

UNASP

Mestrado
em Promoção
da Saúde



Escola de Líderes em *Saúde*

Um resumo dos 10 encontros



Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Escola de líderes em saúde [livro eletrônico] : um
resumo dos 10 encontros / organizadores Fábio
Marcon Alfieri...[et al.] --

São Paulo : Ed. dos Autores, 2026.

PDF

Vários autores.

Outros organizadores: Patricia Paiva de Oliveira
Galvão, Alyne Naite da Silva Passos, Daniel Stori da
Silva, Denny Peterson.

Bibliografia

ISBN 978-65-01-95029-7

1. Adventistas do Sétimo Dia 2. Comunidade
3. Doenças - Prevenção 4. Espiritualidade -
Cristianismo 5. Saúde - Aspectos religiosos -
Cristianismo 6. Saúde - Promoção I. Alfieri, Fábio
Marcon. II. Galvão, Patricia Paiva de Oliveira.
III. Passos, Alyne Naite da Silva. IV. Silva, Daniel
Stori da. V. Peterson, Denny.

26-337747.0

CDD-248.8

Índices para catálogo sistemático:

1. Saúde : Aspectos religiosos : Cristianismo 248.8

Eliane de Freitas Leite - Bibliotecária - CRB 8/8415

Organizadores

Fábio Marcon Alfieri

Patrícia Paiva de Oliveira Galvão

Alyne Naite da Silva Passos

Daniel Stori da Silva

Pastor Denny Peterson

Autores

Amanda Vidal

Alyne Naite da Silva Passos

Daniel Stori da Silva

Daniel Wurzler de Moraes

Fábio Marcon Alfieri

Gabriel Bernardo de Oliveira Santos

Gustavo Boelhouwer Letsch

Jacqueline Guimarães Nunes

Juliana Oliveira Rodrigues

Kassandra Ariele Fucks Soares Vargas

Marcia Maria Hernandez de Abreu de Oliveira Salgueiro

Patrícia Coutinho Uchôa da Silva

Patrícia Paiva de Oliveira Galvão

Rafaela da Silva Pereira

Regiane Palomo

Pastor Edemilson Cardoso (Associação Paulista Central)

Pastor Fábio Ribeiro de Sá (Associação Paulista Leste)

Pastor Jayme Gandra (Associação Paulista do Vale)

Pastor Roberto Vieira (Associação Paulista Oeste)

Apoio e Revisão final

Alessandra Paula Ferreira Moreira Neumann

Diagramação

Kassandra Ariele Fucks Soares Vargas

Apresentação

Este eBook foi desenvolvido com o propósito de inspirar, orientar e fortalecer líderes voluntários do Ministério da Saúde das Igrejas Adventistas do Sétimo Dia. A partir de um olhar que integra ciência e espiritualidade, este material busca promover a reflexão sobre o cuidado integral do corpo, da mente e do espírito, como um caminho para a verdadeira qualidade de vida.

Mais do que um conjunto de informações, este conteúdo é um convite à prática. Ele nasce de um projeto comprometido com o bem-estar humano e com a valorização do papel das lideranças religiosas como agentes transformadores nas comunidades em que atuam.

Este eBook tem caráter didático, religioso e motivacional. É um resumo das aulas do Curso “Escola de Líderes em Saúde” que foi oferecido por professores e alunos do Mestrado Profissional em Promoção da Saúde do UNASP, para os líderes do Ministério da Saúde das Igrejas Adventistas do Sétimo Dia do Estado de São Paulo. Foram 10 encontros que ocorreram de setembro a novembro de 2025.

É importante destacar que todo o conteúdo das aulas tem como base

referências científicas de qualidade que estão listadas ao final de cada tema, ou seja, nenhum conteúdo deste Ebook é de autoria própria.

Desse modo, propõe-se ao leitor, especialmente àquele que exerce função de liderança, uma reflexão acerca de seu próprio estilo de vida, da relevância da saúde integral e das implicações que suas práticas cotidianas podem exercer sobre outras pessoas. Promover saúde constitui, fundamentalmente, um compromisso ético, no qual cada ação — ainda que aparentemente modesta — representa a oportunidade de gerar impactos positivos e duradouros no contexto coletivo.

Ao longo das próximas páginas, você será conduzido por temas que revelam a importância dos hábitos saudáveis, do equilíbrio emocional e da fé como fundamentos para uma vida plena, levando a refletir sobre o próprio estilo de vida, a importância da saúde integral e o impacto do seu exemplo na vida de outros. Porque promover saúde é, antes de tudo, um ato de amor — e cada ação, por menor que pareça, é uma semente plantada em solo fértil.

Equipe UNASP

Sumário

Módulo 1 – Introdução

1.1 Estilo de vida adventista e saúde.....	07
--	----

Módulo 2: Cuidados Básicos de Saúde

2.1 Higiene doméstica.....	12
2.2 Saúde bucal.....	15
2.3 Primeiros cuidados em situações simples (febre, pressão alta, desmaios etc.).....	19

Módulo 3: Os 8 remédios Naturais de Deus

3.1 Água.....	26
3.2 Ar puro.....	31
3.3 Luz solar.....	36
3.4 Atividade física.....	40
3.5 Descanso.....	44
3.6 Temperança.....	48
3.7 Alimentação saudável.....	52
3.8 Fé, espiritualidade e cuidado integral.....	56

Módulo 4: Saúde Mental e redes de apoio

4.1 Saúde mental e acolhimento.....	60
4.2 Rede de saúde.....	65

Módulo 5: Mensagens de alguns pastores

5.1 Feira de saúde.....	72
5.2 Clube da saúde.....	76
5.3 Igreja 360°.....	79
5.4 O ministério de oração e unção aos enfermos.....	81

Links dos Encontros.....	86
---------------------------------	-----------

Módulo 1



1.1 Estilo de Vida Adventista e Saúde

Fábio Marcon Alfieri — Fisioterapeuta - Livre-Docente pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, Coordenador do Mestrado em Promoção da Saúde do UNASP – Centro Universitário Adventista de São Paulo

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), o estilo de vida pode ser considerado como um “conjunto de hábitos e costumes que são influenciados, modificados, encorajados ou inibidos pelo prolongado processo de socialização”. A OMS cita que esses hábitos e costumes incluem o uso de substâncias tais como o álcool, fumo, chá ou café, hábitos dietéticos e de exercício. Esses itens estão, então, relacionados diretamente com a saúde do ser humano, ou seja, o completo bem-estar físico, mental e social que o indivíduo apresenta, que é a definição de saúde desta mesma instituição.

Cumpre ressaltar que todos esses aspectos, físico, mental, social e também espiritual/religioso mantêm estreita relação com o estilo de vida adotado pelo indivíduo, o qual, por sua vez, exerce influência direta sobre sua condição de saúde.

O modo de viver do ser humano engloba, entre outros elementos, sua espiritualidade e/ou religiosidade. Essas dimensões têm sido objeto de crescente interesse científico e a literatura especializada aponta uma associação positiva entre práticas religiosas e indicadores de saúde, ou seja, quanto maior o envolvimento religioso do indivíduo — por meio de crenças sobre o sagrado e de práticas como frequentar cultos, orar e meditar — melhor tende a ser sua saúde e o bem-estar. Assim, as crenças pessoais podem auxiliar o ser humano a lidar melhor com as adversidades trazidas pelo processo de adoecimento.

Um exemplo de que o estilo de vida pode ser influenciado pela religião é o estudo realizado com idosos adventistas do sétimo dia que ultrapassaram a expectativa de vida, feita por Santos e seus colaboradores em 2027. Essa pesquisa verificou que, quanto maior a religiosidade desses idosos, melhor era sua qualidade de vida — demonstrando que a fé contribuiu para escolhas de vida mais saudáveis e, consequentemente, para mais saúde.

Especialmente, a religião Adventista do Sétimo Dia recomenda que seus seguidores tenham a adoção de uma alimentação saudável, descanso adequado, prática de atividade física, ingestão suficiente de água e não use substâncias viciantes como álcool, tabaco e drogas, além de estimular a esperança e a confiança em Deus.

Desde o início da denominação, Ellen White, uma das pioneiras da Igreja Adventista, recebeu orientações consideradas de origem divina, que incentivaram hábitos de vida saudáveis. Outros pioneiros, como José Bates, também defenderam fortemente a importância de um estilo de vida equilibrado. As visões de Ellen White

abordaram temas como os efeitos nocivos do tabaco, chá e café; a necessidade de limpeza corporal; o controle do apetite; e a moderação em todos os aspectos da vida. Além disso, destacaram princípios como: (1) o cuidado com a saúde como dever religioso; (2) as doenças como consequência da violação das leis de saúde; (3) a necessidade de evitar a intemperança; (4) o incentivo ao vegetarianismo; (5) o controle do apetite; (6) a importância da saúde mental; (7) o uso dos chamados “remédios naturais” — água, alimentação, ar puro, descanso, exercício físico, luz solar e temperança; (8) a higiene pessoal; (9) a ventilação adequada nas residências; e (10) o dever cristão de compartilhar esses princípios.

Ellen White também reforçou que o estilo de vida deveria ser equilibrado, envolvendo uma relação saudável com Deus, a prática de hábitos benéficos e o engajamento ativo na comunidade. Assim, o estilo de vida ideal seria uma resposta de amor ao amor de Deus, manifestado em escolhas saudáveis e equilibradas.

A adoção dos chamados oito remédios naturais é de baixo custo, fácil acesso e reconhecida pela ciência como fator positivo para a obtenção do completo bem-estar físico, além de promover saúde, pode prevenir doenças. Esta atitude está relacionada com os valores bíblicos de que o ser humano deve cuidar e respeitar o seu próprio corpo, como é relatado em I Coríntios 6:19 e 20 e em I Coríntios 10:31, “... quer comais, quer bebais ou façais outra coisa qualquer, fazei tudo para a glória de Deus.”

Para saber como está o seu estilo de vida foi desenvolvido um questionário chamado Q8RN 9. Este questionário é gratuito e pode ser feito ao responder como anda o seu estilo de vida no site: <https://q8rn.com/> e a partir deste você pode verificar em quais hábitos de vida pode melhorar para ter mais saúde.

Referencial Bibliográfico

ABDALA, G. A.; MEIRA, M. D. D.; ISAYMA, R. N.; RODRIGO, G. T.; WATAYA, R. S.; TERTULIANO, W. **Validação do questionário oito remédios naturais – Q8RN – versão adulto**. LifeStyle Journal, v. 5, n. 2, p. 109–134, 2018.

ALFIERI, F. M.; ABDALA, G. A. **A ciência dos 8 remédios naturais**. 1. ed. Engenheiro Coelho: Unaspres, 2019. v. 1. 220 p.

ALVES, J. S.; JUNGES, J. R.; LÓPEZ, L. C. **A dimensão religiosa dos usuários na prática do atendimento à saúde: percepção dos profissionais da saúde**. O Mundo da Saúde, v. 34, n. 4, p. 430–436, 2010.

KOENIG, H. G. **Religion, spirituality and health: the research and clinical implications**. ISRN Psychiatry, 2012.

SANTOS, R. N.; PORTES, L. A.; ALFIERI, F. M. **Perfil de saúde de idosos adventistas que ultrapassaram a expectativa de vida**. Revista Kairós-Gerontologia, v. 20, n. 4, p. 175–194, 2017.

WHO CENTRE FOR HEALTH DEVELOPMENT (KOBE, JAPAN). **A glossary of terms for community health care and services for older persons**. Kobe: WHO Kobe Centre, 2004. (WHO Kobe Centre Ageing and Health Technical Report, v. 50). Disponível em: <http://www.who.int/iris/handle/10665/68896>.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Constitution**. Disponível em: <https://www.who.int/about/accountability/governance/constitution>.

ZUKOWSKI, J. **Estilo de vida adventista**. Ministério, p. 30–33, 2023. Disponível em:

https://storage.googleapis.com/data.cpb.com.br/acervos/Ministerio/2023/07/Ministerio_JulAgo23.pdf

Módulo 2

Cuidados Básicos
de Saúde



2.1 Higiene Doméstica

*Patricia Coutinho Uchôa da Silva — Enfermeira -
Mestranda em Promoção da Saúde (UNASP)*

Desde os tempos antigos, o cuidado com a higiene é visto como um ato de sabedoria — um gesto de amor à vida. Na Grécia Antiga, esse cuidado era um valor pessoal: cuidar do corpo era cuidar de si. Mais tarde, durante o Renascimento, o conceito se ampliou. Cuidar da higiene tornou-se também uma responsabilidade coletiva, um compromisso dos governos e das comunidades para proteger a saúde pública e melhorar a qualidade de vida de todos .

Com o passar dos séculos, esse princípio continua verdadeiro. Hoje, a higiene pessoal é um gesto simples, mas poderoso. Lavar as mãos, escovar os dentes, tomar banho e manter o corpo limpo não apenas previnem doenças — eles fortalecem a autoestima, melhoram o convívio social e refletem o cuidado com o templo que Deus nos concedeu.

O Cuidado Começa no Cotidiano

Nosso modo de viver — o que comemos, onde moramos e como cuidamos do ambiente ao nosso redor — influencia diretamente nossa saúde e bem-estar. De acordo com o Serviço Nacional de Aprendizagem Rural, hábitos como manter os alimentos bem lavados, a casa limpa e o corpo em ordem fazem toda a diferença. Essas práticas simples evitam doenças de pele, parasitoses e promovem um ambiente mais agradável para toda a família.

Dicas de Higiene para o Lar e a Comunidade

Cuidados Pessoais

- Tome banho diariamente e escove os dentes ao menos três vezes ao dia.
- Use roupas limpas, cuide dos cabelos e mantenha as unhas curtas e higienizadas.
- Lave as mãos antes das refeições e após usar o banheiro.
- Evite andar descalço, especialmente em áreas de animais.

Toalhas e Roupas

- Seque roupas e toalhas ao sol, nunca na sombra ou dentro do banheiro.
- Cada pessoa deve ter sua própria toalha e escova de dentes.
- Evite permanecer com roupas molhadas por muito tempo.

Banheiros

- Evite sentar diretamente em vasos sanitários públicos.
- Use sempre seus próprios itens de higiene.

Itens Pessoais

- Não compartilhe roupas íntimas, maquiagens ou objetos pessoais.
- Evite lavar tapetes e calçados na máquina de lavar.

Higiene dos Alimentos

- Lave frutas e verduras com água limpa e deixe de molho em hipoclorito de sódio (encontrado gratuitamente nos postos de saúde).
- Cubra os alimentos e evite o contato com insetos.
- Não compartilhe copos ou talheres e mantenha os alimentos bem conservados.

Convivência com Animais

- Evite dormir com animais na mesma cama ou beijá-los na boca.

Cuidados com o Quintal e o Lixo

- Mantenha o quintal limpo e o mato aparado.
- Coloque o lixo para coleta nos dias corretos.
- Nunca queime lixo — a fumaça polui e faz mal à saúde de todos.

A higiene e a prevenção podem ser compreendidas como expressões concretas do amor cristão, uma vez que traduzem o compromisso ético de zelar pela vida que Deus concedeu. Ao cuidar de si, do lar e do ambiente no qual se está inserido, o indivíduo não apenas honra os princípios divinos de responsabilidade e mordomia, mas também contribui para a proteção e o bem-estar da comunidade. Trata-se, portanto, de uma prática que integra espiritualidade, responsabilidade social e promoção da saúde.

Referencial Bibliográfico

MANTOVANI, R. L.; MARQUES, M. C. C. **Higiene como prática individual e como instrumento de Estado. História, Ciências, Saúde – Manguinhos**, v. 27, n. 2, p. 337–354, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0104-59702020000200002>.

SERVIÇO NACIONAL DE APRENDIZAGEM RURAL (SENAR). **Saúde: prevenção de doenças, alimentação e higiene pessoal**. Brasília, DF: SENAR, 2019. Disponível em: <https://www.cnabrazil.org.br/senar/colecao-senar>.

SILVA, L. F. S.; ALVES, N. C. **Higiene pessoal: a importância de estudar o corpo humano. Biodiversidade**, v. 13, n. 2, p. 75–89, 2014. Disponível em: <https://periodicoscientificos.ufmt.br/ojs/index.php/biodiversidade/article/view/1958>.

The background of the slide is a photograph of a person in a white lab coat, likely a dentist, with a blue stethoscope around their neck. A large, semi-transparent blue circle is overlaid on the image. Inside this circle, a hand holds a green toothbrush, and a finger holds a white model of a tooth. The text is overlaid on the blue circle.

2.2 Saúde Bucal

Amanda Vidal – Cirurgiã Dentista - Mestranda em Promoção da Saúde (UNASP)

A saúde bucal vai muito além de um sorriso bonito. Ela é parte fundamental do cuidado com o corpo, da prevenção de doenças e da qualidade de vida como um todo. A boca é a porta de entrada para a alimentação, a comunicação e as relações humanas, e seu equilíbrio influencia diretamente o bem-estar físico, emocional e social. Por isso, falar sobre saúde bucal é falar sobre autocuidado, dignidade e responsabilidade com a própria vida.

Escovar os dentes três vezes ao dia com creme dental com flúor, usar o fio dental, beber bastante água, reduzir o consumo de açúcar e evitar cigarro e álcool são atitudes que fortalecem a saúde. Esses gestos, quando feitos com regularidade, previnem doenças, elevam a autoestima e nos ajudam a viver com mais disposição.

Visitar o dentista regularmente, mesmo sem dor, também é um passo essencial. A prevenção é sempre o melhor caminho — e cuidar antes que surja o problema é sinal de sabedoria e amor próprio.

Quando a Boca Adoece, o Corpo Sofre

A saúde bucal e a saúde geral estão profundamente conectadas. Quando há inflamações ou infecções na boca, todo o corpo pode ser afetado.

As doenças gengivais, por exemplo, podem agravar o diabetes e aumentar o

risco de problemas cardíacos. Uma simples infecção dentária pode se espalhar por outros órgãos, gerando complicações sérias.

Nas gestantes, a atenção deve ser dobrada: alterações bucais estão associadas a parto prematuro e baixo peso do bebê. Isso mostra como a saúde começa na boca — e como o cuidado com ela é, também, um cuidado com a vida que está sendo gerada.

A Boca como Espelho da Saúde

Muitas doenças se manifestam primeiro na cavidade oral. Feridas, manchas ou alterações nas gengivas podem ser sinais iniciais de condições como HIV, anemia, câncer ou efeitos de medicamentos. Em muitos casos, é o dentista que identifica esses sintomas e orienta o paciente a buscar um médico — atuando, assim, como ponte para o diagnóstico precoce e a recuperação.

Isso reforça a importância da parceria entre profissionais de saúde e líderes comunitários, que podem orientar as pessoas sobre a relevância da prevenção.

Cuidar da saúde bucal é também cuidar das relações, da fala, do sorriso e da convivência — dons preciosos que Deus nos concedeu para comunicar amor e alegria.

Cuidados Preventivos Básicos

Escovação 3x/dia com creme dental
fluoretado



Uso diário do fio dental



Hidratação adequada (ingestão de água)



Redução de açúcar



Consultas regulares ao cirurgião-dentista



Como líderes e voluntários, somos chamados a inspirar outros a ver no autocuidado uma forma de louvar a Deus e servir à comunidade. Afinal, um sorriso saudável é mais do que um sinal de beleza — é um testemunho de vida, equilíbrio e gratidão.

Referencial Bibliográfico

Tonetti MS, Jepsen S, Jin L, Otomo-Corgel J. **Impact of the global burden of periodontal diseases on health, nutrition and wellbeing.** J Clin Periodontol. 2017;44 Suppl 18:S102–S112.

Sanz M, Marco Del Castillo A, Jepsen S et al. **Periodontitis and cardiovascular diseases.** J Clin Periodontol. 2020;47(3):268–288.

Preshaw PM, et al. **Periodontitis and diabetes: A two-way relationship.** Diabetologia. 2012;55:21–31.

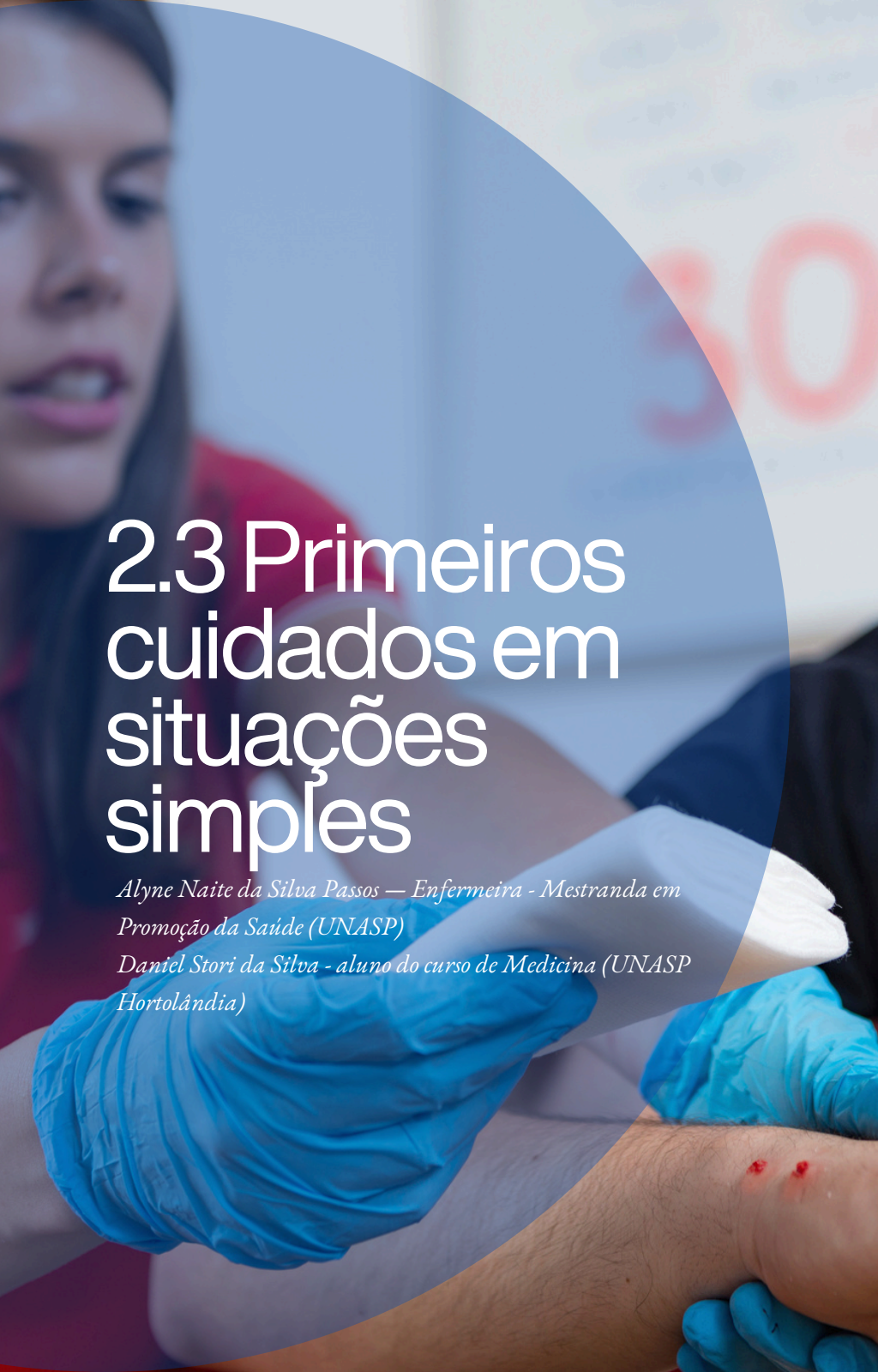
Xiong X, et al. **Periodontal disease and adverse pregnancy outcomes: a meta-analysis.** BJOG. 2006;113(2):135–143

Gomes-Filho IS et al. **Severe periodontitis is associated with higher bacterial load and increased cytokine levels in systemic circulation.** J Periodontol. 2020

Villa A, Abati S. **Risk factors and symptoms associated with xerostomia: a cross-sectional study.** Aust Dent J. 2011;56(3):290–295.

Warnakulasuriya S. **Global epidemiology of oral and oropharyngeal cancer.** Oral Oncol. 2009;45(4-5):309–316.

Walsh T et al. **Fluoride toothpastes of different concentrations for preventing dental caries in children and adolescents.** Cochrane Review 2019.



2.3 Primeiros cuidados em situações simples

Alyne Naite da Silva Passos — Enfermeira - Mestranda em Promoção da Saúde (UNASP)

Daniel Stori da Silva - aluno do curso de Medicina (UNASP Hortolândia)

A capacitação em primeiros socorros é um ato de responsabilidade e cuidado com o próximo. Estar preparado e atento pode fazer a diferença entre a vida e a morte em uma emergência. Esse preparo é crucial para preservar a vida e promover a recuperação em momentos críticos. Isso porque, em muitas situações simples, uma ação rápida e correta pode evitar o agravamento de uma condição.

A seguir destacamos os principais pontos de protocolos oficiais do Ministério da Saúde (2016).

Capacitação em Primeiros Socorros

A Lei Lucas (Lei Federal {nº 13.722/18}) torna obrigatória a capacitação de professores e funcionários de escolas, públicas e privadas, de educação básica em primeiros socorros. Ela destaca a importância de ter pessoas treinadas em ambientes que cuidam de crianças, onde, infelizmente, acidentes como o engasgo são a primeira causa de morte acidental em crianças de até 1 ano.

Dados Preocupantes: O engasgo é uma emergência grave, com cerca de 810 vítimas crianças de até 14 anos por ano.

Prevenção: Organização e Planejamento

A melhor emergência é aquela que é **prevenida**.

Organização e Planejamento: Em eventos de grupo (como os de Desbravadores, acampamentos de carnaval, saídas ou outros eventos da igreja), planejar e prevenir são essenciais. Considerando a dieta dos participantes (alergias, restrições), tendo um kit de primeiros socorros à disposição, pensando na dificuldade da chegada de serviços de emergência na sua localização e preparando-se para **emergências ambientais** (calor, frio, insetos, etc.).

Reconhecendo Situações de Saúde Simples

Saber reconhecer um problema é o primeiro passo para ajudar.

Situação	O que observar (Exemplos)
Feridas Simples	Sangramento, sujeira, dor.
Picadas	Inchaço, vermelhidão, dor, reação alérgica.
Passar Mal	Confusão, sudorese, alteração na fala, dor.
Inconsciência	Não responde a estímulos verbais ou táteis (diferente de estar dormindo).
Hipoglicemia	Tremores, suor, fome, palpitações, tontura, visão embaçada, dor de cabeça, confusão mental e irritabilidade.
Convulsões	Movimentos involuntários, tremores, espasmos e rigidez musculares.

Metas e Regras dos Primeiros Socorros

Seus objetivos e a abordagem inicial devem ser claros e seguidos à risca.

Os 3 Ps: Objetivos dos Primeiros Socorros

- 1.Preservar a vida.
- 2.Prevenir a piora da condição do indivíduo.
- 3.Promover a recuperação.

Os 3 Cs: Regra de Ouro para a Ação

- 1.Checar o ambiente (sua segurança em primeiro lugar- preserve sua segurança e a dos espectadores).
- 2.Chamar ajuda (serviço de emergência, como SAMU/Bombeiros).
- 3.Cuidar da vítima.

Ação Imediata: Se a pessoa estiver confusa ou incapaz de responder, assuma que ela aceita ajuda. Sempre pergunte primeiro se ela precisa de ajuda.

Chamando Ajuda e Informações Essenciais

Ao ligar para a emergência, a precisão das informações agiliza o resgate.

- **O local do acidente:** Endereço exato, pontos de referência.
- **O número de vítimas/pessoas envolvidas.**
- **A natureza de seus ferimentos e condição da vítima:** O que aconteceu (queda, batida, mal súbito, etc.).
- **A idade do acidentado.**
- **Quaisquer perigos no incidente** (fogo, fiação exposta, trânsito).
- Seus dados de contato caso a equipe precise de mais informações.

Procedimentos Importantes a Conhecer

Conhecimentos práticos salvam vidas.

Vias Aéreas e Respiração

- **Vias Aéreas:** Em caso de inconsciência (e se não houver suspeita de lesão na coluna), **inclin**ar a cabeça para cima (manobra head tilt/chin lift) pode ajudar a abrir as vias aéreas e auxiliar na respiração.
- **Engasgo:** Aplicar a **Manobra de Heimlich**, manobra de desengasgo. Atentar para as formas de fazer em adultos, crianças e bebês.

Circulação e Emergências

- **Massagem Cardíaca** (Ressuscitação Cardiopulmonar - RCP): deve ser realizada em caso de parada cardiorrespiratória. É fundamental o conhecimento da técnica correta.
- **Estancar sangramentos:** Aplique pressão direta sobre o ferimento por, no mínimo, 5 minutos (compressa limpa, pano, ou gaze).

Lesões e Queimaduras

- **Ferida Perfurante com Objeto Alojado:** **NÃO** remova o objeto. Estabilize-o com curativos volumosos ao redor e chame ajuda.
- **Queimaduras:** Amenizar queimaduras resfriando a área com água corrente em temperatura ambiente. **Dica Importante:** Não passar misturas caseiras (manteiga, pasta de dente, café) sobre queimaduras.
- **Fraturas Ósseas:** Imobilize o membro na posição em que foi encontrado. **Não tentar colocar o osso fraturado no seu eixo ou realinhar a fratura.**
- **Transporte de Vítimas:** Se for necessário mover a vítima, utilize técnicas que preservem a coluna (só mova se houver perigo iminente).

Mal Súbito

- **Convulsões:** Proteja a cabeça da vítima de objetos duros, afrouxe roupas apertadas e deixe a crise passar. **Não tente colocar nada na boca** da pessoa.
- **Desmaios (Síncope):** Se a pessoa sentir que vai desmaiar, deite-a e eleve as pernas.
- **Crise Hipertensiva, Hipoglicemia e Hiperglicemia:** Necessitam de reconhecimento rápido para administração de medicamentos ou glicose (em caso de hipoglicemia) se a pessoa for diabética e consciente.

Posição de Recuperação

Coloque a vítima inconsciente que está respirando de lado, com o queixo inclinado para cima.



Isso ajuda a manter as vias aéreas abertas e evita que a pessoa se asfixie com vômito ou fluidos.

A Avaliação XABCDE

Em emergências mais complexas ou traumáticas, o profissional utiliza uma avaliação sistematizada, mas é útil conhecer os passos:

- **X (eXsangue):** Controlar hemorragias externas graves (exsanguinantes) que ponham a vida em risco.
- **A (Airway):** Vias aéreas com controle da coluna cervical.
- **B (Breathing):** Respiração e ventilação.
- **C (Circulation):** Circulação, controle de hemorragias e choque.
- **D (Disability):** Avaliação neurológica (nível de consciência).
- **E (Exposure):** Exposição da vítima e prevenção de hipotermia.

Conclusão

O conhecimento em primeiros socorros e primeiros cuidados é um investimento para a vida. A prevenção de situações de complicação através do planejamento e organização de eventos com o bem-estar dos membros em mente também é essencial no cuidado com a saúde. Ações simples podem ser a diferença na vida de alguém. Porém lembre-se: sua segurança é o primeiro passo para poder ajudar o próximo.

Referencial Bibliográfico

BRASIL. **Lei n. 13.722, de 04 de outubro de 2018.** Torna obrigatória a capacitação em noções básicas de primeiros socorros de professores e funcionários de estabelecimentos de ensino públicos e privados de educação básica e de estabelecimentos de recreação infantil. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 04 out. 2018. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2018/lei/l13722.htm. Acesso em: 26 nov./2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Protocolos de Suporte Avançado de Vida: SAMU 192.** Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2016. 518 p. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saes/samu-192/publicacoes/protocolo-de-suporte-avancado-de-vida-1.pdf/view>. Acesso em: 26 nov. 2025.

Módulo 3

Os remédios
Naturais de Deus

A photograph of water being poured from a clear plastic bottle into a tall, clear glass. The water is captured mid-pour, creating a dynamic splash with many bubbles and droplets. The background is a light blue gradient, and a large, semi-transparent blue circle is overlaid on the left side of the image, partially covering the glass and the text.

3.1 Água

*Jacqueline Guimarães Nunes – Fisioterapeuta –
Mestranda em Promoção da Saúde (UNASP)*

A água é símbolo de pureza, renovação e vida. A Bíblia nos convida, em Romanos 12:1-2, a apresentar nossos corpos como “sacrifício vivo, santo e agradável a Deus”. Isso inclui o cuidado com aquilo que bebemos, com o que alimenta nosso corpo e com a forma como tratamos a criação ao nosso redor.

A Água e o Corpo Humano

A água é essencial para o funcionamento de todo o organismo. Ela compõe cerca de 60% do corpo de um adulto e 70% do corpo de um bebê, participando de funções vitais como o transporte de nutrientes, o bom funcionamento dos órgãos e a eliminação de toxinas. De modo geral, recomenda-se ingerir cerca de 2,5 litros de água por dia, ou aproximadamente 35 ml por quilo de peso corporal. Isso corresponde a pelo menos 4 a 6 copos de água diários. Quando mantemos esse cuidado, prevenimos doenças, melhoramos a digestão, reduzimos o risco de pedras nos rins e fortalecemos o corpo para o dia a dia.

Por outro lado, a falta de água — a desidratação — afeta não apenas o corpo, mas também a mente, podendo causar fadiga, dores de cabeça, tontura e prejuízo à concentração. Beber água

regularmente é, portanto, um gesto simples com grandes resultados.

Hidroterapia: A Água que Cura e Restaura

Além da ingestão, a água pode ser usada como terapia natural. A hidroterapia — do grego *hydor* (água) e *therapeía* (tratamento) — utiliza a água em diferentes temperaturas e formas (líquida, sólida ou vapor) para promover alívio, relaxamento e recuperação. Essa prática, reconhecida pela ciência, pode ser aplicada de várias maneiras: banhos de imersão, duchas, piscinas terapêuticas, compressas, saunas e banhos de contraste. Cada técnica estimula o corpo de forma diferente, auxiliando na circulação, no relaxamento muscular e na melhora do humor.

Benefícios Físicos e Mentais

- Alívio de dores musculares e articulares
- Melhora da mobilidade e flexibilidade
- Redução do estresse e da ansiedade
- Estímulo ao sistema linfático
- Recuperação pós-cirúrgica mais rápida
- Melhoria da qualidade do sono

Formas de Uso Terapêutico da Água

Banhos de Imersão (quentes, frios ou alternados):

Promovem relaxamento, alívio da fadiga e melhora da circulação. A água quente relaxa músculos e articulações; a fria estimula o corpo e reduz inflamações; a alternância entre ambas ativa a imunidade.

- **Indicações:** dores musculares, fadiga, estresse, insônia, artrite leve, má circulação.
- **Evitar em:** infecções de pele, febre, doenças cardíacas não controladas ou gestação com risco.

Duchas e Jatos Direcionais:

A pressão da água massageia os tecidos e ativa a circulação, ajudando no retorno venoso e na drenagem linfática. É uma forma simples e eficaz de revigorar o corpo e aliviar tensões do dia.

Piscina Terapêutica (Hidrocinestoterapia):

Realizar exercícios na água reduz o impacto nas articulações e promove reabilitação segura e agradável. Caminhar, alongar-se e praticar movimentos leves em água aquecida melhora a força muscular, a postura e a autoconfiança.

Compressas Quentes e Frias:

As compressas quentes relaxam músculos, aliviam tensões e melhoram a circulação. As compressas frias reduzem inflamações, inchaços e dores agudas. São terapias simples, eficazes e acessíveis, que podem ser aplicadas em casa com segurança e sabedoria.

Saunas e Banhos de Vapor:

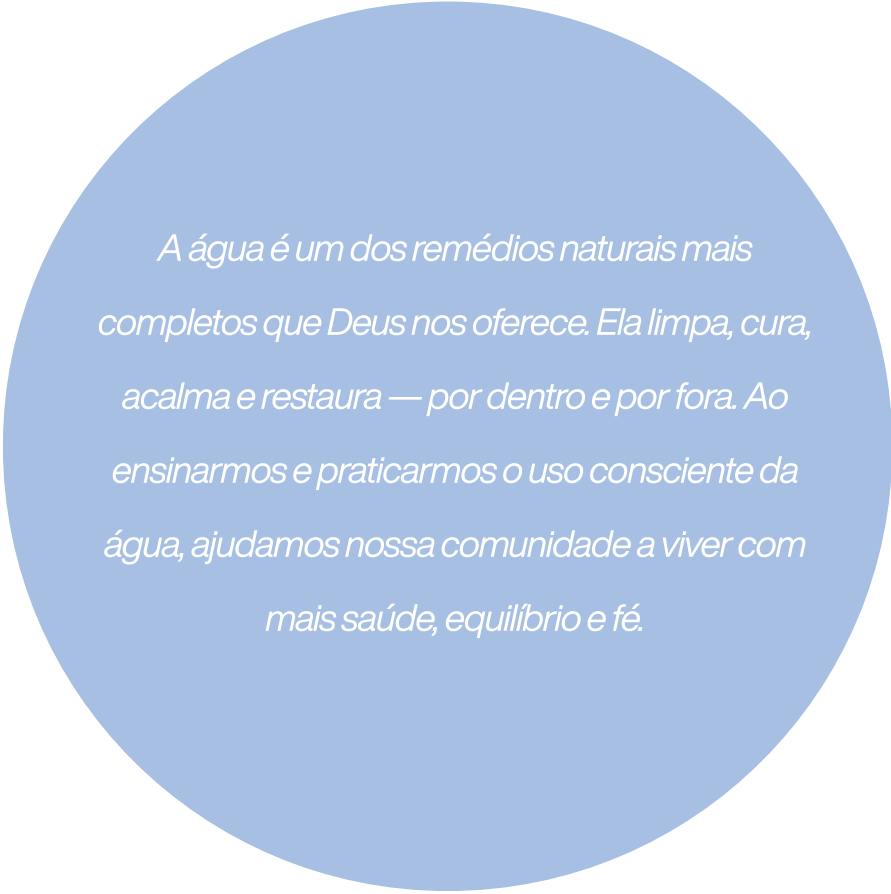
A sauna estimula a transpiração e ajuda na eliminação de toxinas. Estudos indicam que seu uso regular pode reduzir o risco de doenças cardiovasculares e fortalecer o sistema imunológico. Além dos benefícios físicos, o ambiente aquecido favorece o relaxamento mental e a socialização, promovendo sensação de leveza e bem-estar. Evitar em casos de hipertensão descontrolada, gestação, doenças cardíacas graves ou infecções ativas.

Banhos de Contraste:

Consistem em alternar água quente e fria, ativando a circulação e fortalecendo a imunidade. São especialmente úteis para alívio de dores musculares e recuperação após atividades físicas.

Água: Símbolo de Vida e Renovação Espiritual

Na Bíblia, a água é símbolo de pureza, renovação e promessa divina. Ela nos lembra que Deus é a fonte da vida, e que a saúde plena vem de um coração em harmonia com o Criador. Ao usar a água para cuidar do corpo, estamos também fortalecendo nossa fé e reconhecendo que a vida é um presente sagrado.



A água é um dos remédios naturais mais completos que Deus nos oferece. Ela limpa, cura, acalma e restaura — por dentro e por fora. Ao ensinarmos e praticarmos o uso consciente da água, ajudamos nossa comunidade a viver com mais saúde, equilíbrio e fé.

Referencial Bibliográfico

AUKKANEN, T. et al. **Association between sauna bathing and fatal cardiovascular and all-cause mortality events.** JAMA Internal Medicine, v. 175, n. 4, p. 542–548, 2015.

BLEAKLEY, C. M.; COSTELLO, J. T. **Do thermal agents affect range of movement and mechanical properties in soft tissues? A systematic review.** Archives of Physical Medicine and Rehabilitation, v. 94, n. 1, p. 149–163, 2013.

BRICKHOUSE, M. et al. **Hydrotherapy in pain management: a review of the literature.** Complementary Therapies in Clinical Practice, v. 21, n. 3, p. 174–179, 2015.

CAMPION, J. Hidroterapia. In: CAMPION, J. (org.). **Manual de terapias naturais.** São Paulo: Nobel, 2000.

CUNHA, D. R. et al. **Hidroterapia: princípios e aplicações clínicas.** Fisioterapia Brasil, v. 2, n. 5, p. 304–310, 2001.

FORNAZARI, L. A. **Hidroterapia: fundamentos e aplicações clínicas.** São Paulo: Phorte, 2012.

GRUPO DE PESQUISA REIS – RELIGIOSIDADE, ESPIRITUALIDADE NA INTEGRALIDADE DA SAÚDE. **Produção do Grupo de Pesquisa REIS.** Mestrado em Promoção da Saúde, UNASP-SP, [s. d.].

HANNUKSELA, M. L.; ELLAHHAM, S. **Benefits and risks of sauna bathing.** The American Journal of Medicine, v. 110, n. 2, p. 118–126, 2001.

HAYES, K. W. **Therapeutic modalities: the art and science.** In: HAYES, K. W. (ed.). Manual of physical therapy modalities. Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins, 2002.

HUSSAIN, J. N.; GREAVES, R. F.; COHEN, M. M. **A hot topic for health: results of the Global Sauna Survey.** Complementary Therapies in Medicine, v. 44, p. 223–234, 2019.

PINHEIRO, M. M. **Crioterapia: fundamentos e aplicações clínicas.** Fisioterapia em Movimento, v. 19, n. 4, p. 89–96, 2006.



3.2 Ar Puro

*Regiane Palomo — Enfermeira - Mestranda
em Promoção da Saúde (UNASP)*

Respirar é um ato simples, mas totalmente essencial para a vida. Ellen G. White descreveu o ar puro como um dos “remédios naturais” mais importantes para manter o corpo forte, o sangue saudável e a mente equilibrada. Segundo ela, uma respiração plena e profunda purifica o organismo, acalma os nervos, melhora a digestão e prepara o corpo para um sono restaurador. Hoje, a ciência confirma essa orientação ao mostrar que respirar bem fortalece órgãos vitais, melhora funções cognitivas e reduz o estresse.

Como futuros líderes e profissionais da saúde, somos chamados a vivenciar e ensinar esses princípios. Cuidar da respiração vai além de buscar ar limpo: envolve desenvolver consciência respiratória, estimular ventilação adequada nos ambientes e promover hábitos de vida que valorizem a boa oxigenação.

Como funciona o sistema respiratório?

O sistema respiratório é organizado em vias superiores — nariz, cavidade nasal, faringe e laringe — e vias inferiores — traqueia, brônquios, bronquíolos e alvéolos. As vias superiores filtram, aquecem e umidificam o ar, enquanto os alvéolos, localizados nas vias inferiores,

são responsáveis pela hematose: a troca de oxigênio (O_2) e gás carbônico (CO_2).

A inspiração é um processo ativo. O diafragma se contrai, a caixa torácica se expande e o ar é suavemente puxado para dentro dos pulmões. Já a expiração, na maior parte do tempo, é passiva: o diafragma relaxa e o ar é expelido naturalmente. Esse delicado ciclo mantém cada célula do corpo viva e funcionando.

A poluição — uma ameaça silenciosa

A poluição atmosférica está entre os principais riscos ambientais à saúde. No Brasil, entre 2019 e 2021, estima-se que mais de 326 mil mortes tenham sido relacionadas ao ar poluído. Regiões afetadas por queimadas, como Amazônia e Cerrado, sofrem longos períodos de comprometimento da qualidade do ar.

Segundo dados recentes, Porto Velho (RO) foi considerada a cidade mais poluída do país em 2024, alcançando níveis de material particulado até 95 vezes acima do recomendado pela OMS. Em contraste, Brasília figura entre as capitais com melhor ar. Globalmente, cerca de 92% da população respira ar acima dos limites seguros.

A exposição frequente a poluentes está associada a irritações respiratórias, dor de cabeça, sonolência, problemas cardiovasculares, distúrbios imunológicos, câncer, DPOC, diabetes tipo 2 e até impactos neurológicos, como declínio cognitivo.

O que é considerado ar puro?

O ar atmosférico ideal é composto por cerca de 78% nitrogênio, 21% oxigênio, pequenas quantidades de CO₂ e gases inertes, além de vapor d'água. A OMS define limites seguros para contaminantes como PM2.5, PM10, NO₂ e ozônio.

Podemos encontrar ar puro em:

- **Ambientes naturais:** áreas verdes, parques, florestas, regiões montanhosas e áreas com baixa circulação de veículos.
- **Ambientes internos ventilados:** casas, escolas e igrejas com janelas abertas, ventilação cruzada e, quando possível, purificadores de ar.

Vida espiritual equilibrada:

Ellen G. White lembra que o ar puro é um presente de Deus, acessível a todos. Ao respirar profundamente, fortalecemos corpo, mente e espírito.

A importância de respirar profundamente

A ciência moderna reconhece os benefícios da respiração diafragmática: melhora da oxigenação, redução do estresse, estabilização da pressão arterial e apoio ao sono reparador. Técnicas simples como a respiração consciente (inspire 4s, segure 4s, expire 6–8s) podem ser praticadas diariamente.

Ambientes fechados exigem atenção: salas com ventilação inadequada favorecem acúmulo de vírus, bactérias e poluentes. Já, espaços bem ventilados reduzem doenças respiratórias e favorecem a concentração.

Como se proteger da poluição?

Entre as medidas práticas destacam-se: eliminar fumaça de ambientes internos, ventilar a casa diariamente, evitar atividade física ao lado de tráfego intenso, manter veículos regulados, hidratar-se bem, cuidar da pele e do couro cabeludo, preservar áreas naturais e, sempre que possível, escolher locais com melhor qualidade do ar.

Corpo, mente e espírito — uma respiração integrada

Cuidar da respiração é cuidar da vida. Cada inspiração abastece o corpo, clareia a mente e fortalece o espírito. A saúde integral só é possível quando reconhecemos que corpo, mente e espiritualidade caminham juntos. Assim, respirar ar puro se torna não apenas uma necessidade biológica, mas também um ato de mordomia cristã e cuidado com o dom da vida.

O ar puro está entre os presentes mais simples e mais poderosos que recebemos. Quando o utilizamos conscientemente — respirando profundamente, buscando ambientes saudáveis e promovendo práticas preventivas — experimentamos bem-estar físico, renovação emocional e proximidade com o Criador. Como alunos da Escola em Saúde, que essa compreensão inspire cuidado, educação e transformação onde quer que vocês atuem.

Referencial Bibliográfico

- ALFIERI, Abdala. **A ciência dos remédios naturais**. 2. ed. [S. l.: s. n.], 2019.
- BRASIL. **Conselho Nacional do Meio Ambiente**. Resolução nº 506, de 2024. Brasília, DF: CONAMA, 2024.
- HARVARD T.H. CHAN SCHOOL OF PUBLIC HEALTH. **Ventilation, Indoor Air Quality and Cognitive Health**. Boston: Harvard University, [s. d.].
- IQAIR. **World Air Quality Report 2024**. [S. l.]: IQAir, 2024.
- LOMA LINDA UNIVERSITY. **Adventist Health Study: Air Pollution and Health Outcomes**. Loma Linda, CA: School of Public Health, [s. d.].
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Global Air Quality Guidelines: Particulate Matter (PM_{2.5} and PM₁₀), Ozone, Nitrogen Dioxide, Sulfur Dioxide and Carbon Monoxide**. Geneva: WHO, 2021.
- WHITE, Ellen G. **A ciência do bom viver**. Tatuí, SP: Casa Publicadora Brasileira, 2006. Disponível em: <https://egwwritings.org/?ref=MH>. Acesso em: 5 nov. 2025.
- WHITE, Ellen G. **Conselhos sobre saúde**. Tatuí, SP: Casa Publicadora Brasileira, 2006. Disponível em: <https://egwwritings.org/?ref=MH>. Acesso em: 5 nov. 2025.
- WHITE, Ellen G. **Educação**. Tatuí, SP: Casa Publicadora Brasileira, 2006. Disponível em: <https://egwwritings.org/?ref=MH>. Acesso em: 5 nov. 2025.
- WHITE, Ellen G. **Higiene geral**. Tatuí, SP: Casa Publicadora Brasileira, 2006. Disponível em: <https://egwwritings.org/?ref=MH>. Acesso em: 5 nov. 2025.

3.3 Luz Solar

*Daniel Wurzler de Moraes — Médico - Mestrando em
Promoção da Saúde (UNASP)*

A luz solar é uma das dádivas mais valiosas que recebemos. Ela fornece calor, clareza e vitalidade à Terra, sustentando toda forma de vida. No entanto, como qualquer benção divina, seu uso deve ser feito com sabedoria, pois a mesma luz que traz cura e fortalecimento pode causar danos se não for bem administrada.

O estilo de vida contemporâneo tem nos afastado da luz natural. Passamos a maior parte do dia em ambientes fechados, sob luz artificial, o que resulta em consequências sutis, como desequilíbrios hormonais, baixa imunidade, distúrbios do sono e até problemas emocionais. Estudos contemporâneos corroboram o que Ellen G. White já mencionou: a exposição ao sol é um remédio natural, essencial para o bem-estar físico e mental.

A Luz e o Ritmo da Vida

Nosso organismo foi projetado para coexistir em harmonia com os ciclos naturais. A luz solar atua como um regulador biológico, influenciando o ciclo circadiano — um sistema que controla o sono, o apetite, o humor e a liberação hormonal. Durante a manhã, a luz estimula a atividade cerebral, preparando o corpo para a ação, enquanto a ausência de luz à noite favorece a produção de melatonina, os hormônios que indicam o descanso.

Viver em sintonia com essa ordem natural traz equilíbrio, energia e tranquilidade. Pesquisas na área da cronomedicina revelaram que uma exposição adequada ao sol aumenta a longevidade e melhora a qualidade do sono, o humor e a função imunológica.

Vitamina D: Um Presente do Sol

Quando a luz solar entra em contato com a pele, desencadeia um magnífico processo: a síntese da vitamina D3. Esta vitamina é crucial para a saúde óssea, muscular e imunológica, além de auxiliar na prevenção de doenças metabólicas e cardiovasculares. A carência de exposição ao sol tornou-se uma das principais causas da deficiência dessa vitamina, que pode resultar em fadiga, dores musculares, depressão e até osteoporose. Expor-se ao sol de maneira equilibrada — por cerca de 15 a 20 minutos diários, preferencialmente antes das 10h ou após as 16h — é suficiente para usufruir de seus benefícios. A vitamina D também desempenha um papel no humor e na estabilidade emocional, ajudando a evitar episódios de ansiedade e depressão.

Luz Solar e Saúde Integral

A luz solar é mais do que uma fonte de energia — ela é vida em movimento.

Entre seus benefícios comprovados, destacam-se:

- Melhora da circulação sanguínea e fortalecimento do sistema cardiovascular;
- Aumento da imunidade e prevenção de infecções;
- Equilíbrio hormonal e regulação do metabolismo;
- Redução do estresse e melhora do humor;
- Apoio na perda de peso e controle da resistência à insulina;
- Estímulo à produção de serotonina, o hormônio da felicidade.

Tem efeito direto sobre a saúde óssea e muscular, prevenindo quedas e melhorando a força física, especialmente em idosos.

Quando recebida com equilíbrio, a luz se torna um verdadeiro remédio da natureza, fortalecendo o corpo e renovando a mente.

Cuidando da Exposição Solar

Assim como qualquer medicamento, o sol deve ser usado na dose certa. A exposição excessiva e em horários de pico pode causar queimaduras, envelhecimento precoce da pele e aumentar o risco de câncer.

Dicas para uma exposição segura:

- Prefira horários com luz suave (até 10h e após 16h).
- Use proteção solar adequada em exposições prolongadas.
- Hidrate-se bem antes e depois da exposição.
- Evite o uso de bronzeadores e produtos químicos desnecessários.
- Observe sinais de vermelhidão ou desconforto — são alertas do corpo.

Quando nos expomos ao sol, com gratidão e propósito, não apenas nutrimos o corpo, mas também recarregamos a alma. A luz solar nos convida a desacelerar, sair ao ar livre, respirar fundo e contemplar as obras do Criador. É um dos remédios naturais mais completos, capazes de promover equilíbrio, vitalidade e esperança. Em tempos de pressa e rotina em ambientes fechados, o convite é simples: abra a janela, saia ao sol, respire e agradeça.

Referencial Bibliográfico

AMERICAN ACADEMY OF DERMATOLOGY (AAD). **Public Health Recommendations for Sun Exposure and Sunscreen Use**. Illinois: AAD, 2024.

APALLA, Z. et al. **Skin cancer: epidemiology, disease burden, pathophysiology, diagnosis, and therapeutic approaches**. *Dermatology Reports*, Milão, v. 9, n. 1, p. 25-35, 2017.

BOUILLON, R. et al. **Skeletal and extraskelatal actions of vitamin D: current evidence and outstanding questions**. *Endocrine Reviews*, Washington, v. 40, n. 4, p. 1109-1151, 2019.

GOLDEN, R. N. et al. **The efficacy of light therapy in the treatment of mood disorders: a meta- analysis**. *American Journal of Psychiatry*, Arlington, v. 162, n. 4, p. 656-662, 2005.

HASTINGS, M. H.; MAYWOOD, E. S.; BRANCACCIO, M. **The mammalian circadian timing system and the suprachiasmatic nucleus**. *Nature Reviews Neuroscience*, Londres, v. 19, p. 453-469, 2018.

HOLICK, M. F. **Vitamin D deficiency**. *New England Journal of Medicine*, Boston, v. 357, n. 3, p.266-281, 2007.

NARAYANAN, D. L.; SALADI, R. N.; FOX, J. L. **Ultraviolet radiation and skin cancer**. *International Journal of Dermatology*, Oxford, v. 49, n. 9, p. 978-986, 2010.

PARTONEN, T.; LÖNNQVIST, J. **Bright light improves vitality and alleviates distress in healthy people**. *Journal of Affective Disorders*, Amsterdã, v. 57, n. 1-3, p. 55-61, 2000.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Ultraviolet Radiation and the INTERSUN Programme — Sun Protection Guidelines**. Genebra: WHO, 2020.



3.4 Atividade Física

*Gabriel Bernardo de Oliveira Santos — Fisioterapeuta -
Mestrando em Promoção da Saúde (UNASP)*

O movimento é um presente divino. Ele renova o corpo, desperta a mente e revigora o espírito, preparando-nos para viver com propósito e alegria. Mais do que uma prática de saúde, movimentar-se é uma expressão de gratidão ao Criador. Cada passo dado, cada músculo que se fortalece, é uma forma silenciosa de adorar Àquele que nos concedeu a vida.

A inatividade, portanto, não é apenas um desafio moderno; é uma desconexão do plano original de Deus para o ser humano. Ellen G. White descreveu o exercício como uma bênção universal, capaz de fortalecer o corpo, clarear a mente e aproximar-nos da natureza de Deus. “O exercício físico é uma bênção para todos; ele fortalece o corpo, renova a mente e nos aproxima da natureza do Criador.” (Ciência do Bom Viver)

A Ciência Confirma: Movimento é Vida

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda de 150 a 300 minutos semanais de atividade física moderada para adultos e 60 minutos diários para crianças e adolescentes. A pesquisa científica também revela algo inspirador: pessoas com fé ativa e senso de propósito tendem a se exercitar mais.

A espiritualidade ajuda na constância, oferece motivação e dá significado a cada prática de autocuidado. Movimentar-se com propósito é integrar corpo, mente e fé — é transformar o cuidado pessoal em um ato de adoração.

Benefícios da Atividade Física

A atividade física regular é um dos pilares mais poderosos da promoção da saúde integral. Seus benefícios abrangem todas as dimensões do ser humano:

Físicos:

- Fortalece músculos e ossos.
- Melhora o desempenho cardiovascular.
- Ajuda a controlar o peso e prevenir doenças crônicas.
- Aumenta a energia e prolonga a vida.

Mentais:

- Reduz o estresse e a ansiedade.
- Melhora o humor e a qualidade do sono.
- Aumenta a concentração e a clareza mental.

Espirituais:

- Promove equilíbrio interior.
- Fortalece a fé e o senso de propósito.
- Inspira a servir e cuidar do próximo com mais disposição.

Movimento como Estratégia de Evangelização

Os espaços adjacentes às igrejas — pátios, quadras e salões — podem se transformar em locais de acolhimento e movimento.

Promover aulas de exercícios físicos ou eventos esportivos abertos à comunidade é uma forma criativa de evangelizar com saúde e propósito.

Igrejas com quadras podem diversificar suas atividades, incluindo o público feminino em práticas como pilates, treinamento funcional, dança e ginástica leve.

Essas ações fortalecem vínculos sociais, reduzem o sedentarismo e criam oportunidades de testemunho.

O Papel dos Profissionais da Saúde nas Igrejas

Profissionais de educação física, fisioterapeutas, nutricionistas e médicos podem integrar o Ministério da Saúde das igrejas, oferecendo orientação técnica e espiritual.

Eles podem organizar cultos da saúde em movimento, palestras educativas, avaliações físicas gratuitas e feiras missionárias, levando os princípios dos “oito remédios naturais” à comunidade.

Aplicações Práticas nas Igrejas

A igreja pode — e deve — ser um espaço de promoção da saúde integral.

Algumas ideias práticas incluem:

- Domingo em Movimento: caminhadas em grupo pela manhã ou após o culto, unindo comunhão e saúde.
- Alongamentos antes das reuniões: 5 a 10 minutos antes dos estudos bíblicos para despertar corpo e mente.
- Desafio dos 30 dias: incentivo coletivo de mudança de hábitos, com metas, oração e celebrações.

Conclusão

Movimento é vida, e a vida é um dom de Deus. Cuidar da saúde que Ele nos confiou é um ato de amor — amor a nós mesmos, ao Criador e ao próximo.

*Que cada passo, cada
respiração e cada gesto
de cuidado com o corpo
sejam uma forma de
adoração e gratidão
Àquele que nos
concede a energia da
vida.*

Referencial Bibliográfico

Lemos C, Rodrigues LR, Dalmolin BM, Menegaz JC, Backes MTS. **Espiritualidade e atividade física: uma revisão integrativa.** Rev Esc Enferm USP. 2021;55:e03781. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reecusp/a/K9SV9wbjLjXRfPcxj66gSgr/?lang=pt>

White EG. **Conselhos Sobre Saúde.** Tatuí: Casa Publicadora Brasileira; 2002. Disponível em: <https://egwwritings.org/?ref=CH>

White EG. **Temperança.** Tatuí: Casa Publicadora Brasileira; 2005. Disponível em: <https://egwwritings.org/?ref=Te>

White EG. **A Ciência do Bom Viver.** Tatuí: Casa Publicadora Brasileira; 2006. Disponível em: <https://egwwritings.org/?ref=MH>

World Health Organization (WHO). **WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour.** Geneva: WHO; 2020. Disponível em: <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/9e776de6-adc7-46c1-936f-6dd2bb4f7373/content>

A person is shown sleeping in a bed, wearing a white eye mask. The image is overlaid with a semi-transparent blue circle and a solid blue tint. The person's face is partially visible, and they appear to be resting peacefully.

3.5 Descanso

*Alyne Naite da Silva Passos — Enfermeira - Mestranda
em Promoção da Saúde (UNASP)*

O descanso é um presente divino. Mais do que interromper as atividades, é um momento de renovação física, mental e espiritual. Durante o sono, o corpo se restaura, as emoções se equilibram e o espírito encontra paz.

Deus, em Sua sabedoria, criou o ritmo do dia e da noite para ensinar-nos o equilíbrio entre o trabalho e o repouso. Dormir bem é uma forma de reconhecer nossa dependência do Criador — e confiar que, enquanto descansamos, Ele cuida de tudo.

Por que o Sono é Tão Importante?

O sono é mais do que repouso: é parte essencial da saúde integral.

É nesse período que o organismo recupera a energia, regula hormônios, fortalece a memória e reorganiza as emoções. Para as mulheres, essa importância é ainda maior. Cada fase da vida — juventude, gestação, menopausa e envelhecimento — traz mudanças que afetam o padrão de sono.

Por isso, cuidar do descanso é também cuidar das transições naturais do corpo feminino.

Fatores que podem interferir na qualidade do sono:

- Estresse e ansiedade: preocupações excessivas impedem o relaxamento.
- Alterações hormonais: gestação, TPM e menopausa podem causar insônia.
- Doenças e condições de saúde: como apneia do sono, obesidade e distúrbios metabólicos.
- Hábitos inadequados: uso de telas antes de dormir, cafeína à noite, falta de rotina e sedentarismo.

Quando o sono é interrompido ou insuficiente, o corpo perde parte da sua capacidade de se restaurar. Com o tempo, isso pode levar a hipertensão, diabetes, depressão, ansiedade e enfraquecimento da imunidade.

Bons hábitos podem transformar completamente a maneira como descansamos.

Pequenas mudanças, praticadas com constância, produzem grandes resultados.

Dicas práticas para noites

restauradoras:

- Mantenha horários fixos para dormir e acordar.
- Evite café, chá preto, refrigerantes e telas eletrônicas à noite.
- Crie um ambiente tranquilo — escuro, silencioso e com temperatura agradável.
- Faça atividade física regular, de preferência pela manhã ou à tarde.
- Ore e medite antes de dormir, entregando a Deus as preocupações do dia a dia.
- Pratique respiração profunda ou alongamentos leves antes de deitar.
- Na gravidez, durma de lado e use travesseiros de apoio.
- Na menopausa, busque acompanhamento médico se houver insônia persistente.

Essas ações simples são uma forma prática de cuidar da saúde e honrar o corpo como templo do Espírito Santo.

Há diversas práticas naturais que têm mostrado resultados positivos na qualidade do sono e no equilíbrio emocional como:

- Meditação, oração e respiração profunda: reduzem o estresse e a ansiedade.
- Exercícios leves e caminhadas: promovem relaxamento e regulam o sono.
- Melatonina (com orientação médica): pode auxiliar em casos de distúrbios do sono.
- Apoio social e espiritual: compartilhar sentimentos e buscar comunhão fortalece o bem-estar.

A natureza, a fé e a ciência caminham lado a lado, mostrando que o descanso é um remédio gratuito e acessível a todos. Quando dormimos com tranquilidade, confiamos no cuidado de Deus. E ao despertar, estamos mais preparados para servir com alegria, sabedoria e energia.

Que cada noite seja um lembrete de que a paz vem Dele, e que o verdadeiro repouso está em Seus braços.

Referencial Bibliográfico

ALFIERI, F. M.; ABDALA, G. A. **A ciência dos 8 remédios naturais**. 1. ed. Engenheiro Coelho, SP: Unaspress, 2019. 220 p.

PASSOS, A. N. S.; SPANHOL, L. L.; MOURA, E. G. **A qualidade do sono da mulher: uma revisão integrativa de metanálises**. Internet Latent Corpus Journal, v. 14, n. 2, p. 109–125, 2024. DOI: 10.34624/ilcj.v14i2.38278. ISSN 1647-7308.

WHITE, E. G. **A ciência do bom viver**. Tatuí, SP: Casa Publicadora Brasileira, 2006. Disponível em: <https://egwwritings.org/?ref=MH>. Acesso em: 5 nov. 2025.



3.6 Temperança

*Rafaela da Silva Pereira — Psicóloga - Mestranda em
Promoção da Saúde (UNASP)*

Vivemos em uma era de excessos. Excesso de informação, de pressa, de consumo e de estímulos. Mas também vivemos uma era de esgotamento, ansiedade e vazio interior.

A palavra temperança pode parecer antiga, mas sua mensagem é extremamente atual. Ela nos lembra da arte de viver com equilíbrio, de dominar os impulsos e escolher com consciência o que alimenta o corpo, a mente e o espírito. Etimologicamente, vem do latim *temperantia*, que significa moderação e domínio próprio. Na prática, temperança é a capacidade de dizer “sim” ao que traz vida e “não” ao que destrói — é um ato diário de sabedoria emocional e espiritual.

Temperança e Saúde Integral

A falta de temperança se manifesta de muitas formas — na impulsividade, no comer em excesso, na dependência de substâncias, ou até nas emoções descontroladas. É possível que esses desequilíbrios estejam associados a:

- Transtornos de ansiedade e depressão;
- Comportamentos de risco;
- Abuso de álcool e outras drogas;
- Dificuldades nos relacionamentos;

Por outro lado, o cultivo da temperança traz benefícios amplos: (1) Reduz o estresse e melhora o sono; (2) Diminui reações impulsivas; (3) favorece o autocuidado e a empatia e (4) fortalece relacionamentos e promove equilíbrio emocional.

O psicólogo Daniel Goleman, ao falar sobre inteligência emocional, destaca o autocontrole como uma das cinco competências fundamentais. Ele nos lembra que pessoas emocionalmente inteligentes não deixam que as emoções governem suas ações, elas escolhem responder com calma, sabedoria e propósito.

A temperança, portanto, é uma forma prática de maturidade emocional: sentir sem ser dominado, reagir com serenidade e viver com propósito.

A Temperança na Perspectiva Espiritual

A Bíblia descreve a falta de domínio próprio com uma metáfora poderosa: “Como cidade derrubada, sem muros, assim é o homem que não tem domínio próprio.” (Provérbios 25:28). Uma cidade sem muros é vulnerável a qualquer invasão. Da mesma forma, a pessoa sem temperança torna-se vulnerável aos impulsos, às tentações e às pressões externas.

Mas quando o Espírito Santo habita em nós, Ele fortalece esses muros emocionais, nos concedendo discernimento, paciência e equilíbrio. A temperança deixa de ser apenas um esforço humano e passa a ser um fruto espiritual, cultivado com oração, fé e dependência de Deus.

Hoje, estudos em neurociência da espiritualidade mostram que a oração, a meditação e a fé ativa fortalecem áreas cerebrais ligadas ao autocontrole e à regulação emocional.

A fé, portanto, não é apenas uma expressão simbólica, é também um treino biológico e mental para o equilíbrio. A espiritualidade ensina o cérebro a pausar antes de reagir, a respirar fundo antes de decidir, e a confiar antes de temer. Ela é o elo entre ciência e alma, entre razão e propósito.

Ser temperante não é reprimir emoções ou negar desejos. É aprender a canalizar sentimentos e escolhas de forma saudável. Não é abrir mão da alegria, mas escolher alegrias que não escravizam. A temperança é, ao mesmo tempo, disciplina e liberdade. É uma prática que transforma corpo, mente e espírito.

O mundo moderno exalta o excesso, mas Deus nos chama ao equilíbrio. Ele nos convida a viver com propósito, a cuidar do corpo e da mente, e a manter o coração firme nas Suas promessas.

Referencial Bibliográfico

ABDALA, G. A. et al. **Validação do questionário oito remédios naturais – Q8RN – versão adulto.** LifeStyle Journal, v. 5, n. 2, p. 109–134, 2018.

ALFIERI, F. M.; ABDALA, G. A. **A ciência dos 8 remédios naturais.** 1. ed. Engenheiro Coelho, SP: Unaspress, 2019. 220 p.

BAUMEISTER, R. F.; TIERNEY, J. **Willpower: rediscovering the greatest human strength.** New York, NY: Penguin Press, 2011.

DAVIDSON, R. J.; BEGLEY, S. **The emotional life of your brain.** New York, NY: Penguin, 2012.

DUCKWORTH, A. L. et al. **Grit: perseverance and passion for long-term goals.** Journal of Personality and Social Psychology, v. 92, n. 6, p. 1087–1101, 2007.

A smiling woman with long brown hair is holding a large glass bowl filled with a colorful salad. The salad includes green leafy vegetables, purple cabbage, red cherry tomatoes, and white cheese cubes. She is holding a silver fork in her right hand, poised to take a bite. The background is softly blurred, showing a white wall and a window with light coming through. A large, semi-transparent blue circle is overlaid on the right side of the image, framing the text.

3.7 Alimentação Saudável

*Marcia Maria Hernandes de Abreu de Oliveira Salgueiro —
Nutricionista - Doutora em Saúde Pública pela USP e Professora
do Mestrado Profissional em Promoção da Saúde (UNASP)*

*Patricia Paiva de Oliveira Galvão — Nutricionista - Doutora em
Ciências pela UNIFESP e Professora do Mestrado Profissional em
Promoção da Saúde (UNASP)*

O Princípio Central

O Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2014) apresenta um princípio simples, mas poderoso: quanto mais natural o alimento, maior o benefício para a saúde.

Essa orientação é baseada na classificação NOVA, que agrupa os alimentos de acordo com o grau de processamento:

(1) Alimentos in natura ou minimamente processados: Frutas, verduras, arroz, feijão, ovos, leite, mandioca e aveia. São os alimentos mais próximos da forma como Deus os criou — simples, completos e cheios de vida.

(2) Ingredientes culinários processados: Óleos, manteiga, açúcar e sal — devem ser usados com moderação, para realçar sabores, e não para substituí-los.

(3) Alimentos processados: Resultam da adição de sal, açúcar ou gordura aos alimentos naturais (como queijos, pães e conservas). Devem ser consumidos com cautela.

(4) Alimentos ultraprocessados: São produtos industriais com muitos aditivos e poucos nutrientes — refrigerantes, embutidos, salgadinhos, biscoitos recheados. O Guia é claro: devem ser evitados.

Os Grupos Alimentares Tradicionais

Uma alimentação equilibrada é composta por diferentes grupos de alimentos, cada um com um papel essencial para o corpo e a mente.

a) Cereais, raízes e tubérculos: Base da alimentação, são fontes de energia, fibras e vitaminas do complexo B. Incluem arroz, milho, aveia, mandioca, batata e inhame. Prefira sempre as versões integrais, que preservam nutrientes e aumentam a saciedade.

b) Hortaliças e frutas: Coloridas e vibrantes, são ricas em vitaminas, minerais e antioxidantes, que protegem contra doenças crônicas. O Guia recomenda três porções de frutas e três de hortaliças por dia, variando cores e tipos. Cada cor representa um grupo de nutrientes — quanto mais colorido o prato, mais saudável ele será.

c) Leguminosas: Feijão, lentilha, grão-de-bico e ervilha são excelentes fontes de proteínas vegetais, ferro e fibras. Combinados com cereais, formam uma refeição completa — como o clássico prato brasileiro: arroz com feijão.

d) Carnes, aves, peixes e ovos: Fontes de proteínas de alto valor biológico, ferro e vitamina B12. Recomenda-se variar o consumo, dando preferência a peixes e ovos, e reduzindo carnes vermelhas e processadas.

e) Leite e derivados: Importantes fontes de cálcio, proteínas e vitaminas A, D e B12, contribuem para a saúde óssea e muscular. Prefira versões com baixo teor de gordura e sem adição de açúcar.

f) Óleos, gorduras e oleaginosas: Use óleos vegetais de boa qualidade (como azeite e óleo de girassol) em pequenas quantidades. Inclua castanhas, nozes e sementes na rotina — são ricas em gorduras boas e antioxidantes.

g) Açúcares e doces: Devem ser consumidos com moderação, pois fornecem energia rápida, porém com baixo valor nutricional. Incluem açúcar, mel, rapadura, doces, sobremesas e produtos açucarados. O consumo excessivo está associado ao aumento do risco de obesidade, diabetes e outras doenças crônicas.

Recomendações Práticas para o Dia a Dia

As orientações do Ministérios da Saúde publicadas em 2019 e 2021 são simples, acessíveis e profundamente alinhadas com o estilo de vida saudável proposto pela Igreja Adventista:

- Prefira alimentos naturais e minimamente processados.
- Use pequenas quantidades de sal, açúcar e óleo.
- Evite alimentos ultraprocessados.
- Coma com atenção e sem pressa, valorizando o momento da refeição.
- Valorize a culinária local e os alimentos produzidos na sua comunidade.

A alimentação saudável é uma ponte entre a ciência e a espiritualidade. É uma escolha diária que reflete nossa gratidão a Deus e nosso compromisso com a vida.

Ao optarmos por alimentos naturais, cultivamos o equilíbrio e a moderação, virtudes que fortalecem o corpo, acalmam a mente e elevam o espírito. Cada refeição consciente é um testemunho vivo de que nosso corpo pertence ao Criador e deve ser cuidado com amor, respeito e propósito.

Referencial Bibliográfico

BRASIL. Ministério da Saúde. **Alimentação adequada e saudável: guia de bolso para profissionais de saúde**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/promocao-da-saude/guias-alimentares>. Acesso em: 26 nov.2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 26 nov.2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2019. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-alimentar-melhor/Documentos/pdf/guia-alimentar-para-criancas-brasileiras-menores-de-2-anos.pdf>. Acesso em: 26 nov.2025.

FOOD AND AGRICULTURE ORGANIZATION OF THE UNITED NATIONS (FAO). **Panorama regional de la seguridad alimentaria y nutricional – América Latina y el Caribe**. Santiago: FAO, 2023. Disponível em: <https://openknowledge.fao.org/items/f0249a6f-f13c-46b2-ac9e-6517134c82ae>. Acesso em: 26 nov.2025.

MONTEIRO, C. A. et al. **The UN Decade of Nutrition, the NOVA food classification and the trouble with ultra-processing**. Public Health Nutrition, v. 21, n. 1, p. 5–17, 2018. DOI: 10.1017/S1368980017000234.

PHILIPPI, S. T. (org.). **Pirâmide dos alimentos: fundamentos básicos da nutrição**. Barueri: Manole, 2014.



3.8 Fé, espiritualidade e o cuidado integral

*Gustavo Boelhouwer Letsch —Pediatra e neonatologista.
Coordenador Adjunto do curso de medicina do UNASP -
Hortolândia. Mestrando em Promoção de Saúde no UNASP-SP*

A igreja é apresentada como um espaço de acolhimento, educação e cuidado. Programas de saúde, cursos, apoio emocional e assistência social fazem parte da missão adventista desde o século XIX, com forte influência de Ellen G. White.

Ao longo da história, a igreja instituiu hospitais, clínicas e iniciativas mundiais que reforçam a importância do cuidado integral do ser humano. Atualmente, comunidades locais continuam oferecendo suporte por meio de grupos de apoio e projetos voltados ao de bem-estar.

Cuidar das pessoas não é apenas uma ação social, mas uma expressão do amor divino. Quando a igreja acolhe, ensina, fortalece e serve, ela se torna instrumento de cura.

Saúde mental, esperança e equilíbrio emocional

A fé oferece apoio emocional poderoso. Em momentos de ansiedade, tristeza ou fadiga, confiar em Deus traz estabilidade e esperança.

A comunhão com a igreja, os relacionamentos saudáveis e a oração intercessória criam redes de suporte que ajudam a enfrentar desafios de forma mais leve.

A esperança cristã na volta de Jesus também funciona como âncora, dando sentido às lutas e inspirando perseverança.

Responsabilidade pessoal e estilo de vida

Cada pessoa é chamada a participar ativamente do cuidado de sua própria saúde. Isso inclui:

- cultivar vida devocional;
- desenvolver disciplina para hábitos saudáveis;
- participar da comunidade de fé;
- servir ao próximo com compaixão e empatia.

O cuidado integral é uma jornada diária feita de pequenas escolhas — e todas elas refletem nossa compreensão do amor de Deus.

Fé e saúde caminham juntas

A fé não é um escape da realidade — ela fortalece, inspira e transforma. Quando unimos espiritualidade, práticas saudáveis e apoio comunitário, caminhamos rumo à saúde plena e ao propósito que Deus planejou para cada um de nós.

A mensagem de saúde integral é relevante em um mundo cansado, fragmentado e ansioso. Ela oferece esperança real, propósito renovado e uma vida mais equilibrada — o tipo de vida abundante que Jesus prometeu em João 10:10.

Referencial Bibliográfico

BÍBLIA SAGRADA. Almeida Revista e Atualizada. Barueri: Sociedade Bíblica do Brasil, [s.d.]. Citações utilizadas: Gênesis 1:26–27; Romanos 8:29; 2 Coríntios 5:17; Levítico 11:44; Mateus 5:48; 1 Coríntios 6:19; João 10:10.

WHITE, Ellen G. **A ciência do bom viver.** Tatuí: Casa Publicadora Brasileira, [ano não informado].

WHITE, Ellen G. **Conselhos sobre saúde.** Tatuí: Casa Publicadora Brasileira, [ano não informado].

Módulo 4

Saúde Mental e
redes de apoio



4.1 Saúde mental e acolhimento

*Kassandra Arielle Fucks Soares Vargas — Psicóloga - Mestranda
em Promoção da Saúde (UNASP)*

A saúde mental faz parte do cuidado integral do ser humano, princípio histórico da Igreja Adventista do Sétimo Dia. O Ministério Adventista da Saúde Mental e Bem-Estar (MASM), vinculado ao Ministério Adventista das Possibilidades, atua na promoção do acolhimento, da inclusão e do apoio a pessoas e famílias que enfrentam sofrimento emocional ou psicológico, reconhecendo a dignidade de cada indivíduo como portador da imagem de Deus.

Nossa visão compreende que corpo, mente e espírito são inseparáveis. Ellen G. White afirma que o desenvolvimento humano deve ser harmônico, envolvendo as dimensões físicas, mentais e espirituais, e que o cuidado dessas áreas faz parte do serviço cristão. Assim, cuidar da saúde mental também é uma expressão prática do amor ao próximo.

Pesquisas atuais reforçam essa compreensão. Estudos indicam que a espiritualidade pode atuar como fator de proteção emocional, fortalecendo a resiliência e reduzindo o estigma em relação ao sofrimento psíquico, especialmente quando integrada de forma ética ao cuidado psicológico.

O que é saúde mental

A Organização Mundial da Saúde define saúde mental como um estado de bem-estar que permite ao indivíduo lidar com as tensões da vida, desenvolver suas capacidades, trabalhar de forma produtiva e contribuir com a comunidade. Essa definição destaca que saúde mental não se resume à ausência de transtornos, mas envolve equilíbrio emocional, relações saudáveis e sentido de vida.

Na perspectiva cristã, a saúde mental está relacionada à restauração integral do ser humano. A fé, os vínculos comunitários e a esperança atuam como recursos importantes no enfrentamento das dificuldades emocionais, sem substituir, quando necessário, o cuidado profissional.

Tristeza passageira e sofrimento emocional

A tristeza é uma emoção natural e faz parte da experiência humana. Ela auxilia na elaboração de perdas e mudanças e, em geral, é transitória. Já o sofrimento emocional ocorre quando essa tristeza se torna persistente, intensa e interfere no funcionamento diário, nos relacionamentos ou na percepção de sentido da vida.

Reconhecer essa diferença é fundamental para evitar julgamentos equivocados e para identificar quando é necessário buscar apoio especializado.

Papel do líder em saúde

Os líderes em saúde devem exercer um papel de acolhimento, escuta e orientação, mas não substitui profissionais da área da saúde mental. Entre suas atribuições estão oferecer apoio inicial, fortalecer vínculos comunitários e encaminhar de forma responsável quando necessário.

O MASM orienta que o acolhimento deve ser inclusivo, respeitoso e livre de julgamentos, promovendo o amor cristão como base do cuidado. A escuta empática e a postura acolhedora refletem o ministério de Cristo e criam um ambiente de segurança emocional.

Sinais de alerta

Alguns sinais podem indicar sofrimento emocional e merecem atenção cuidadosa:

- Isolamento social, mudanças bruscas de comportamento e choro frequente.
- Queixas persistentes de ansiedade, insônia, desânimo ou irritabilidade.
- Falas de desesperança, desejo de morrer ou comportamentos autolesivos.

Documentos do Ministério da Saúde e da OPAS destacam que a observação sensível e o acolhimento comunitário são fundamentais para a prevenção do agravamento do sofrimento psíquico e para a preservação da vida.

Estratégias práticas de acolhimento

O acolhimento se expressa em atitudes simples e intencionais:

- Escutar com atenção e sem interrupções.
- Validar os sentimentos, sem minimizar a dor do outro.
- Evitar julgamentos, conselhos prontos ou explicações espirituais simplistas.
- Oferecer presença, apoio e, quando necessário, incentivo à busca de ajuda profissional.

A psicologia humanista destaca que ambientes marcados por empatia e aceitação favorecem o fortalecimento emocional e a reorganização interna do indivíduo.

Rede de apoio e encaminhamentos

Encaminhar não é sinal de fraqueza, mas de responsabilidade, amor e compromisso com a vida.

O líder em saúde atua como ponte entre o cuidado espiritual e o cuidado profissional. Pesquisas mostram que a integração respeitosa entre espiritualidade e saúde mental contribui para maior adesão ao tratamento e melhor qualidade de vida.

Autocuidado do líder do Ministério da Saúde

Acolher, escutar e encaminhar refletem o evangelho vivido na prática e fortalecem a missão da igreja. Integrar fé e ciência permite um cuidado mais humano, ético e completo. O líder que cuida do outro, sem esquecer de cuidar de si, torna-se instrumento de esperança e restauração na comunidade.

Cuidar de si é condição essencial para cuidar do outro. A sobrecarga emocional e a ausência de limites favorecem o esgotamento e o adoecimento. A literatura aponta que o estresse crônico no cuidado pode levar ao burnout, comprometendo a saúde emocional e espiritual.

Ellen G. White também ressalta a importância do descanso, do equilíbrio e da comunhão com Deus como parte do preparo para o serviço contínuo. O autocuidado é um ato de responsabilidade cristã. Cuidar da saúde mental é um ato de fé, amor e responsabilidade.

Referencial Bibliográfico

ANTONIOU, N.; KALOGEROPOULOS, D. **Exploring the intersection between faith and mental health in religious clients.** Journal of Assessment and Research in Applied Counseling, v. 6, n. 3, p. 226–235, 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Cartilha de orientações de atenção à saúde mental.** Brasília, 2020.

IGREJA ADVENTISTA DO SÉTIMO DIA. **Folder MAP-MASM – Ministério Adventista da Saúde Mental e Bem-Estar.** Brasília: Divisão Sul-Americana, 2023.

MASLACH, C.; LEITER, M. P. **Burnout: o custo do cuidado humano.** Porto Alegre: Artmed, 2016.

MOREIRA-ALMEIDA, A.; KOENIG, H. G.; LUCCHETTI, G. **Clinical implications of spirituality to mental health.** Revista Brasileira de Psiquiatria, v. 36, n. 2, p. 176–182, 2014.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Relatório mundial de saúde mental.** Genebra: OMS, 2022.

ROGERS, C. R. **Tornar-se pessoa.** São Paulo: WMF Martins Fontes, 2017.

WHITE, E. G. **Educação.** Tatuí: Casa Publicadora Brasileira, 2008.

WHITE, E. G. **A ciência do bom viver.** Tatuí: Casa Publicadora Brasileira, 2021.

WHITE, E. G. **Obreiros evangélicos.** Tatuí: Casa Publicadora Brasileira, 2017.

A photograph of a young woman with dark hair, wearing a white lab coat and a red stethoscope, holding the hand of an elderly woman with white hair. The elderly woman is wearing a blue hospital gown with a colorful floral pattern. They are both smiling and looking at each other. The image is overlaid with a semi-transparent blue circle on the left and an orange semi-circle on the right.

4.2 Rede de Saúde

*Juliana Oliveira Rodrigues —Psicóloga - Mestranda
em Promoção da Saúde (UNASP)*

Baseado em informações do Ministério da Saúde (Leis 8.080/1990 e 10.216/2001)

No Brasil, o Sistema Único de Saúde (SUS) foi criado para garantir que cada pessoa tenha acesso à atenção integral — desde a prevenção até os cuidados mais complexos. Essa rede, estruturada em diferentes níveis, reflete o princípio da solidariedade e do serviço ao próximo, tão valorizado pela fé cristã.

Ao compreender como a rede de saúde funciona, líderes e voluntários podem orientar melhor suas comunidades, ajudando cada pessoa a buscar o cuidado certo no momento certo.

Como a Rede de Saúde Está Organizada

O SUS é formado por uma rede de serviços conectados, chamada Rede de Atenção à Saúde (RAS). Ela é composta por três níveis principais: primário, secundário e terciário. Cada nível tem um papel especial na promoção da saúde e na recuperação da vida — como se fosse uma corrente de cuidado que une pessoas, famílias e comunidades.

Atenção Primária à Saúde (APS)

A base do sistema é a porta de entrada para o cuidado.

Aqui atuam as Unidades Básicas de Saúde (UBS), responsáveis por orientar, prevenir doenças e promover o bem-estar. São locais de vínculo e acolhimento, onde o cuidado é contínuo e próximo da comunidade.

Serviços oferecidos:

- Consultas médicas, odontológicas e de enfermagem;
- Vacinação e curativos;
- Pré-natal e acompanhamento do bebê;
- Planejamento familiar e rastreamento de câncer de colo do útero e mama;
- Atendimento domiciliar e acompanhamento de doenças crônicas (hipertensão, diabetes, etc.);
- Ações educativas, controle da dengue e incentivo à saúde ambiental.

Atenção Secundária

Os serviços secundários incluem ambulatorios e hospitais de média complexidade, oferecendo apoio diagnóstico, tratamentos e procedimentos específicos. Aqui se encontram os profissionais e tecnologias que complementam o cuidado iniciado na UBS.

Atenção Terciária

É o nível de maior complexidade da rede. Compreende hospitais gerais, universitários e Santas Casas, que realizam atendimentos de alta tecnologia e alto custo, como UTIs, cirurgias complexas, transplantes e tratamentos oncológicos. Esses serviços representam a estrutura de ponta do sistema, mas sua missão é a mesma da atenção básica: cuidar com dignidade, ciência e compaixão.

Além das unidades de saúde tradicionais, o SUS conta com serviços especializados que acolhem grupos e necessidades específicas.

UBS – Unidade Básica de Saúde

É o espaço mais próximo da população e atua na promoção da saúde integral. Oferece desde vacinas e exames laboratoriais até consultas com clínico geral, pediatra, ginecologista, dentista e enfermeiro.

Também realiza visitas domiciliares, acompanhamento de gestantes, idosos e pessoas com doenças crônicas. É onde o cuidado começa e muitas vezes, onde ele se renova.

CnR – Consultório na Rua

Atende pessoas em situação de rua, levando saúde, acolhimento e dignidade a quem mais precisa. A equipe atua em parceria com UBS, CAPS e outros serviços, oferecendo prevenção ao uso de drogas, acompanhamento pré-natal, testagens rápidas e cuidado psicossocial.

CECCO – Centro de Convivência e Cooperativa

Espaço de acolhimento aberto à população, com foco em saúde mental, convivência e inclusão social. Localizados em parques e centros comunitários, os CECCOs oferecem grupos, oficinas, práticas integrativas (PICS), celebrações e ações de economia solidária. São lugares de pertencimento e recomeço, especialmente para pessoas em vulnerabilidade ou sofrimento psíquico.

CAPS – Centro de Atenção Psicossocial

Os CAPS são unidades abertas à comunidade, voltadas à saúde mental.

Suas equipes multidisciplinares atendem pessoas com transtornos mentais ou dependência de álcool e drogas, oferecendo tratamento contínuo e humanizado. Aqui, o foco não é apenas o sintoma, é a reintegração social e emocional do indivíduo.

SRT – Serviço Residencial Terapêutico

Moradias comunitárias para pessoas com transtornos mentais crônicos que precisam de acompanhamento permanente. Promovem reabilitação psicossocial, convivência e autonomia, oferecendo uma nova chance de vida fora dos hospitais.

UAA – Unidade de Acolhimento Adulto

Espaço seguro para pessoas em situação de vulnerabilidade social e dependência química. Trabalha em parceria com o CAPS AD, oferecendo cuidado integral, acolhimento voluntário e acompanhamento terapêutico.

UPA – Unidade de Pronto Atendimento

Funciona 24 horas por dia, recebendo casos clínicos, cirúrgicos e traumáticos.

As equipes fazem o atendimento de urgência e estabilização do paciente, encaminhando para hospitais quando necessário.

Hospitais Gerais

São referência para internações, cirurgias e casos complexos, como partos de alto risco e doenças graves. Trabalham em conjunto com as demais unidades, garantindo continuidade e segurança no cuidado.

SAMU – Serviço de Atendimento Móvel de Urgência (192)

Atende emergências médicas por telefone, com equipes preparadas para orientar, enviar ambulâncias e socorrer em qualquer local. É o símbolo da prontidão e do serviço ao próximo — um verdadeiro ministério de ajuda imediata.

CRAS – Centro de Referência de Assistência Social

Embora não pertença diretamente à rede de saúde, o CRAS é um aliado fundamental. Promove o fortalecimento de vínculos familiares, o acesso a direitos e o suporte às famílias em vulnerabilidade. Junto com as unidades de saúde, o CRAS forma uma teia de cuidado físico, emocional e social.

Referencial Bibliográfico

ASSOCIAÇÃO PAULISTA PARA O DESENVOLVIMENTO DA MEDICINA (SPDM). **Unidade Básica de Saúde (UBS)**. São Paulo: SPDM, 2023. Disponível em: <https://spdm.org.br/onde-estamos/outras-unidades/unidade-basica-de-saude-ubs/>. Acesso em: 7 set. 2025.

BRASIL. Ministério da Educação. **Você sabe quando procurar uma UPA, UBS, AMA, Hospital e SAMU?** Empresa Brasileira de Serviços Hospitalares, 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/ebserh/pt-br/hospitais-universitarios/regiao-nordeste/hujb-ufcg/comunicacao/noticias/voce-sabe-quando-procurar-uma-upa-ubs-ama-hospital-e-samu>. Acesso em: 2 set. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Atenção Primária e Atenção Especializada: conheça os níveis de assistência do maior sistema público de saúde do mundo**. Governo Federal, 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/marco/atencao-primaria-e-atencao-especializada-conheca-os-niveis-de-assistencia-do-maior-sistema-publico-de-saude-do-mundo>. Acesso em: 7 set. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Centros de Atenção Psicossocial (CAPS)**. Governo Federal, 2025. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saes/desmad/raps/caps>. Acesso em: 9 set. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **UPA 24 horas**. Governo Federal, 2025. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saudedeaz/u/upa24h>. Acesso em: 6 set. 2025.

ERDMANN, A. L.; ANDRADE, S. R.; MELLO, A. L. S. F.; DRAGO, L. C. **A atenção secundária em saúde: melhores práticas na rede de serviços**. Revista Latino-Americana de Enfermagem, v. 21, supl., jan.–fev. 2013. [08 telas]. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rlae/a/cbBdJkRpWnv74KRLYDsjqcB/>. Acesso em: 26 nov.2025.

INSTITUTO MAIS SAÚDE. Atenção Primária à Saúde: quais são os serviços oferecidos? Instituto Mais Saúde, 2024. Disponível em: <https://www.institutomaissaude.org.br/atencao-primaria-a-saude-quais-sao-os-servicos-oferecidos/>. Acesso em: 9 set. 2025.

PREFEITURA DE JUNDIAÍ. ‘Consultório na Rua’ oferece cuidado humanizado à população em situação de vulnerabilidade. Jundiaí, 2025. Disponível em: <https://jundiai.sp.gov.br/noticias/2025/08/09/consultorio-na-rua-oferece-cuidado-humanizado-a-populacao-em-situacao-de-vulnerabilidade/>. Acesso em: 6 set. 2025.

PREFEITURA DE SÃO PAULO. Secretaria Municipal de Assistência Social. Proteção Social Básica. Disponível em: https://prefeitura.sp.gov.br/web/assistencia_social/w/protecao_social_basica/1906. Acesso em: 26 nov.2025.

PREFEITURA DE SÃO PAULO. Secretaria Municipal de Saúde. Centros de Convivência e Cooperativa (CECCO). São Paulo, 2024. Disponível em: https://prefeitura.sp.gov.br/web/saude/w/atencao_basica/361587. Acesso em: 9 set. 2025.

PREFEITURA DE SÃO PAULO. Secretaria Municipal de Saúde. Protocolo Saúde Mental – Serviço Residencial Terapêutico (SRT). São Paulo, 2024. Disponível em: https://drive.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/upload/protocolo_saude_mental_SRT_Vers%C3%A3o_ago24.pdf. Acesso em: 26 nov.2025.

PREFEITURA DE SÃO PAULO. Secretaria Municipal de Saúde. Protocolo Saúde Mental – Unidade de Acolhimento (UA). São Paulo, 2021. Disponível em: [https://drive.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/upload/saude/Protocolo%20Saude%20Mental%20Unidade%20de%20Acolhimento%20\(UA\).pdf](https://drive.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/upload/saude/Protocolo%20Saude%20Mental%20Unidade%20de%20Acolhimento%20(UA).pdf). Acesso em: 26 nov.2025.

Módulo 5

Mensagem de
alguns pastores



5.1 Feira de Saúde

*Pastor Jayme Gandra - Mordomia Cristã, Saúde e
Liberdade Religiosa na Associação Paulista do Vale
(APV)*

A Feira Vida e Saúde é uma iniciativa prática de promoção da saúde integral, aberta ao público e fundamentada no cuidado físico, mental, social e espiritual. Trata-se de um evento comunitário, realizado em locais acessíveis — como ginásios, escolas, praças e parques — onde pessoas de todas as idades e crenças podem receber orientação, avaliação e acolhimento sem custos. O foco principal é criar uma experiência simples, organizada e transformadora, incluindo informações, atendimentos e encaminhamentos que fortalecem o bem-estar.

O que é a Feira Vida e Saúde?

A feira funciona como um circuito composto por estações temáticas que abordam os Oito Remédios Naturais e princípios de um estilo de vida saudável. Em sua versão completa, ela conta com oito estações que incluem atividades como medição da pressão arterial, teste de glicemia, avaliação corporal, palestras de nutrição, exercícios físicos e orientação espiritual. A proposta é oferecer um atendimento acolhedor, educativo e preventivo, orientado por profissionais voluntários e membros da comunidade.

Como organizar uma feira?

A organização deve começar pela escolha estratégica do local, horário e formação de uma equipe de voluntários. A comissão responsável planeja a estrutura, define materiais e distribui funções.

Voluntários não profissionais recebem treinamentos básicos sobre os princípios de saúde e sobre cada atividade a ser realizada. Uma feira bem estruturada consegue atender cerca de 200 a 250 pessoas em 5 horas, desde que haja aproximadamente 50 voluntários, incluindo 10 profissionais habilitados na área da saúde. Quando o público é maior, amplia-se também a duração e o número de colaboradores.

Tipos de Feira Vida e Saúde

Feira Convencional

- Circuito completo com diversas avaliações de saúde.
- Foco assistencial.
- Exige maior estrutura, 40–50 voluntários e pelo menos 10 profissionais da saúde.

Feira com Atualizações (Modelo Q8RN)

- Utiliza o Questionário dos Oito Remédios Naturais – Q8RN, desenvolvido pelo grupo de pesquisa REIS/UNASP (p. 13–14).
- Foco mais científico e evangelístico.
- Estrutura menor, com 20–30 voluntários e cerca de 5 profissionais habilitados.

Esse modelo permite uma triagem mais aprofundada e oferece um relatório detalhado sobre o estilo de vida do participante.

Como funciona o novo modelo de feira?

1. **Recepção e aplicação do Q8RN**
2. **Estações temáticas:** Nutrição, Exercício Físico, Água, Luz Solar, Temperança, Ar Puro, Descanso e Confiança em Deus
3. **Medições de saúde:** glicemia, pressão arterial e bioimpedância
4. **Encaminhamentos finais e acolhimento espiritual**

Cada tenda trabalha com objetivos específicos, oferecendo explicações rápidas, demonstrações e práticas orientadas, para que o participante compreenda como pequenas mudanças podem fortalecer sua saúde integral.

Conteúdos essenciais da Mensagem de Saúde

A Feira Vida e Saúde está fundamentada em princípios bíblicos e na missão adventista de restaurar no ser humano a imagem de Deus de acordo com as passagens bíblicas citadas abaixo.

- **Romanos 8:28–30; 2 Coríntios 3:18; Colossenses 3:10** — transformação e renovação do caráter.
- **Eféios 2:8** — salvação pela graça mediante a fé.
- **3 João 1:2** — desejo divino de que Seus filhos tenham saúde.
- **Êxodo 15:26** — promessa ligada à observância das orientações de saúde.
- **Gálatas 6:2; Lucas 10:37; Tiago 2:15–17** — cuidado solidário e serviço ao próximo.
- **Mateus 25:34–45** — missão prática e compassiva.
- **Apocalipse 13** — fidelidade a Deus e às leis naturais.

A Mensagem de Saúde, nesse contexto, não é apenas uma ideia teórica, mas um chamado prático para promover cura, prevenção e qualidade de vida.

A Feira Vida e Saúde é uma ferramenta prática e missionária que une promoção de saúde, educação, acolhimento e espiritualidade. Seu propósito é transformar vidas, ajudando pessoas a adotarem hábitos saudáveis, prevenirem doenças e encontrarem equilíbrio integral. Ao participar desse processo, você também se torna agente de esperança, restaurando e refletindo o cuidado de Deus ao próximo.

Referencial Bibliográfico

BÍBLIA SAGRADA. Almeida Revista e Atualizada (ARA). Barueri: Sociedade Bíblica do Brasil, [s. d.].

MINISTÉRIO DA SAÚDE ADVENTISTA. Feira Vida e Saúde: diretrizes e orientações. [S. l.: s. n.], [s. d.].

REIS — Religião e Espiritualidade na Integralidade da Saúde. Questionário Oito Remédios Naturais – Q8RN. Grupo de Pesquisa REIS/UNASP; coordenação: Dra. Gina Abdala. São Paulo: UNASP, [s. d.].

WHITE, Ellen G. A Ciência do Bom Viver. Tatuí: Casa Publicadora Brasileira, [s. d.].

WHITE, Ellen G. Conselhos Sobre Saúde. Tatuí: Casa Publicadora Brasileira, [s. d.].

WHITE, Ellen G. Educação. Tatuí: Casa Publicadora Brasileira, [s. d.].

WHITE, Ellen G. Oito Remédios Naturais / Estilo de Vida Baseado na Criação. Trechos disponíveis em compilações oficiais da Igreja Adventista do Sétimo Dia, [s. d.].

A photograph of three people jogging on a dirt path in a forest. On the left, a man in a blue hoodie and grey shorts is running. In the center, an older man in a red jacket and white shorts is smiling. On the right, a woman in a blue long-sleeved shirt and blue leggings is running. They are all wearing athletic shoes. The background is a lush green forest with large trees. A semi-transparent blue circle is overlaid on the right side of the image.

5.2 Clube da Saúde

*Pastor Roberto Vieira - Departamental de Saúde na
Associação Paulista Oeste (APO)*

O Clube Vida e Saúde nasce com a missão de promover a saúde integral, do corpo, da mente e do espírito e se tornar o grande veículo que reúne todas as ações de saúde da igreja, conduzindo pessoas a uma vida mais plena e equilibrada.

Você pode se perguntar: “Mas o Ministério de Saúde da igreja já não faz isso?”

Sim, porém o Clube Vida e Saúde agrega valor ao ministério por trazer características específicas, focadas principalmente na formação de hábitos saudáveis por meio da prática contínua dos oito remédios naturais.

Relembrando que os 8 remédios naturais são: água, ar puro, alimentação saudável, luz solar, exercício físico, repouso, temperança (moderação) e confiança em Deus.

O Poder da Regularidade

Grande parte das ações do Clube se concentra na prevenção, através de atividades como caminhadas, corridas e pedaladas, estas são oportunidades práticas para incentivar o exercício físico e envolver pessoas na construção de um estilo de vida saudável.

Contudo, os hábitos se consolidam apenas por meio da constância. Por isso, seja qual for a atividade que seu

Clube de Saúde optar por desenvolver, grupos de apoio, estudos, pedalada, caminhada ou culinária saudável, ela precisa acontecer regularmente: semanalmente, quinzenalmente, mensalmente ou por temporadas específicas.

A regularidade transforma o Clube em referência para a comunidade. Com o tempo, o bairro saberá o que oferecemos, quando e onde. E, naturalmente, a propaganda boca a boca quebrará preconceitos e abrirá portas para relacionamentos com pessoas que talvez nunca entrassem na igreja por iniciativa própria.

Imagine o impacto de um curso semanal ou quinzenal que atende necessidades reais do bairro.

Isso é missão em movimento.

Ambiente Seguro, Relacionamentos Reais

O Clube Vida e Saúde cria um ambiente seguro, leve e acolhedor, ideal para a construção de amizades e fortalecimento do senso de pertencimento. Uma vida social saudável é um dos pilares para o bem-estar, e o Clube deve oferecer exatamente isso: acolhimento, confiança e proximidade.

No método de Cristo, o convite para segui-Lo vem após suprimos necessidades e conquistarmos a confiança das pessoas. E isso não acontece com uma ou duas ações anuais feitas apenas para os membros da Igreja. Precisamos estar com as pessoas, conhecê-las e atender suas necessidades de forma contínua.

Atividades que Transformam

Algumas ações que o Clube pode desenvolver para alcançar a comunidade:

- Feira de Saúde: Uma excelente ferramenta para promover os oito remédios naturais e a obra médico-missionária.
- Oficina de horta orgânica: Um espaço terapêutico que promove saúde mental, convivência e ainda gera alimentos frescos para famílias necessitadas.
- Palestras e atendimentos preventivos: a idéia é unir profissionais como nutricionistas, psicólogos, enfermeiros, dentistas e médicos para orientar sobre prevenção de doenças.

Muito Além de um Programa

O Clube Vida e Saúde é mais do que um evento, mais do que um projeto. Ele é:

- Um chamado de Deus para cuidarmos uns dos outros;
- A igreja viva, relevante e presente na comunidade;
- O veículo missionário através do qual membros levam saúde aos amigos e apresentam Jesus.

Comece hoje a identificar em sua igreja:

- Quem são os apaixonados por saúde?
- Quem já pratica esportes regularmente?
- Quem tem talento para ensinar, apoiar ou motivar?

Eles serão os primeiros colaboradores para formação do seu Clube de Saúde.

Ellen G. White nos lembra:

“A obra médico-missionária é o braço direito do evangelho... Como braço direito da mensagem do terceiro anjo, os métodos divinos de tratamento abrirão portas para a entrada da verdade presente.”

(Conselhos Sobre Saúde, p. 219) 78



5.3 Igreja 360°

*Pastor Fábio Ribeiro de Sá - Mordomia Cristã e
Saúde na Associação Paulista Leste (APL)*

Inicialmente o projeto se chamou “Pastor 360” e surgiu com objetivo de mostrar que pastores fortes formam ovelhas fortes. Uma das ênfases da igreja adventista, é que o nosso corpo é templo do Espírito Santo, e a mensagem de saúde é uma ferramenta extremamente útil para a salvação de pessoas. No entanto na prática o que temos visto infelizmente é que nem sempre temos vivenciado a experiência e o propósito do cuidado de nossa saúde, de maneira equilibrada.

O projeto Pastor 360° iniciou com um grupo de 60 pastores na Associação Paulista Leste no ano de 2024. Um desafio para que durante seis meses os pastores cuidassem da saúde física, mental, espiritual e relacional. O objetivo final foi com que o pastor tivesse mais qualidade de vida para que a família dele, a igreja e a sociedade fossem abençoadas.

Desafiamos os pastores que aceitaram o desafio, criamos um WhatsApp motivacional onde os pastores postavam diariamente suas atividades físicas, momentos de comunhão com Deus, relacionamento familiar e o cuidado emocional consigo mesmo. Começamos o projeto com uma bioimpedância, a partir daí conhecendo a realidade de cada pastor.

Nesse período apresentamos mensalmente palestras em diversas áreas, a cada dois meses fizemos atividades ao ar livre com os pastores e familiares. Como forma de incentivo, nos encontros mensais sorteamos brindes relacionados à saúde. E ajuda-

mos os pastores no uso da academia.

Contamos com o apoio de profissionais da saúde do UNASP, que fizeram uma segunda bioimpedância no meio do período e outra ao final do período. Semanalmente os mais de 60 pastores que participaram deveriam preencher um formulário descrevendo as atividades que realizaram nas quatro áreas ao longo da última semana. Ao final dos seis meses vimos um resultado impactante. Embora cada pastor tivesse a sua realidade, todos juntos perderam mais de 300 quilos.

Muitos descobriram a necessidade específicas de saúde, outros mudaram o estilo de vida com toda família e finalmente celebramos esse momento em um congresso de Saúde envolvendo os pastores e os líderes de saúde das igrejas.

Quando cuidamos uns dos outros nos sentimos acolhidos, motivados e preparados. Foi então que nesse período, por causa desse cuidado, houve um empenho ainda maior dos pastores, para com a família, a igreja e a missão.

Embora o projeto só durou seis meses, o resultado ainda continua a partir da mudança do estilo de vida. O projeto Pastor 360° resultou então em outro projeto chamado, igreja 360° fazendo com que os líderes de saúde das igrejas motivassem os membros. O ano de 2025 foi o ano em que muitas pessoas foram abençoadas em suas igrejas como resultado da saúde integral.



5.4 O ministério de oração e unção dos enfermos

Pastor Edemilson Cardoso [Pr. Jimmy] — Doutor em ministério pastoral pela Andrews University e ministerial da Associação Paulista Central (APaC).

Por que ungir o enfermo?

Um chamado à restauração integral

Em janeiro de 1966, um bebê alegre recebeu uma simples sopa de legumes preparada pela avó — sem saber que pequenos ingredientes adicionais afetariam drasticamente sua saúde. Na manhã seguinte, o quadro se agravou: uma forte disenteria, transfusões de sangue, médicos perplexos e a temida frase dirigia à mãe: “Não podemos fazer mais nada”.

Enquanto isso, a igreja orava. Mulheres de fé clamavam por intervenção divina e faziam um voto ao Senhor: se Deus salvasse aquele menino, ele seria dedicado ao ministério pastoral.

Na madrugada de terça-feira, o pastor chegou ao hospital, orou e ungiu o bebê conforme Tiago 5. Deus ouviu a oração da fé. Aquele bebê voltou à vida e cresceu para servir como pastor por mais de 30 anos. Esse menino sou eu, que compartilho esse artigo com você — Deus me abençoou como um testemunho vivo de que Ele continua operando em resposta à oração e à unção dos enfermos.

1. A Unção não é o último rito (Tiago 5:14)

Em muitas tradições cristãs, a unção é vista como um “último sacramento”. No entanto, Tiago não limita a unção aos moribundos. Ele escreve:

“Está alguém entre vós doente? Chame os presbíteros da igreja...” (Tiago 5:14). A expressão “entre vós” indica que a unção é para os crentes da comunidade, não apenas para casos terminalmente graves.

O Manual da Igreja Adventista confirma essa compreensão: “A unção bíblica não é um ritual para os mortos, mas um ministério de oração e restauração para os vivos” (Manual da Igreja Adventista, seção sobre Unção dos Enfermos).

A unção deve ser procurada por todo membro que enfrenta enfermidade séria, crise emocional, debilidade espiritual ou necessidade especial de restauração.

“A oração da fé é um poder que sempre deve ser buscado em tempos de enfermidade” (Ellen G. White, Conselhos Sobre Saúde, p. 241).

2. A Unção é para os Crentes — Um Ato de Comunhão e Confiança

Tiago escreve: “Está alguém entre vós doente?” (v. 14).

A unção envolve confiança na igreja e nos líderes espirituais. É um encontro de fé, não um ritual mágico. Ela se dirige a quem crê, ainda que sua fé seja fraca ou vacilante. O óleo, como símbolo do Espírito Santo, aponta para a presença restauradora de Deus. Ellen White confirma: “O óleo é símbolo do Espírito Santo, que é dado para purificar e renovar a alma” (Ellen G. White, Atos dos Apóstolos, p. 50).

Ao pedir unção, o crente declara: “Preciso de ajuda; quero estar em paz com Deus e com minha comunidade”. Assim, a unção é um ministério de acolhimento, afirmação e restauração da fé.

3. A Promessa da Salvação — A Restauração Espiritual é o Centro (Tiago 5:15)

Tiago afirma: “A oração da fé salvará o enfermo...” (Tiago 5:15). O verbo “salvar” aparece no Novo Testamento majoritariamente ligado à salvação espiritual. Isso significa que, antes de qualquer restauração física, a unção garante ao crente: paz com Deus, perdão, segurança espiritual, restauração da esperança.

Ellen White reforça esse ponto com clareza: “Muitas vezes a enfermidade tem suas raízes no desânimo espiritual, na culpa não confessada, ou na falta de

paz com Deus” (Ellen G. White, A Ciência do Bom Viver, p. 241). Assim, o primeiro milagre da unção não é físico — é o renovo da alma.

4. A Promessa de um Levantamento — Agora ou na Ressurreição (Tiago 5:15)

“E o Senhor o levantará” (v. 15). O “levantar” aqui pode significar:

1. levantar-se da cama — cura física imediata.
2. levantar-se na ressurreição final — cura escatológica.

Tiago não separa essas possibilidades. A esperança cristã inclui ambas. E se Deus não curar agora?

O Manual da Igreja esclarece: “A unção pode resultar em cura nesta vida ou fortalecer o enfermo para enfrentar a morte com esperança na ressurreição”. Assim, toda pessoa ungida recebe cura — ou agora, ou na manhã da ressurreição.

5. A Promessa do Perdão — A Cura da Alma (Tiago 5:15)

“Se houver cometido pecados, ser-lhe-ão perdoados.” A unção é um momento de confissão, reconciliação e libertação espiritual. Ellen White escreve: “Confissão sincera e arrependimento abrem as portas para o poder curador de Cristo” (Ellen G. White, Caminho a Cristo, p. 95).

“Se houver cometido pecados, ser-lhe-ão perdoados.” A unção é um momento de confissão, reconciliação e libertação espiritual. Ellen White escreve: “Confissão sincera e arrependimento abrem as portas para o poder curador de Cristo” (Ellen G. White, Caminho a Cristo, p. 95).

A unção enfrenta diretamente a falsa ideia de que doença é castigo por pecado. Ela afirma:

- o enfermo é amado,
- é aceito,
- é perdoado,
- é parte viva da comunidade de fé.

6. A Promessa de Possível Cura Física — De Acordo com a Vontade de Deus (Tiago 5:16)

“Orai uns pelos outros, para que sareis”. A única promessa de cura física está no modo subjuntivo — probabilidade, não garantia.

Tiago não declara que todos serão curados, mas que todos podem ser curados.

Ellen G. White adverte: “Não devemos encorajar a ideia de que todos os que são ungidos certamente recuperarão a saúde” (Ellen G. White, A Ciência do Bom Viver, p. 228). Contudo, ela também afirma: “A oração sincera pode operar maravilhas” (Ellen G. White, Caminho a Cristo, p. 96).

A cura pertence ao mistério e à soberania divina. O nosso papel é orar com fé; a Deus pertence o resultado.

Conclusão — A Unção é um Ministério de Restauração Integral

A unção bíblica não é superstição, não é sacramento mágico e não é rito final.

A oração e unção é:

- oração da fé,
- ministério pastoral,
- afirmação espiritual,
- sinal do Espírito Santo,
- confirmação de perdão,
- cura emocional,
- possível cura física, renovação da esperança da ressurreição.

Como declara Ellen White: “Cristo é o grande Médico, e Ele honra a oração da fé” (Ellen G. White, A Ciência do Bom Viver, p. 226).

Ungir é um privilégio santo e uma responsabilidade espiritual. Cada pastor, ancião e igreja são chamados a exercer esse ministério com equilíbrio, fé, humildade e esperança.

A história do bebê curado em 1966 — hoje Pastor Jimmy — nos lembra que Deus continua levantando vidas quando seus servos oram, impõem as mãos e ungem com fé. O milagre pode vir agora. Ou pode vir na ressurreição. Mas a graça virá sempre.

A photograph of a laptop on a wooden desk. The laptop screen shows a video call with a smiling man in a dark suit and pink tie. A webcam is mounted on top of the laptop. A hand holding a pen is visible in the foreground, writing on a notepad. A semi-transparent blue circle is overlaid on the image, containing the text "Links dos Encontros".

Links dos Encontros

ENCONTRO 2 - 22/09/2025 - Higiene Doméstica e Saúde Bucal
<https://youtu.be/sBcAmh2lo2Q>

ENCONTRO 3 - 29/09/2025 - Primeiros cuidados em situações simples (febre, pressão alta, desmaios etc.)
<https://youtu.be/NrG9b6MzcNw>

ENCONTRO 4 - 06/10/2025 - Luz Solar, Água e Ar Puro
<https://youtu.be/-ehjRjMDt2A>

ENCONTRO 5 - 13/10/2025 - Atividade Física, Descanso e Temperança
<https://youtu.be/Ol1xxaD3be4>

ENCONTRO 6 - 20/10/2025 - Alimentação
https://youtu.be/_jUtdXQDNEI

ENCONTRO 7 - 27/10/2025 - A importância da fé, espiritualidade e cuidado integral
<https://youtu.be/f00iV9qjLqQ>

ENCONTRO 8 - 03/11/2025 - Saúde Mental e Acolhimento
<https://youtu.be/y6gHAdPs3a4>

ENCONTRO 9 - 10/11/2025 - Onde buscar ajuda: CAPS, UBS, CRAS, hospitais
<https://youtu.be/7FoLad6mzyw>

ENCONTRO 10 - 17/11/2025 - Ministério de Oração pelos Enfermos e a Prática do Rito da Unção
<https://youtu.be/jLGFBQ5Bilk>