímica, demonstrar aos demais grupos dificuldades que enfrentam para a prática de atividade física. Os outros grupos, também por meio de mímica, devem demonstrar o que pode ser feito para superação das dificuldades apontadas.
	<ul style="list-style-type: none"> <i>Momento em grupo:</i> formar três grupos por afinidades para realização de atividade física; Apontar as dificuldades para aderir a um programa de atividade física sistemático. 	
	<ul style="list-style-type: none"> <i>Plenária:</i> principais dificuldades e mecanismos de enfrentamento. 	

Momento	Conteúdo	Estratégia/material
Síntese (30 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> Palestra sobre “A importância da atividade física para possibilitar a prevenção e controle da HAS”. 	<ul style="list-style-type: none"> Convidar um profissional da área de saúde (de preferência educador físico); Exposição dialogada; Utilização de apresentação em Power Point.
Encerramento (25 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> Sessão de Alongamento e relaxamento; <i>Tarefa da semana</i>: leitura do texto “História de Jacó”; Avaliação parcial da oficina. Momento aberto às falas dos participantes. 	<ul style="list-style-type: none"> Colchonetes; Manifestações individuais sobre o que achou da sessão; <i>Palavras chave</i>: atividade física, vitalidade, saúde.



Aplicação do *Texto bíblico para meditar*

Estimular o grupo a falar sobre as lições aprendidas e listá-las comparando e/ou complementando com os aspectos mencionados a seguir:

1. Obedeça às ordens de Deus e busque sua direção. Os sonhos dele são muito melhores que os nossos;
2. Seja dedicado em suas obrigações e atividades laborais, esteja ativo e Deus o recompensará. Jacó era ativo como pastor de ovelhas;
3. Tenha sempre em mente: “O Senhor é meu pastor e nada me faltará” (Sl 23:1);
4. Continue a erigir altares de louvor ao Senhor da sua vida: Jesus.



Texto bíblico para meditar:

Gênesis 31 – “Jacó retorna à terra de seus pais”

Depois de ter estado por muitos anos em Harã, Deus falou com Jacó para que voltasse à terra de seus pais e prometeu estar com ele. Jacó, então, chamou Raquel e Lia, disse-lhes que Labão não era mais favorável a ele e juntou todos os seus rebanhos, gado e os bens que chegou a possuir. Antes de partirem, Raquel furtou os ídolos da família, posses do seu pai. Jacó partiu sem se despedir, levando tudo o que lhe pertencia. No terceiro dia, Labão foi avisado de que Jacó fugira e saiu-lhe ao encontro por sete dias. Numa noite, porém, veio Deus ao seu encontro e lhe falou: “Guarda-te, não fales a Jacó nem bem nem mal” (Gn 31:29). Jacó conversou com Labão sobre os 20 anos de dedicação ao trabalho, debaixo do sol e da noite; e das mudanças do salário: “Se não fora o Deus de meu pai, o Deus de Abraão e o Temor de Isaque, por certo me despediras agora de mãos vazias. Deus me atendeu ao sofrimento e ao trabalho das minhas mãos e te repreendeu ontem à noite” (Gn 31:42).

Ellen G. White discorre acerca da dedicação de Jacó enquanto pastor do rebanho, tendo como referência Gênesis 31:28-40.



Jacó tinha muitos auxiliares ao cuidar dos vastos rebanhos de Labão; **mas ele**

mesmo era tido como o responsável por todos. Durante algumas partes do ano era-lhe necessário estar em pessoa, **constantemente, com os rebanhos**, para guardá-los na estação seca de perecerem de sede, e durante os meses frios de enregelarem com a pesada geada noturna. **Jacó era o pastor-chefe**, os servos que ele empregava eram pastores-ajudantes. Se alguma das ovelhas faltava, o pastor-chefe sofria o prejuízo; e ele chamava os servos a quem confiava o cuidado do rebanho a prestar conta estrita, se o rebanho não fosse encontrado em condições prósperas (WHITE, 2007a, p. 190, grifo nosso). ”

Observa-se nesse episódio que Jacó era um homem ativo, um pastor de ovelhas dedicado. Ellen G. White relata que



homens e mulheres, jovens e velhos que desejam saúde, e que apreciariam a vida ativa, devem lembrar-se de que não poderão obter isto sem uma boa circulação. Sejam quais forem as suas ocupações e tendências,

devem eles preparar a mente para exercício ao ar livre, tanto quanto possível (WHITE, 2007b, p. 173).

Jacó atuava como um verdadeiro pastor, assim como Cristo em sua relação para com Seu povo é comparado a um pastor (Ez 34:16, 22, 28). Essa é outra importante lição que podemos extrair da Jornada de Jacó.

Para salvar Suas ovelhas, Cristo depôs a própria vida. Por isso requer de seus pastores o mesmo amor manifestado nEle. O apóstolo Pedro admoesta os pastores-auxiliares: “Apascentai o rebanho de Deus, que está entre vós, tendo cuidado dele, não por força, mas voluntariamente; nem por torpe ganância, mas de ânimo pronto; nem como tendo domínio sobre

a herança de Deus, mas servindo de exemplo ao rebanho” (1Pe 5:2).

Jacó teria deixado Labão muito tempo antes, se não fosse seu receio de encontrar-se com Esaú. Com medo e sem saber qual rumo tomar, se lembrou da graciosa promessa de Betel, levou seu caso a Deus em busca de orientação (WHITE, 2007a, p. 193).

A história continua, mas existem algumas questões que precisamos aplicar. Com suas palavras, escreva as lições aprendidas:





Atividades da semana

1. Procure a direção de Deus para sua vida todos os dias. Confie, pois Ele sabe o que é melhor para nós;
2. Pratique algum exercício físico por 30 minutos diários. Que isso faça parte da sua rotina. Tente descobrir qual atividade física lhe proporciona mais prazer. Mas, independente dessa atividade, planeje realizar caminhadas em um parque ou em outro lugar arborizado. Durante a caminhada, faça uma higiene mental, contemple as maravilhas criadas por Deus e pense no poder que Ele tem para curá-lo de qualquer enfermidade. Não limite a ação de Deus na sua vida. Tenha um coração agradecido!
3. Consulte novamente um médico para uma reavaliação cardiovascular, principalmente em casos de pressão alta, problemas cardíacos, diabetes, estilo de vida sedentário, excesso de peso ou qualquer outra questão que mereça atenção.



Meu alvo

- Praticarei exercícios físicos de forma sistemática. Caminharei ao menos três vezes por semana, de 30 a 50 minutos;
- Ao acordar, reservarei ao menos 10 minutos para alongar os principais grupos musculares.

Assinatura



5

Ar puro

O contato com a natureza permite a respiração de um ar mais puro, evitando que poluição e partículas tóxicas adentrem em nosso organismo.

OBJETIVOS

- Refletir sobre a relação da dimensão espiritual com a saúde física e mental;
- Incentivar a prática de exercício físico moderado e sistemático;
- Conhecer os benefícios da respiração adequada para a prevenção e controle da HAS.



Para pensar

“O ar livre e puro do espaço é uma das mais ricas bênçãos das quais podemos desfrutar” (WHITE, 2007b).

“Uma boa respiração acalma os nervos, estimula o apetite, e faz a digestão de forma mais perfeita, o que conduz a um sono profundo e tranquilo” (WHITE, 2009).

“Num estudo realizado em seis cidades dos EUA, com 6.590 crianças, com idade média de 10,4 anos, concluiu-se que qualidade do ar era pobre e estava relacionado com alta prevalência de asma e rinite. Crianças com história de alergias tinham o risco aumentado para essas doenças” (ANNESI-MAESANO *et al.*, 2012).



Programação da oficina

Momento	Conteúdo	Estratégia/material
Introdução (10 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> Recepção dos participantes e transmissão de informações sobre as atividades do dia. 	<ul style="list-style-type: none"> Boas-vindas aos participantes. Elogiar as conquistas.
Aquecimento (15 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> Soprar bexigas com frases sobre a oração dentro; <i>Oração</i>: soprar pequenos pedaços de papel contra a parede de forma a mantê-los junto a parede. 	<ul style="list-style-type: none"> Soprar bexigas com frases sobre oração dentro; <i>Oração</i>: soprar pequenos pedaços de papel contra a parede de forma a mantê-los junto a parede; Tiras de papel.
Desenvolvimento (45 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> <i>Momento individual</i>: leitura do devocional da “História de Jacó”; Escrever em tiras de papel as lições abstraídas do devocional. 	<ul style="list-style-type: none"> Tiras de papel em duas cores contendo o enunciado: “Ao refletir na história de Jacó, aprendi que [...]”
	<ul style="list-style-type: none"> <i>Momento em grupo</i>: analisar a oração do “Pai Nosso” enfatizando o perdão e a aceitação da vontade suprema de Deus na condução de nossa vida; Levar o grupo a refletir sobre o quanto conseguimos viver sem respirar. A partir dessa reflexão, fazer uma analogia com a necessidade vital que temos de nos relacionarmos com Deus, o criador e mantenedor da vida. 	<ul style="list-style-type: none"> Gravuras diversas, cola e cartolinas para montar um painel que represente o significado; Destacar uma pessoa do grupo para fazer o relato das discussões; Explicar a técnica de respiração abdominal e a de banho de ar matinal.
	<ul style="list-style-type: none"> <i>Plenária</i>: exposição e discussão das representações de cada grupo. 	<ul style="list-style-type: none"> Exposição dos painéis.

Momento	Conteúdo	Estratégia/material
Síntese (30 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Pequena palestra</i>: a importância do ar puro e da respiração adequada para revitalizar o organismo e acalmar o Sistema Nervoso. Enfatizar o benefício da respiração na melhoria dos níveis da pressão arterial. 	<ul style="list-style-type: none"> • Convidar um profissional da saúde, um professor de instrumento de sopro ou de canto coral; • Exposição dialogada; • Utilização de apresentação em Power Point.
Encerramento (20 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar um amigo secreto de oração a ser revelado na última semana das OES; • Avaliação parcial das oficinas já realizadas; • Momento aberto às falas dos participantes; • <i>Tarefa da semana</i>: leitura do texto "História de Jacó". 	<ul style="list-style-type: none"> • Orientar a realização do amigo secreto estimulando contatos por meio de bilhetes anônimos com pedidos de oração até a revelação; • Manifestações individuais sobre o que achou da sessão; • Eleição de unitermos significativos do encontro; • <i>Palavras-chave</i>: sintonia, perdão, resignação.



Aplicação do *Texto bíblico para meditar*

Estimular o grupo a falar sobre as lições aprendidas e listá-las comparando e/ou complementando com os aspectos mencionados a seguir:

1. Não lute contra Deus, seja humilde e seja seu aliado;
2. Não confie em si mesmo, mas em Deus, que tudo pode;
3. O tempo de angústia/luta virá, mas confie nele. Ore sempre, seja perseverante e reclame a bênção do Senhor;
4. Uma boa respiração acalma os nervos, estimula o apetite e torna a digestão mais eficiente, proporcionando um sono profundo e tranquilo (WHITE, 2009).



Texto bíblico para meditar:

Gênesis 32 – “Jacó se reconcilia com Esaú”

Jacó envia mensageiros a Esaú na terra de Seir dizendo: “como peregrino morei com Labão, em cuja companhia fiquei até agora. Tenho bois, jumentos, rebanhos, servos e servas; mando comunicá-lo a meu senhor, para lograr mercê à sua presença” (Gn 32:4-5). Esaú vinha com 400 homens para encontrar-se com Jacó que, ao tomar conhecimento disso, teve medo e se perturbou. Então, sendo previdente, dividiu seu povo em dois grupos, para que, se Esaú atacasse um, o outro escapasse.

Jacó levantou-se naquela noite, tomou suas duas mulheres e suas duas servas, juntamente com seus onze filhos, e transpôs o vale do Jaboque. Tomou-os e fê-los passar o ribeiro com tudo o que lhe pertencia, e orou: “Deus de meu pai Abraão e Deus de meu pai Isaque, livra-me das mãos do meu irmão Esaú” (Gn 32:11).

Assim Jacó seguiu sua jornada. Separou um presente com o intuito de aplacar a ira do irmão: 200 cabras e 20 bodes; 200 ovelhas e 20 carneiros; 30 camelas de leite com suas crias; 40 vacas e 10 touros; 20 jumentas e 10 jumentinhos. Orientou para que os servos dissessem: “Eis que o teu servo Jacó vem vindo atrás de nós.” Naquela noite, Jacó ficou no acampamento.

Estando ele só, lutava com um homem, até ao romper do dia (Gn 32:24-32). Ellen G. White, em *Patriarcas e Profetas*, nos diz:



Isto foi em uma região solitária, montanhosa, retiro de animais selvagens, e esconderijo de salteadores e assassinos. Sozinho e desprotegido, Jacó prostrou-se em terra com profunda angústia. Era meia-noite. Tudo que lhe tornava cara a vida estava à distância, exposto ao perigo e à morte. Mais amargo do que tudo era o pensamento de que fora o seu próprio pecado que acarretara este perigo sobre os inocentes. Com ansiosos clamores e lágrimas fez sua oração perante Deus. Subitamente uma mão forte foi posta sobre ele. Julgou que um inimigo estivesse a procurar sua vida, e esforçou-se por desvencilhar-se dos punhos do assaltante. Nas trevas, os dois lutaram pelo predomínio. Nenhuma palavra se falou, porém Jacó empregou toda a força, e não afrouxou seus esforços nem por um momento.



Enquanto estava assim a batalhar em defesa da vida, a intuição de sua falta lhe oprimia a alma; seus pecados levantaram-se diante dele para o separarem de Deus. Mas, em sua terrível situação, lembrou-se das promessas de Deus, e todo o coração se lhe externou em petições pela Sua misericórdia. A luta continuou até perto do romper do dia, quando o estranho colocou o dedo à coxa de Jacó, e este ficou manco instantaneamente. O patriarca discerniu então o caráter de seu antagonista. Soube que estivera em conflito com um mensageiro celestial, e por isto foi que seu esforço quase sobre-humano não ganhara a vitória. Era Cristo, o 'Anjo do concerto', que Se havia revelado a Jacó. O patriarca estava agora inválido, e sofria a mais cruciante dor, mas não O quis largar. Todo arrependido e quebrantado apegou-se ao Anjo; 'chorou, e Lhe suplicou' (Os 12:4), invocando uma bênção. Tinha de ter a certeza de que seu pecado estava perdoado.

A dor física não era suficiente para lhe desviar o espírito deste objetivo.

Sua decisão se tornou mais forte,

sua fé mais fervorosa e perseverante, até mesmo ao fim. O Anjo experimentou livrar-Se; insistiu: 'Deixa-me ir, porque a alva já subiu'; mas Jacó respondeu: **'Não Te deixarei ir, se me não abençoares'** (Gn 32:26). Tivesse sido isto uma confiança vangloriosa e presumida, e Jacó teria sido instantaneamente destruído; mas sua confiança era daquele que confessa sua própria indignidade, e, contudo, confia na fidelidade de um Deus que guarda o concerto.

Jacó 'lutou com o Anjo, e prevaleceu' (Os 12:4). Pela humilhação, arrependimento e entrega de si mesmo, este pecaminoso e falível mortal prevaleceu com a Majestade do Céu. Firmara suas mãos trêmulas nas promessas de Deus, e o coração do Amor infinito não podia desviar o rogo do pecador.

Jacó não havia confiado nas promessas de Deus, mas procurara pelos seus próprios esforços efetuar aquilo que Deus teria cumprido no tempo e modo que Lhe aprovassem. Como prova de que fora perdoado, seu nome

foi mudado de um nome que lembrava seu pecado para outro que comemorava sua vitória.

Enquanto Jacó estava a lutar com o Anjo, Esaú teve um sonho e viu seu irmão, que durante 20 anos fora um exilado da casa de seu pai, testemunhou-lhe a dor ao encontrar morta a mãe, viu-o rodeado pelos exércitos de Deus. Este sonho foi relatado por Esaú aos seus soldados, com a ordem de não fazerem mal a Jacó, pois o Deus de seu pai estava com ele.

Ao avistar aquele sofredor, "Esaú correu-lhe ao encontro, e abraçou-o, e lançou-se sobre o seu pescoço, e beijou-o; e choraram" (Gn 33:4). Ao olharem para esta cena, mesmo os rudes soldados de Esaú ficaram tocados [...].

[...] quão vão é o auxílio do homem, quão destituída de fundamento é toda confiança na força humana. [Jacó] viu que seu único auxílio devia vir d'Aquele contra quem tão ofensivamente pecara.

A experiência de Jacó, durante aquela noite de luta e angústia, representa a



prova pela qual o povo de Deus deverá passar precisamente antes da segunda vinda de Cristo [...]. Quando Cristo cessar a Sua obra como mediador em prol do homem, então começará este tempo de angústia [...].

Jacó prevaleceu porque foi perseverante e resolutivo. Sua experiência testifica do poder da oração importuna (persistente). É agora que podemos aprender esta lição de **oração que prevalece**, de uma fé que não cede. As maiores vitórias da igreja de Cristo, ou do cristão em particular, não são as que são ganhas pelo talento da educação, pela riqueza ou favor dos homens. São as vitórias ganhas na sala de audiência de Deus, quando uma fé cheia de ardor e agonia lança mão do braço forte do Todo-poderoso [...].

E Deus não fará justiça a Seus escolhidos, que clamam a Ele de dia e de noite, ainda que tardio para com eles 'Digo-vos que depressa lhes fará justiça' (Lc 18:7-8) (WHITE, 2007a, p. 196-203, grifo nosso).

Fazendo uma analogia com a boa respiração como necessária para o bom funcionamento do corpo, Ellen G. White (2009, p. 254) afirma que a "A oração é a respiração da alma. É o segredo do poder espiritual".

A história continua, mas existem algumas questões que precisamos aplicar. Com suas palavras, escreva as lições aprendidas:



Atividades da semana

1. Continuar a exercer o domínio próprio relativo aos hábitos alimentares, ao sono e às atividades físicas;
2. Realizar exercícios de respiração profunda com expansão torácica, principalmente em frente às janelas abertas ao acordar;
3. Planejar um passeio pelo menos uma vez por semana em contato com a natureza;
4. Orar mais, quem sabe três vezes ao dia. Ler mais a Bíblia e bons livros. Cantar hinos que elevam o espírito. Participar de grupos de oração e jejum. Lembrar que a oração é a “respiração da alma”.



Meu alvo

- Continuarei mantendo o meu peso ideal, me esforçarei para dormir mais cedo e dedicarei mais tempo para atividades físicas ao ar livre, em contato com a natureza;
- Dedicarei pelo menos três momentos durante o dia para a prática de respiração profunda, utilizando a musculatura abdominal. Nesses momentos, buscarei uma maior comunhão com Deus;
- Começarei o dia tomando um “banho de ar” matinal, agradecendo a Deus;
- Mantere o propósito de buscar mais contato com a natureza para renovar o ar dos pulmões.

Assinatura



6

Água

70% do nosso corpo é composto por água. Por isso, ele precisa estar hidratado para a manutenção plena de suas funções vitais.

OBJETIVOS

- Refletir sobre os dons de Deus para a saúde física e mental;
- Incentivar a adesão de hábitos saudáveis relacionados à ingestão de água;
- Conhecer os benefícios da hidroterapia para a prevenção e controle da hipertensão arterial.



Para pensar

“Água, eis o melhor líquido possível para limpar os tecidos” (WHITE, 2007c).

“A aplicação externa da água é um dos mais fáceis e mais satisfatórios meios de regular a circulação do sangue. Um banho frio ou fresco é excelente tônico. O banho quente abre os poros, auxiliando assim na eliminação das impurezas. Tanto os banhos quentes

como os neutros acalmam os nervos e equilibram a circulação” (WHITE, 2006, p. 237).

“A ingestão da água está associada com o bem-estar geral, relacionado à saúde física e mental” (ESPINOSA-MONTEIRO *et al.*, 2016).

“A quantidade de água ingerida diariamente, em média, deveria ser de 35 a 40 ml por quilo” (GANDY, 2015; VIVANTI, 2012).



Programação da oficina

Momento	Conteúdo	Estratégia/material
Introdução (10 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> Recepção dos participantes e informações sobre as atividades do dia. 	<ul style="list-style-type: none"> Boas-vindas aos participantes. Elogiar as conquistas.
Aquecimento (10 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> Atividade do túnel de amigos. 	<ul style="list-style-type: none"> Formam-se duplas e uma pessoa que ficou sem par vai passando no meio das duplas que devem fazer um elogio sincero. Essa pessoa deve substituir a última do túnel, consecutivamente até que todos tenham passado.
Desenvolvimento (40 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> <i>Momento individual:</i> refletir no devocional da “História de Jacó”, destacando o poço de Jacó e o encontro de Jesus com a mulher samaritana nesse poço. 	<ul style="list-style-type: none"> Cada participante deve responder à questão: “Ao refletir na história de Jacó, aprendi que [...]”.
	<ul style="list-style-type: none"> <i>Momento grupal:</i> três ou quatro grupos que devem enumerar os benefícios da água para a saúde física e emocional. 	<ul style="list-style-type: none"> Quadro de Giz ou <i>flip chart</i>, Comparar e complementar, em uma lista única, como esses benefícios podem direta ou indiretamente influenciar na prevenção e controle da HAS.

Momento	Conteúdo	Estratégia/material
Síntese (30 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Pequena palestra:</i> “A importância da água para a saúde humana.” 	<ul style="list-style-type: none"> • Convidar um profissional da área de saúde; • Exposição dialogada; • Utilização de apresentação em Power Point.
Encerramento (30 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação parcial da oficina; • Momento aberto às falas dos participantes; • <i>Tarefa da semana:</i> leitura do texto “História de Jacó”; • Demonstração da técnica de pedilúvio crescente em um participante (voluntário) com pressão arterial (PA) elevada. 	<ul style="list-style-type: none"> • Toalha, termômetro, balde com água quente (37 °C), chaleira com água fervente para ir acrescentando até atingir 43 °C. Aferir a PA antes e após o procedimento. Manifestações individuais sobre o que achou da sessão. Eleição de unitermos significativos do encontro; • <i>Palavras-chave:</i> hábito, perdão e saúde.



Aplicação do *Texto bíblico para meditar*

Estimular o grupo a falar sobre as lições aprendidas e listá-las comparando e/ou complementando com os aspectos mencionados a seguir:

1. Continue a fazer o seu culto diário, sempre erigindo um altar ao Senhor em sua casa;
2. Prefira os bens espirituais aos bens temporais. Prefira a Água da vida;
3. Seja honesto, fiel, íntegro: “Agrada-te do Senhor e Ele satisfará os desejos do teu coração” (Sl 37:4).



Texto bíblico para meditar:

Gênesis 33 e 34 – “O encontro de Esaú e Jacó” e “Diná e os Siquemitas”

O capítulo 33 de Gênesis relata o encontro de Jacó com seu irmão Esaú, que vinha acompanhado com seus 400 homens. Surpreendendo a Jacó, Esaú correu-lhe ao encontro, o abraçou, beijou e, juntos, choraram (Gn 33:4). Esaú quis recusar o presente ofertado por Jacó, mas finalmente o aceitou (Gn 33:8-11).

Esaú chamou Jacó para continuar a jornada, porém Jacó disse:

“Meu senhor, sabe que estes meninos são tenros, e tenho comigo ovelhas e vacas de leite, se forçadas a caminhar demais um só dia, morrerão todos os rebanhos. Passe meu senhor diante de seu servo e eu o seguirei guiando-os pouco a pouco no passo do gado que me vai à frente e no passo dos meninos, até chegar a meu senhor, em Seir (Gn 33:13-14).

“Jacó acampou em Sucote e, em seguida, chegou a Siquém, onde comprou campos e levantou ali um altar chamado Deus, o Deus de Israel (Gn 33:17-20).

Como Abraão, Jacó erigiu ao lado de sua tenda um altar ao Senhor, convocando os membros de sua casa para o sacrifício

da manhã e da tarde. Foi ali também que ele cavou o poço, ao qual, dezessete séculos mais tarde, veio o filho de Jacó, o Salvador, e ao lado do qual, descansando durante o calor do dia, falou aos Seus ouvintes maravilhados daquela “fonte d’água que salta para a vida eterna. João 4:14 (WHITE, 2007a, p. 204).

Abrindo um parêntesis sobre a importância da água, Ellen G. White (2007a) afirma: “Água, eis o melhor líquido possível para limpar os tecidos.” A água ocupa um lugar importantíssimo na vida de um hipertenso, pois é capaz de normalizar a pressão arterial.

“A aplicação externa da água é um dos mais fáceis e mais satisfatórios meios de regular a circulação do sangue. Um banho frio ou fresco é excelente tônico. O banho quente abre os poros, auxiliando assim na eliminação das impurezas. Tanto os banhos quentes como os neutros acalmam os nervos e equilibram a circulação (WHITE 2006, p. 237).

Continuando a Jornada de Jacó, Gênesis 34 relata uma ocorrência trágica relacionada com



Fonte: Shutterstock

uma das filhas de Jacó. Diná, filha de Lia, saiu para ver as filhas da terra e Siquém, e o filho do Heveu Hamor a tomou. Jacó e seus filhos muito se indignaram. Os filhos de Jacó aparentemente concordaram em selar a união com os heveus, porém, Simeão e Levi mataram à espada todos os homens, inclusive Siquém e seu pai (Gn 34:8-26). Jacó, decepcionado com o episódio e particularmente com o que seus filhos fizeram, disse-lhes: “vós me afligistes e me fizestes odioso entre os moradores desta terra” (Gn 34:30).

Sobre esse episódio, Ellen G. White (2007a, p. 204) declara:

“A permanência de Jacó e seus filhos em Siquém terminou em violência e mortandade. A única filha da casa fora levada ao opróbrio e tristeza; dois irmãos

ficaram envolvidos no crime de assassinio; uma cidade inteira fora entregue à ruína e morticínio, em represália da ação ilegal de um jovem temerário. Diná saiu a ver as filhas da terra, arriscando-se desta maneira à camaradagem com os ímpios. Aquele que procura prazeres entre os que não temem a Deus está a colocar-se no terreno de Satanás, e a convidar suas tentações.”

A história continua, mas existem algumas questões que precisamos aplicar. Com suas palavras, escreva as lições aprendidas:



Atividades da semana

1. Beba mais água, pelo menos oito copos por dia. A média de excreção de líquidos (suor, urina etc.) em dias normais é de 2,3 a 6,6 litros para quem pratica exercícios pesados e prolongados (GUYTON; HALL, 2000);
2. Em dias quentes ou muito frios, beber um terço a mais de água do que de costume para manter o equilíbrio térmico do corpo;
3. Tomar dois copos de água ao acordar;
4. Não ingerir água ou outros líquidos durante as refeições. O recomendado é a ingestão de líquidos até 30 minutos antes e 1h30 após as refeições. No intervalo entre as refeições, deve-se ingerir frequentemente pequenas quantidades (de água ou de sucos).



Meu alvo

- Aumentarei o consumo de água de forma adequada, desenvolvendo o hábito de tomar dois copos ao acordar, não ingerindo líquido junto com as refeições;
- Ao tomar cada copo de água, serei grato a Deus pelo dom da vida.

Assinatura





Foto: Shutterstock

Luz solar

A vitamina D é fundamental para o pleno funcionamento do organismo.

OBJETIVOS

- Refletir sobre a utilização da luz solar para a saúde física e mental;
- Incentivar o participante a fazer uso da exposição ao sol de forma adequada;
- Conhecer os benefícios da helioterapia (tratamento por meio da luz solar).



Para pensar

Os benefícios da luz solar são: maior produtividade, menor absenteísmo, menor índice de erros no trabalho, estimula atitudes positivas, reduz a fadiga, diminui o problema de visão, auxilia funções biológicas

cerebrais, melhora o humor e combate a depressão, auxilia a autorregulação corporal, influencia a produção de hormônios e ajuda o metabolismo da vitamina D (PURIM; LEITE, 2010).



Programação da oficina

Momento	Conteúdo	Estratégia/material
Introdução (10 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> Recepção dos participantes e transmissão de informações sobre as atividades do dia. 	<ul style="list-style-type: none"> Boas-vindas aos participantes. Elogiar as conquistas.
Aquecimento (10 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> Atividade com barbante formando uma rede de amigos. 	<ul style="list-style-type: none"> Rolo de barbante. O coordenador da oficina pede para que os participantes façam um círculo. A dinâmica se inicia com um dos participantes segurando a ponta do barbante. Ele joga o rolo para outro participante do círculo e lhe dirige uma palavra poética. Este segura um pedaço do barbante e joga o rolo para outro participante do círculo e lhe diz algo poético, e assim por diante, até que o último a receber o barbante o jogue de volta ao primeiro participante, formando, assim, uma rede poética.
Desenvolvimento (40 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> <i>Momento individual:</i> refletir acerca do devocional da “História de Jacó”. 	<ul style="list-style-type: none"> Cada participante deve responder a questão: “Ao refletir na história de Jacó, aprendi que [...]”
	<ul style="list-style-type: none"> <i>Momento em grupo:</i> formar quatro grupos para enumerar os benefícios e malefícios da luz solar para a vida humana. 	<ul style="list-style-type: none"> Cartolinas e lápis de cera para desenhar a representação dos benefícios e malefícios do Sol (dois grupos para cada um deles).
	<ul style="list-style-type: none"> <i>Plenária:</i> exposição e discussão das representações de cada grupo. 	<ul style="list-style-type: none"> Exposição dos painéis.

Momento	Conteúdo	Estratégia/material
Síntese (30 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Pequena palestra</i> sobre a importância da Luz Solar para a saúde física e mental. 	<ul style="list-style-type: none"> • Convidar um profissional da área de saúde; • Exposição dialogada; • Utilização de apresentação em Power Point.
Encerramento (10 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação parcial da oficina; • Momento aberto às falas dos participantes; • <i>Tarefa da semana</i>: leitura do texto "História de Jacó". 	<ul style="list-style-type: none"> • Manifestações individuais sobre o que acharam da sessão. Eleição de unitermos significativos do encontro; • <i>Palavras-chave</i>: hábito, prazer e saúde.



Aplicação do *Texto bíblico para meditar*

Estimular o grupo a falar sobre as lições aprendidas e listá-las comparando e/ou complementando com os aspectos mencionados a seguir:

1. Os dons da graça de Cristo são gratuitos a todos;
2. Deus estabeleceu em Sua Palavra as condições pelas quais toda alma terá acesso à vida eterna. Busque a vontade de Deus para sua vida pela fé em Cristo;
3. Evite a astúcia, a traição e a falsidade e cultive a obediência e a submissão à vontade de Deus.



Texto bíblico para meditar:

Gênesis 35 – “Jacó erige um altar em Betel”

Gênesis 35 relata a passagem de Jacó por Betel e a morte de sua esposa Raquel. Nesse capítulo, Deus confirma a mudança do nome de Jacó para Israel (Gn 32:28 e 35:10) e lhe promete bênçãos e uma grande nação como descendência. Jacó erigiu uma coluna de pedra no local onde Deus lhe dirigiu a palavra e chamou aquele local de Betel (Gn 35:14). Partindo de Betel, já perto de Efrata, Raquel deu à luz um filho cujo nascimento foi penoso e lhe custou a vida. Ao filho que lhe nascera foi dado o nome de Benoni, a quem o pai nomeia Benjamim (Gn 35:18). Raquel foi sepultada no caminho de Efrata, que é Belém (Gn 35:19). Sobre a sepultura de Raquel, Jacó erigiu uma coluna. A sepultura de Raquel está preservada até os dias de hoje na entrada de Belém, perto de Jerusalém.

Esaú e Jacó, pelo fato de terem muitas riquezas e gado, foram morar em lugares diferentes. Jacó teve a oportunidade de conviver algum tempo com seu pai (que viveu 180 anos). O capítulo 35 encerra relatando que “velho e farto de dias, expirou Isaque e morreu, sendo recolhido ao seu povo; e Esaú e Jacó, seus filhos o sepultaram” (Gn 35:29).

Ellen G. White comenta esse episódio relatando que:



Jacó ficou ali durante os anos finais da vida de seu pai. A Isaque enfermo e cego fora-lhe um conforto durante anos de solidão e privação de seus entes queridos. Jacó e Esaú encontraram-se junto ao leito de morte de seu pai. Uma ocasião, o irmão mais velho olhara antecipadamente para este acontecimento como uma oportunidade de vingança; seus sentimentos, porém, haviam-se mudado grandemente desde então. E Jacó, satisfeito com as bênçãos espirituais da primogenitura, resignou ao irmão mais velho a herança da riqueza de seu pai – a única herança que Esaú buscava ou apreciava. Não mais eram separados pela inveja ou ódio; todavia apartaram-se, mudando Esaú para o Monte Seir. Deus, que é rico em bênçãos, concedera a Jacó riquezas seculares, em acréscimo ao bem mais elevado que ele procurara [...]. Os dois irmãos tinham andado em caminhos diferentes, e suas veredas continuariam a divergir mais e mais uma da outra. Não houve uma preferência

arbitrária da parte de Deus, pela qual ficassem excluídas de Esaú as bênçãos da salvação. Os dons de Sua graça por Cristo são gratuitos a todos [...]. Deus estabeleceu em Sua Palavra as condições pelas quais toda a alma será eleita para a vida eterna: obediência aos Seus mandamentos, pela fé em Cristo. O próprio Cristo diz: Aquele que crê no Filho tem a vida eterna, mas aquele que não crê no Filho não verá a vida.

Eleita é toda alma que opera a sua própria salvação com temor e tremor. É eleito aquele que cingir a armadura, e combater o bom combate da fé. É eleito quem vigiar e orar, quem examinar as Escrituras, e fugir da tentação. Eleito é aquele que continuamente tiver fé, e que for obediente a toda a palavra que sai da boca de Deus. As providências tomadas para a redenção são franqueadas a todos; os resultados da redenção serão gozados por aqueles que satisfizeram as condições [...]. Esaú havia desprezado as bênçãos do concerto. Dera mais valor aos bens temporais do que aos espirituais. Foi pela sua própria e deliberada escolha que se separou do povo de Deus. Jacó escolhera



a herança da fé. Todavia, durante toda a amarga experiência de seus últimos anos, Jacó nunca se afastou de seu intuito nem renunciou a sua preferência. Aprendera que, recorrendo à habilidade e astúcia humana para conseguir a bênção, estivera a guerrear contra Deus. Como homem diferente, saíra Jacó daquela noite de luta junto ao Jaboque. Dali em diante não mais se viu aquele primitivo artifício. Em lugar da astúcia e engano, lição de confiança singela no Braço todo-poderoso; e por entre provações e aflição curvara-se em humilde submissão à vontade de Deus (WHITE, 2007a, p. 207-208).

A Bíblia relata que “Deus é o sol e escudo; O Senhor dá graça e glória; nenhum bem sonega” (Sl 84:11). Também afirma em Malaquias 4:2: “Mas para vós, os que temeis o meu nome, nascerá o sol da justiça,

trazendo curas nas suas asas.” Ellen G. White (2006, p. 225) também aconselha sobre a importância da luz solar, ao afirmar que:

“Os mais eficazes remédios para as enfermidades são: água de boa qualidade, a abençoada luz solar dada por Deus e que deve penetrar nos quartos dos doentes, a vida ao ar livre tanto quanto possível, com saudáveis exercícios, o comer e o beber alimentos preparados do modo mais saudável.

A história continua, mas existem algumas questões que precisamos aplicar. Com suas palavras, escreva as lições aprendidas:



Atividade da semana

1. Planejar atividades ao ar livre em horários nos quais seja possível se expor ao sol, sem a necessidade de usar o protetor solar, para um melhor aproveitamento

dos benefícios dos raios solares na síntese de vitamina D (antes das 10h e após as 16h) (OLIVEIRA *et al.*, 2014).



Meu alvo

- Organizarei as minhas atividades do dia, reservando de 15 a 30 minutos para exposição ao sol, nos horários recomendados;
- Buscarei a ajuda divina para ser honesto comigo mesmo e com os outros, sendo submisso à vontade de Deus.

Assinatura





8

Confiança em Deus

Estudos comprovam que confiar em Deus faz bem à saúde.

OBJETIVOS

- Refletir sobre a confiança em Deus como fonte de vida e de saúde;
- Incentivar o participante a contar as bênçãos e ser agradecido;
- Conhecer as evidências científicas sobre fé e ciência.



Para pensar

“A religião de Cristo, bem longe de causar loucura, é um de seus mais eficazes remédios; é poderoso calmante nervoso” (WHITE, 2007b).

“Vinde a mim todos que estais cansados e oprimidos e Eu vos aliviarei. Mateus 11:28. Aí se encontra a receita para a cura de todos os que se acham enfermos mental, física e espiritualmente” (WHITE, 2009).

“A prática religiosa tem se revelado uma ação protetora contra a depressão” (GRANERO; LUCCHETTI, 2008).

Nos últimos anos foram publicados aproximadamente 1.800 estudos quantitativos que associavam religiosidade/espiritualidade e saúde. Pelo menos dois terços deles tiveram associação positiva, ou seja, quanto maior envolvimento religioso, melhor a saúde física, mental e, conseqüentemente, a qualidade de vida dos indivíduos (KOENIG, 2012; KOENIG, 2015).



Programação da oficina

Momento	Conteúdo	Estratégia/material
Introdução (10 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> Recepção dos participantes e transmissão de informações sobre as atividades do dia. 	<ul style="list-style-type: none"> Boas-vindas aos participantes. Elogiar as conquistas.
Aquecimento (15 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> <i>Cantar a música:</i> “Liberte todos os seus anseios”. 	<ul style="list-style-type: none"> Encenação da música “Liberte todos os seus anseios”, com os gestos. Cantar de forma bem expressiva, todos juntos.
Desenvolvimento (40 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> <i>Momento individual:</i> refletir no devocional da “História de Jacó”. 	<ul style="list-style-type: none"> Cada participante deve responder a questão: “Ao refletir na história de Jacó, aprendi que [...]”.
	<ul style="list-style-type: none"> <i>Momento em grupo:</i> formar duplas para experimentar ser guiado por outro participante como cego, até sentar em uma cadeira. 	<ul style="list-style-type: none"> Cadeira e vendas para os olhos; Incentivar os participantes a descreverem como se sentiram ao serem guiados.

Momento	Conteúdo	Estratégia/material
Síntese (30 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Pequena palestra</i>: a confiança em Deus e os estudos científicos - "O que muda em nosso organismo quando confiamos?" 	<ul style="list-style-type: none"> • Convidar um profissional da área de saúde ou um pastor; • Exposição dialogada; • Utilização de apresentação em Power Point.
Encerramento (20 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação final das oficinas; • Momento aberto às falas dos participantes; • Entrega da ficha individual contendo os resultados finais de medidas, peso, colesterol e glicemia capilar e os dados dos valores da PA durante o programa; • Revelação do amigo secreto de oração. 	<ul style="list-style-type: none"> • Manifestações individuais sobre o que achou do programa; • Avaliação escrita conforme modelo (Apêndice III); • <i>Palavras-chave</i>: saúde, espiritualidade, felicidade.



Aplicação do *Texto bíblico para meditar*

Estimular o grupo a falar sobre o aspecto mencionado a seguir:

1. Como posso receber uma maior porção do Espírito Santo em minha vida e obter forças para resistir às tentações da má alimentação, do cigarro, do álcool e de outros hábitos nocivos?



Texto para discussão:

Ellen G. White – Conselhos sobre Saúde



A influência do Espírito de Deus é o melhor remédio para as doenças. O Céu é todo saúde e, quanto mais profundamente forem sentidas as influências celestiais, mais certa será a recuperação do crente inválido. Os verdadeiros princípios do cristianismo abrem perante todos uma fonte de inestimável felicidade. A religião é um manancial contínuo, do qual o cristão pode beber à vontade e jamais secar a fonte (WHITE, 2007b, p. 28).

Outros versos para escolher:

“Filho meu, atenta para as minhas palavras; aos meus ensinamentos inclina os ouvidos. Não os

deixes apartar-se dos teus olhos; guarda-os no mais íntimo do teu coração. Porque são vida para quem os acha e saúde para o teu corpo” (Pv 4:20-22).

“Nenhum morador de Jerusalém dirá: Estou doente; porque ao povo que habita nela, perdoar-lhe-á a sua iniquidade” (Is 33:24).

“Ouve, filho meu, e aceita as minhas palavras, e se te multiplicarão os anos de vida” (Pv 4:10).

“Ele é o que perdoa todas as tuas iniquidades, que sara todas as tuas enfermidades” (Sl 103:3).

Discussão em grupo

Como posso receber uma maior porção do Espírito Santo em minha vida e obter forças para resistir às tentações da má alimentação, do cigarro, do álcool e outros hábitos nocivos?





Atividades da semana

1. Ore a Deus, abra o seu coração e fale com Ele da forma como fala com seu melhor amigo. Agradeça por todas as conquistas obtidas durante essas oito semanas;
2. Faça uma lista das dificuldades que teve em realizar as atividades propostas durante as oficinas e as apresente a Deus;
3. Mantenha contato com o seu amigo secreto de oração para o fortalecimento mútuo;
4. Receba a benção de Deus em todos os dias que se seguirão:

Que o SENHOR te abençoe e te guarde; Que o SENHOR faça resplandecer o seu rosto sobre ti, e tenha misericórdia de ti; Que o SENHOR sobre ti levante o seu rosto e te dê a paz (Nm 6:24-26).



Meu alvo

- Pedirei a Deus para aumentar a minha fé e cultivarei minha religiosidade por meio da oração, testemunho, frequência à igreja, meditação (leitura da Bíblia) e amizades verdadeiras.

Assinatura



Referências

ABDALA, G. A.; PINTO, D. R.; MORAES, O. E.; PENNA, D.; MOURA, L. V. C.; SANTOS, D. C.; GONÇALVES, L. M.; SOARES, L. C. M. Religiosidade e hipertensão: estudo intervencional. **Rev. Formadores: vivências e estudos**, v. 4, n. 1, p. 33-42, 2011.

ABDALA, G. A.; MEIRA, M. D. D.; RODRIGO, G. T.; WATAYA, R. S.; TERTULIANO, I. W. Validação do questionário “Oito Remédios Naturais” – Q8RN, versão adulto. **Lifestyle Journal**, v. 5, n. 2, p. 109-134, 2018.

ALVES, S. S.; SILVA, V. V. V.; SILVA, I. C.; TEIXEIRA, C. A.; TEIXEIRA, C. A.; ABDALA, G. A.; MEIRA, M. D. D. Oficinas de Espiritualidade e Saúde para hipertensos ou pré-hipertensos. **Lifestyle Journal**, v. 3, n. 2, p. 70-89, 2016.

ANNESI-MAESANO, I.; HULIN, M.; LAVAUD, F.; RAHERISON, C.; KOPFERSCHIMITT, C.; BLAY, F. et al. Poor air quality in classrooms related to asthma and rhinitis in primary schoolchildren of the French 6 Cities Study. **Thorax**, v. 67, p. 682- 688, 2012.

ANTUNES, H. K. M., ANDERSEN, M. L., TUKIK, S., MELLO, M. T. Privação de Sono e Exercício Físico. **Rev. Bras. Med. Esporte**, v. 14, n. 1, p. 51-56, 2008.

BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. Resolução Nº 510, de 7 de abril de 2016. **Diário oficial da União**, Brasília, 13 jun. 2013, n. 12, seção 1, p. 59.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

CARNASSALE, V. D. **Notificação de violência contra a mulher: conhecer para intervir na realidade**. 2012. Dissertação (Mestrado em Enfermagem) – Escola de Enfermagem, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2012.

ESPINOSA-MONTERO, J.; MONTERRUBIO-FLORES, E. A.; SANCHEZ-ESTRADA, M.; BUENDIA-JIMENEZ, I.; LIEBERMAN, H. R.; ALLAERT, F. A.; BARQUERA, S. 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**, v. 11, n. 7, jul. 2016.

FONSECA, R. M. G. S. As oficinas de trabalho como opção metodológica do Programa Educar para a Saúde: prevenção e controle do uso problemático de álcool e drogas na vida e no trabalho. *In*: FONSECA, R. M. G. S.; MATTOS, I. L. B. (Orgs.). **Educar para a saúde**: prevenção e controle do uso problemático de álcool e drogas na vida e no trabalho. Relato e textos de apoio. São Paulo: EEUSP, 2005. p. 17-27.

FONSECA, R. M. G. S.; AMARAL, M. A. Reinterpretação da potencialidade das oficinas de trabalho crítico-emanipatório. **Rev. Bras. Enferm.**, Brasília; v. 65, n. 5, p. 780-787. set./out. 2012.

GANDY, J. Water Intake: Validity of Population Assessment and Recommendations. **Eur. J. Nutri.**, v. 52, Suppl. 2, p. s11-s16, 2015.

GRANERO, A. L.; LUCCHETTI, G. Influência da religião sobre a saúde do paciente geriátrico. *In*: CONGRESSO BRASILEIRO DE GERIATRIA E GERONTOLOGIA, 16. **Anais [...]**. [S. l.]: Base Editorial, 2008. p. 137.

GUYTON, H. C., HALL, J. E. **Textbook of Medical Physiology**. Philadelphia: W. B. Saunders Co., 2000.

HIXSON, K. A.; GRUCHOW, H. W.; MORGAN, D. W. The Relation between Religiosity, Selected Health Behaviors, and Blood Pressure among Adult Females. **Prev. Med.**, v. 27, n. 4, p. 545-552, jul./ago. 1998.

KAMKHAGI, V. R. Horizontalidade, verticalidade e transversalidade em grupos. *In*: Baremlitt G. (Ed.). **Grupos**: teoria e técnica. 4. ed. Rio de Janeiro: Graal, 1986. p. 205-219.

KOENIG, H. G. Religion, Spirituality, and Health: a Review and Update. **Advances**, v. 29, n. 3, p. 19-26, 2015.

KOENIG, H. G.; KING, E. E.; CARSON, V. B. **Handbook of Religion and Health**. 2. ed. New York: Oxford University Press, 2012.

LAGO, R. C.; ABDALA, G. A.; MEIRA, M. D. D. Religiosidade e Estilo de Vida de Hipertensos da Estratégia de Saúde da Família. **Rev. Enferm. UFPE**, v. 11, supl. 6, p. 2604-2611, 2017.

LOTUFO NETO, F.; LOTUFO JÚNIOR, Z.; MARTINS, J. C. **Influências da religião sobre a saúde mental**. Santo André: ESETec, 2009.

MACIEL, K. F. **Rede de apoio social de portadores de hipertensão arterial para o cuidado**. Paraná. 2010. Dissertação (Mestrado em Enfermagem) - Setor de Ciências da Saúde, Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2010.

MALTA, D. C.; STOPA, S. R.; ISER, B. P. M.; BERNA, R. T. I.; CLARO, R. M.; NARDI, A. C. F.; REIS, A. A. C.; MONTEIRO, C. A. Fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico nas capitais brasileiras, *Vigilância em Saúde* 2014. **Rev. Bras. Epidemiol.**, São Paulo, v. 18, supl. 2, p. 238-255, dez. 2015.

MARKUS, M. R. P. *et al.* Effects of variation in weight on long-term changes in blood pressure: The SHIP cohort study. **J. Am. Coll. Cardiol.**, v. 56, n. 1, p. 65-76, 2011.

MCARDLE, W. D.; KATCH, F. L.; KATCH, V. L. **Fisiologia do exercício**. 7. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011.

MOTA, K. M. B.; MUNARI, D. B. Um olhar para a dinâmica do coordenador de grupos. **Revista Eletrônica de Enfermagem**, v. 8, n. 1, p. 150-161, 2006.

OLIVEIRA, D. R. **O Exercício físico nos portadores hipertensão arterial**. Monografia (Graduação de Fisioterapia) - Universidade Veiga de Almeida, Rio de Janeiro, 2008.

OLIVEIRA, T. C.; ARAUJO, T. L. Mecanismos desenvolvidos por idosos para enfrentar a hipertensão arterial. **Rev. Esc. Enferm. USP**, São Paulo, n. 36, v. 3, p. 276-281, 2002.

OLIVEIRA, V.; LARA, G. M.; LOURENÇO, E. D.; BOFF, B. D.; SAUDER, G. Z. Influence of vitamin D in human health. **Acta Bioquím. Clín. Latinoam.**, v. 48, n. 3, p. 329-337, 2014.

PATEL, S. R.; ZHU, X.; STORFER-ISSER, A.; MEHRA, R.; JENNY, N. S.; TRACY, R.; REDLINE, S. Sleep duration and biomarkers of inflammation. **SLEEP**, v. 32, n. 2, p. 200-204, 2009.

PAULI, J. R.; CINTRA, D. E.; SOUZA, C. T.; ROPELLE, E. R. Novos mecanismos pelos quais o exercício físico melhora a resistência à insulina no músculo esquelético. **Arq. Bras. Endocrinol. Metab.**, v. 53, n. 4, p. 399-408, 2009.

PURIM, K. S. M.; LEITE, N. Fotoproteção e exercício físico. **Rev. Bras. Med. Esporte**, v. 16, n. 3, p. 224-229, 2010.

SCHULZ, R. B.; CASSYANO, P. R.; LLIMÓS, C. F.; TONI, P. M. Validação do Mini-Questionário de qualidade de vida em hipertensão arterial (MINICHAL) para o português (Brasil). **Sociedade Brasileira de Cardiologia**, v. 90, n. 2, p. 139-144, 2008.

SILVA, C. F.; BORGES, F. R.; AVELINO, C. C. V.; MIARELLI, A. V. T. C.; VIEIRA, G. I. A.; GOYATÁ, S. L. T. Espiritualidade e religiosidade em pacientes com hipertensão arterial. **Rev. Bioét.**, v. 24, n. 2, p. 332-343, 2016.

VII DIRETRIZES BRASILEIRAS DE HIPERTENSÃO ARTERIAL. Revista Brasileira de Hipertensão. **Sociedade Brasileira de Hipertensão**, São Paulo, v. 24, n. 1, 2017. Disponível em: <<https://bit.ly/3qKERvn>>. Acesso em: 12 fev. 2020.

VIVANTI, A. P. Origins for the estimations of water requirements in adults. **European Journal of Clinical Nutrition**, v. 66, p. 1282-1289, 2012.

WHITE, E. G. **Obreiros evangélicos**. 5. ed. Tatuí: Casa Publicadora Brasileira, 1993.

WHITE, E. G. **Temperança**. Tatuí: Casa Publicadora Brasileira, 2005.

WHITE, E. G. **Medicina e salvação**. 3 ed. Tatuí: Casa Publicadora Brasileira, 2006.

WHITE, E. G. **Patriarcas e profetas**. 16. ed. Tatuí: Casa Publicadora Brasileira, 2007a.

WHITE, E. G. **Conselhos sobre saúde**. 4. ed. Tatuí: Casa Publicadora Brasileira, 2007b.

WHITE, E. G. **Conselhos sobre regime alimentar**. Tatuí: Casa Publicadora Brasileira, 2007c.

WHITE, E. G. **Testemunhos para a igreja**. 2. ed. Tatuí: Casa Publicadora Brasileira, 2009. v. 9.

WHITE, E. G. **Testemunhos para ministros e obreiros evangélicos**. 3. ed. Tatuí: Casa Publicadora Brasileira, 2013.

WHITE, E. G. **A ciência do bom viver**. 10. ed. Tatuí: Casa Publicadora Brasileira, 2017.

WHITE, E. G. **The Health Reformer**. 1877. Disponível em: <<https://bit.ly/37rWKYk>>. Acesso em: 17 dez. 2020.

WHITE, E. G. **Writings 1.6 beta**. Ellen G. White Estate, 2020. Disponível em: <<https://bit.ly/3qGnZpH>>. Acesso em: 10 dez. 2020.

WHO. World Health Organization. **Folha informativa, nº 385**. 2014 Disponível em: <<https://bit.ly/38gUhPH>>. Acesso em: 17 dez. 2020.

ZIMMER, Z.; JAGGER, C.; CHIU, C.; OFSTEDAL, M. B.; ROJO, F.; SAITO, Y. Spirituality, religiosity, aging and health in global perspective: a review. **SSM – Population Health**, v. 2, p. 373-381, 2016.

APÊNDICE A

Dados sociodemográficos e de saúde.

Nome: _____ .

Idade: _____ .

Sexo: _____ .

Moradia: sozinho (S) ou acompanhado (A): ____ .

Altura: _____ .

Cintura: _____ .

Religião: _____ .

Há quanto professa essa religião? ____ ano(s).

Cor da pele referida: _____ .

Escolaridade:

- () Sem instrução ou Ensino Fundamental incompleto.
- () Ensino Fundamental completo ou Ensino Médio incompleto.
- () Ensino Médio completo ou Ensino Superior incompleto.
- () Superior completo.

Quadro 1: dados sociodemográficos e de saúde

MEDIDAS DE CADA SEMANA									
Medidas	Oficina 1	Oficina 2	Oficina 3	Oficina 4	Oficina 5	Oficina 6	Oficina 7	Oficina 8	Observação
Peso									
Cintura									
Quadril									
Glicemia									
Horas dormidas (média)									
Come guloseimas entre as refeições (sim, não, às vezes)									
Toma desjejum (sim, não, às vezes)									
Percepção semanal da saúde física (excelente, boa, regular, ruim)									
Percepção semanal da saúde mental (excelente, boa, regular, ruim)									
Quantos copos (250 ml) de água você bebe diariamente?									
Por quanto tempo você se expõe ao sol diariamente (minutos)									
Quantos minutos diários (em média) você gasta para o exercício físico intenso, que faz suar e aumentar os batimentos cardíacos (caminhada longa, corrida, bicicleta etc.)?									

Quadro 2: medidas da pressão arterial e observações

Medidas da pressão arterial (antes e depois)			Observações do participante
Data/hora	PA sistólica	PA diastólica	
Oficina 1			
Oficina 2			
Oficina 3			
Oficina 4			
Oficina 5			
Oficina 6			
Oficina 7			
Oficina 8			

APÊNDICE B

Contrato grupal

Eu, _____, RG _____, firmo de livre e espontânea vontade, mediante este contrato, o meu desejo de participar do grupo que passará a se reunir semanalmente, durante oito semanas consecutivas, para realização de Oficinas de Espiritualidade e Saúde (OES). Compreendo que tenho liberdade de expressar minhas opiniões, mas que devo manter durante todas as reuniões uma atitude de respeito e consideração pelas opiniões apresentadas pelos demais participantes do grupo, ainda que não concorde; que todo e qualquer “desacordo” deverá ser apresentado ao coordenador do grupo para ser analisado no contexto do grupo, considerando prioritariamente o bem comum; que devo fazer tudo que estiver ao meu alcance para não faltar nem chegar atrasado às reuniões, pois entendo que tal ocorrência prejudicaria o bom andamento do grupo, afetando não só o resultado final, quanto aos benefícios para minha saúde, mas também os outros participantes. Além disso, tenho consciência do meu compromisso de manter sigilo e anonimato relativo aos problemas que forem expostos pelos demais participantes durante as reuniões do grupo, respeitando a individualidade e as diferenças (crenças e valores de cada um) para preservar a união e integridade do grupo.

Assim, reafirmo o meu compromisso com este grupo.

Local _____ Data / /

Assinatura

APÊNDICE C

Formulário para avaliação de evento*

Nome do evento: Oficinas de Espiritualidade e Saúde

Data/período de realização do evento: _____

	Péssimo	Fraco	Médio	Bom	Excelente	Não se aplica
1. Divulgação						
2. Programação do evento						
3. Organização						
4. Treinamento da equipe participante						
5. Envolvimento dos hipertensos						
6. Envolvimento dos profissionais						
7. Adequação das instalações à realização do evento.						

7. Você indicaria a outras pessoas (colegas) a participação neste evento?

Sim () Não ()

Justifique: _____

8. Comentários opcionais (sugestões, pontos positivos e negativos):

9. Que mudança sugere, caso o evento seja realizado novamente?

* Esta avaliação objetiva colher informações, sugestões e opiniões dos participantes no sentido de buscar nos próximos eventos as adequações necessárias às ações planejadas. Não é necessário identificar-se.

ANEXO A

Questionário oito remédios naturais (Q8RN)

Avaliação do estilo de vida de adultos

Assinale a opção que mais se aproxima da sua prática nos últimos três meses.

Domínios	Itens	Questões	Escala de Respostas				
1. Nutrição	1	Com que frequência você inclui nas principais refeições do dia: feijões, cereais integrais, castanhas, frutas, legumes e verduras?	Quase nunca	Raramente	Algumas vezes	Muitas vezes	Sempre
	2	Como você se classifica no que se refere ao tipo de alimento que mais consome?* Escolha a opção mais adequada a seu caso.	Não vegetariano: Come carne de tipos variados mais de 1 vez por semana.	Semi Vegetariano: Come carne de tipos variados no máximo 1 vez por semana.	Pesco Vegetariano: Come carne, frango e outras aves menos de 1 vez por mês, e come peixe mais de 1 vez por mês.	Ovolacto-Vegetariano: Come laticínios e ovos mais que 1 vez por mês e peixes e carnes menos que 1 vez por mês.	Vegetariano estrito: Consome leite, queijo, ovos, peixe ou carne no máximo 1 vez por mês ou menos.
	3	Quantos dos itens a seguir você consome uma ou mais vezes por semana? (salgadinhos, bolachas, frituras, refrigerantes e doces de maneira geral).	Quatro a cinco itens.	Três itens.	Dois itens.	Um item.	Nenhum.
2. Exercício	4	Você pratica atividades de lazer, tais como: caminhar, pedalar, jogar bola, esportes radicais ou outros <i>hobbies</i> e atividades prazerosas?	Nunca.	Quase nunca.	Algumas vezes.	Muitas vezes.	Sempre.
	5	Quantas vezes por semana você pratica exercício físico intenso, que faz suar e aumentar os batimentos cardíacos (caminhada longa, corrida, bicicleta etc.)?	Nunca.	Menos de 1 vez por semana.	1 a 2 vezes por semana.	3 a 4 vezes por semana.	5 vezes ou mais por semana.
	6	Quantos minutos você gasta "em média" quando faz exercícios intensos até suar?	Nenhum, não faço.	5 a 10 minutos.	10 a 20 minutos.	21 a 30 minutos.	30 a 60 minutos.

Domínios	Itens	Questões	Escala de Respostas				
3. Água	7	Quantos copos (250 ml) de água você bebe diariamente?	Nenhum.	1 a 3 copos.	4 a 6 copos.	7 copos.	8 ou mais.
	8	Você utiliza a água como remédio para tratamentos caseiros quando necessário? (Por exemplo, compressas quentes e frias, aplicação de gelo, inalação, escalda pés e banhos em geral).	Nunca.	Quase nunca.	Algumas vezes.	Muitas vezes.	Sempre.
4. Sol	9	Com que frequência você se expõe ao sol pelo menos de 15 a 20 minutos por dia?	Nunca.	Quase nunca.	Algumas vezes.	Muitas vezes.	Sempre.
	10	Em sua casa, as janelas e persianas são abertas diariamente para que entre a luz solar?	Nunca.	Quase nunca.	Algumas vezes.	Muitas vezes.	Sempre.
5. Temperança	11	Você ingere bebida alcoólica (cerveja, vinho, licor, aguardente, pinga ou qualquer outra)?	Sim.	-----			Não.
	12	Você fuma cigarro, charuto, cachimbo ou usa fumo de rolo?	Sim.	-----			Não.
	13	Você fez uso de alguma droga, tipo maconha, crack, cocaína etc. nos últimos três meses?	Sim.	-----			Não.
	14	Você ingere bebidas que contém cafeína (café, chá preto, chá verde, chá mate, chá branco ou refrigerantes)?	Sim.	-----			Não.
6. Ar puro	15	Considerando os lugares onde passa a maior parte do tempo, como você classifica a qualidade do ar que respira?	Muito ruim.	Ruim.	Regular.	Boa qualidade.	Muito boa qualidade.
	16	Você faz respiração profunda ao ar livre ou quando precisa controlar a tensão e a ansiedade?	Nunca.	Raramente.	Algumas vezes.	Muitas vezes.	Sempre.
7. Descanso	17	Você dorme de 7 a 8 horas por noite e acorda descansado(a) e com boa disposição na maioria das vezes?	Nunca.	Quase nunca.	Algumas vezes.	Muitas vezes.	Sempre.
	18	Você costuma dormir cedo (por volta das 22h ou antes disso)?	Nunca.	Quase nunca.	Algumas vezes.	Muitas vezes.	Sempre.

Domínios	Itens	Questões	Escala de Respostas				
8. Confiança	19	Você confia em Deus (em um Ser superior ou em algo sagrado)?	Nunca.	Quase nunca.	Algumas vezes.	Muitas vezes.	Sempre.
	20	Sua confiança em Deus (Ser superior ou algo sagrado) influencia positivamente sua maneira de viver?	Nunca.	Quase nunca.	Algumas vezes.	Muitas vezes.	Sempre.
	21	Com que frequência você participa de reuniões religiosas ou espirituais?	Raramente ou nunca.	Algumas vezes por ano.	Duas a três vezes por mês.	Uma vez por semana.	Mais de 1 vez por semana.
	22	Você pratica atividades religiosas ou espirituais em sua vida particular? (meditar, rezar/orar, ler a Bíblia ou livros religiosos, fazer caridade etc.).	Raramente ou nunca.	Poucas vezes por mês.	Duas ou mais vezes por semana.	1 vez ao dia .	Mais de uma vez ao dia.

Pontuação total

No questionário, cada pergunta pontua de 0 a 4 em ordem crescente. A letra “a)” vale 0; a “b)” vale 1; a “c)” vale 2; a “d)” vale 3; e a “e)” vale 4. Nas questões em que há apenas duas alternativas de respostas, “a)” vale 0 e “b)” vale 4. É possível marcar no máximo 88 pontos se respondidas todas as 22 questões. A classificação do estilo de vida, com base nos 8 remédios naturais, é a seguinte:

00 - 25: insuficiente ().

26 - 44: regular ().

45 - 58: bom ().

59 - 73: muito bom ().

74 - 88: excelente ().

Fonte

ABDALA, G. A.; MEIRA, M. D. D.; RODRIGO, G. T.; WATAYA, R. S.; TERTULIANA, I. W. Validação do Questionário “Oito Remédios Naturais” - Q8RN – Versão adulto. **Lifestyle Journal**, São Paulo, v. 5, n. 2, p. 109-134, 2018.

ANEXO B

Questionário de qualidade de vida para hipertensos: Minichal (SCHULZ *et al.*, 2008)

Nos últimos sete dias, como tem se sentido? Marque o número correspondente, que varia de 1 (melhor) a 4 (pior).

	(1) Não, absolutamente	(2) Sim, um pouco	(3) Sim, bastante	(4) Sim, absolutamente
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				

Interpretação: O referido instrumento avalia duas dimensões da qualidade de vida relacionadas à saúde em hipertensos. Contém 17 questões de múltipla escolha, nove para avaliar o estado mental e sete para avaliar as manifestações somáticas. Existe também uma específica questão para verificar se o tratamento da hipertensão

tem prejudicado a qualidade de vida dessas pessoas. O participante responde às questões fazendo referência aos últimos sete dias (SCHULZ *et al.* 2008).

As respostas dos domínios foram distribuídas em uma escala de frequência do tipo likert, com quatro opções de respostas: “não, absolutamente”, que corresponde à pontuação igual a 0; “sim, um pouco”, que é igual a 1; “sim, bastante”, que corresponde a 2; e “sim, absolutamente”, que recebe a pontuação 3. Portanto, nessa escala, quanto mais próximo do 0 estiver o resultado, melhor a qualidade de vida. O domínio do estado mental compreende as questões de 1 a 9, sendo a pontuação máxima 27 pontos. O domínio de manifestações somáticas compreende as questões de 10 a 16 e tem pontuação máxima de 21 pontos (SCHULZ *et al.*, 2008).

SOBRE OS AUTORES

Gina Andrade Abdala

Doutora em Ciências. Professora do Mestrado Profissional em Promoção da Saúde e do curso de Enfermagem do Unasp, campus São Paulo. Líder do grupo de pesquisa Religiosidade e Espiritualidade na Integralidade da Saúde.

Maria Dyrce Dias Meira

Doutora em Ciências. Professora do Mestrado Profissional em Promoção da Saúde do Unasp, campus São Paulo. Líder do grupo de pesquisa Religiosidade e Espiritualidade na Integralidade da Saúde.

Carlos Antonio Teixeira

Doutor em Saúde Pública. Pós-doutor pela Escola de Comunicação e Artes da Universidade de São Paulo.

