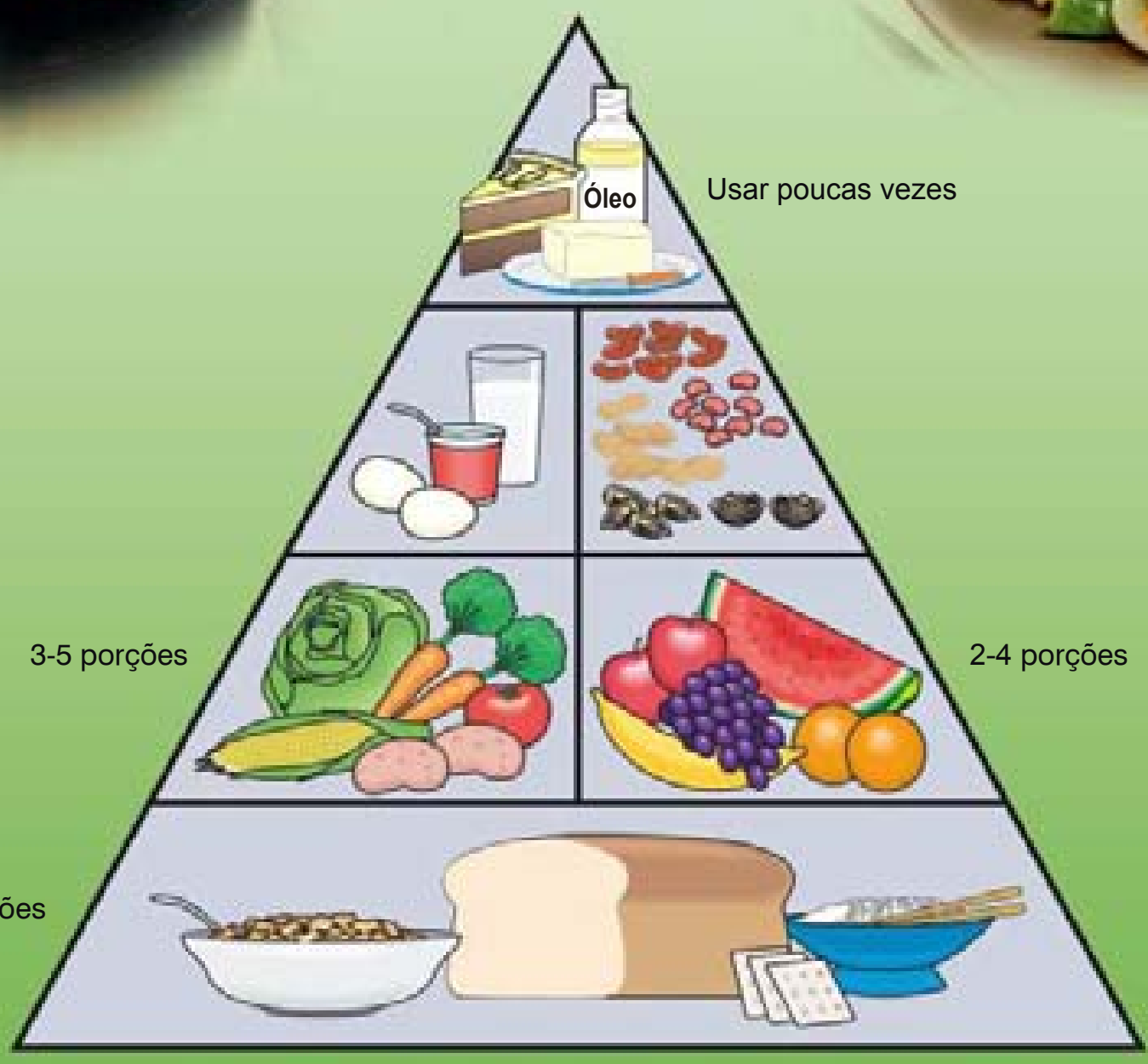
Nutrição

Problemas com Proteínas de Origem Animal

- Provocam descalcificação óssea
- Sobrecarregam os rins
- Elevam o risco de câncer e de doenças do coração
- Não contêm fitoquímicos

Vantagens de uma Alimentação Vegetariana

- Não contém colesterol
- Rica em fibras
- Pobre em gorduras
- Moderada em calorias
- Rica em fitoquímicos



Pirâmide Vegetariana dos Alimentos

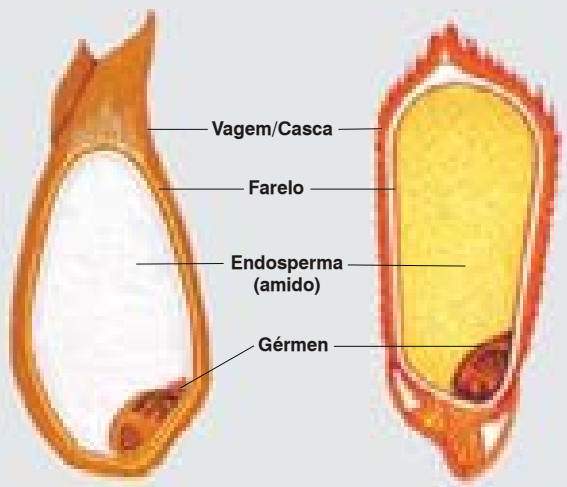
A base da pirâmide dos alimentos são os cereais. Vegetais e frutas fornecem abundância de vitaminas, minerais e fibras. Legumes, nozes e sementes são uma fonte adequada de proteína. Óleos e doces devem ser usados com moderação.

© Health Education Resources (H.E.R.)
www.HEResources.com V2D Bras-01

Nutrição

A fibra reduz o risco de

- Apendicite
- Problemas de vesícula biliar
- Varizes
- Diverticulite
- Hemorróidas
- Câncer do cólon
- Obesidade



A maioria das vitaminas está no farelo e no gérmen do grão. No arroz branco e farinha de trigo branca a maior parte dessas vitaminas e fibras foram removidas.

Amamentação

- Protege os bebês contra infecções
- É o melhor alimento para recém-nascidos
- Previne alergias
- Desenvolve a inteligência
- Vantajosa à saude da criança a longo prazo

Para Todos

- Coma diariamente frutas e vegetais frescos
- Coma mais cereais integrais e nozes
- Coma menos gorduras, açúcar e sal
- Coma nas horas regulares e não entre as refeições
- Coma mais fibras e menos alimentos refinados
- Faça do desjejum a melhor refeição do dia

O Desjejum faz Começar Bem o Dia

Estudos científicos mostram que estudantes que tomam o desjejum têm melhores notas e melhor aproveitamento escolar. O cérebro requer um suplemento de nutrientes de qualidade durante todo o dia. Depois de uma boa noite de repouso o estômago está pronto para digerir uma boa refeição, da qual o cérebro irá beneficiar-se. Os saudáveis carbohidratos das frutas e cereais são o melhor alimento para estimular bons pensamentos. Um bom desjejum nos dá um impulso energético ideal e uma melhor capacidade física e mental.

"Que seu alimento seja seu remédio."

Hipócrates

© Health Education Resources (H.E.R.)
www.HEResources.com V2D Bras-02

Benefícios do Exercício

Circulação

- Fortalece o coração
- Diminui a pressão arterial alta
- Diminui o risco de doença das artérias coronárias

Músculos

- Aumenta a energia e a resistência
- Melhora o tonus e massa muscular
- Queima o excesso de calorias

Sistema Imunológico

- Protege contra infecções
- Aumenta a proteção contra o câncer

Sistema Nervoso

- Revitaliza e oxigena o cérebro
- Aumenta a sensação de bem-estar
- Alivia a ansiedade e a depressão
- Diminui o estresse
- Melhora a qualidade do sono

Atividade e Imunidade

O exercício fornece energia vital ao seu sistema imunológico. Estimula a função dos glóbulos brancos na corrente sanguínea, lutando contra infecções e até contra o câncer. Manter-se ativo, em combinação com uma boa alimentação, irá permitir ao seu sistema imunológico manter o seu corpo saudável.

Ritmo Cardíaco

80 pulsações/min.
4800/hora
42.048.000/ano

Comparado com:

70 pulsações/min.
4200/hora
36.792.000/ano
Poupa **5.256.000**

O exercício diminui o ritmo cardíaco em repouso, fornecendo ao músculo cardíaco mais tempo para descansar e alimentar-se através do sangue.

"A atividade é uma lei da nossa existência."

Ellen White, A Ciência do Bom Viver, pág. 237

© Health Education Resources (H.E.R.)
www.HEResources.com

Exercício

Chaves do Sucesso

- Escolha uma variedade de exercícios
- Exercite-se ao ar livre
- Comece devagar e vá aumentando gradualmente

Vá a pé para o trabalho

Dê uma caminhada de manhã

Jardinagem

Não pare com a idade

Tenha Prazer no Exercício

A atividade física deve ser uma experiência agradável e positiva. Um estudo científico demonstrou que os níveis de colesterol baixaram substancialmente quando estudantes exercitavam-se com prazer. Quando o faziam de má vontade, o colesterol não baixou tanto. A mensagem é clara – não importa se escolhe a natação, o ciclismo, a corrida ou a caminhada, escolha um exercício de que gosta.

Guia do Exercício Moderado

- Deve ser feito se possível todos os dias
- Pode ser feito em etapas
- Deve corresponder a um total mínimo de 30 minutos por dia

Atividades ao ar livre

As crianças adoram fazê-lo

© Health Education Resources (H.E.R.)
Www.HEResources.com V2D Bras-04

Beber Água

Benefícios de Beber Água

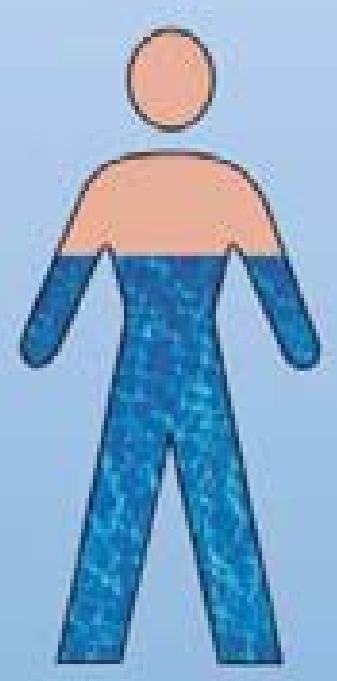
- Fortalece o sistema imunológico
- Reduz a fadiga
- Remove impurezas do corpo
- Ajuda a prevenir doenças dos rins e bexiga
- Melhora a capacidade mental

Beba mais Água

- Começe o dia bebendo 2 copos de água
- Beba 8-10 copos diariamente
- Evite beber líquido nas refeições
- Evite refrigerantes, café, chá preto e mate

Fatos Chocantes Sobre os Refrigerantes

Hoje as pessoas bebem mais refrigerantes do que água. Os refrigerantes normalmente contêm 10-12 colheres de chá de açúcar. Isto pode levar a uma mudança repentina de humor e à falta de energia. O excesso de açúcar também deprime o sistema imunológico, fazendo com que a pessoa seja mais susceptível a infecções. O verdadeiro "mata-sede" deve ser um copo de água refrescante.



70%

do corpo humano é água

"A quem quer que tiver sede, de graça lhe darei da fonte da água da vida."

Jesus, Apocalipse 21:6

V2D Bras-05

© Health Education Resources (H.E.R.)
www.HEResources.com

Tratamentos com Água

Ducha Quente e Fria

- Estimula a circulação
- Fortalece o sistema imunológico
- Bom tratamento para gripes e resfriados
- Facilita a cura de ferimentos e infecções
- Pode aliviar os broncoespasmos em asmáticos
- É revigorante

Escalda Pés

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

Vaporização

- Descongestiona o nariz
- Alivia a dor de garganta
- Aquece e melhora as vias respiratórias
- Pode aliviar o broncoespasmo em asmáticos

Compressa Fria

- Na garganta: para dor de garganta e laringite
- No peito: para tosse e bronquite

© Health Education Resources (H.E.R.)
www.HEResources.com V2D Bras-06

Luz Solar

Benefícios Físicos

- Fortalece o sistema imunológico
- Ajuda a normalizar a pressão arterial
- Mata micróbios
- Produz vitamina D

Luz Solar – Destruidora de Micróbios

Os raios solares são excelentes agentes esterilizadores. Graças aos raios ultravioletas do sol, bactérias são eficazmente destruídas. O sol promove o tratamento de micoses e úlceras da pele. Coloque as roupas e cobertas ao ar livre e abra as janelas para arejar a cama regularmente. Deixe entrar os raios solares nos quartos e saia ao ar livre! Isso ajudará a combater esses invasores indesejáveis.

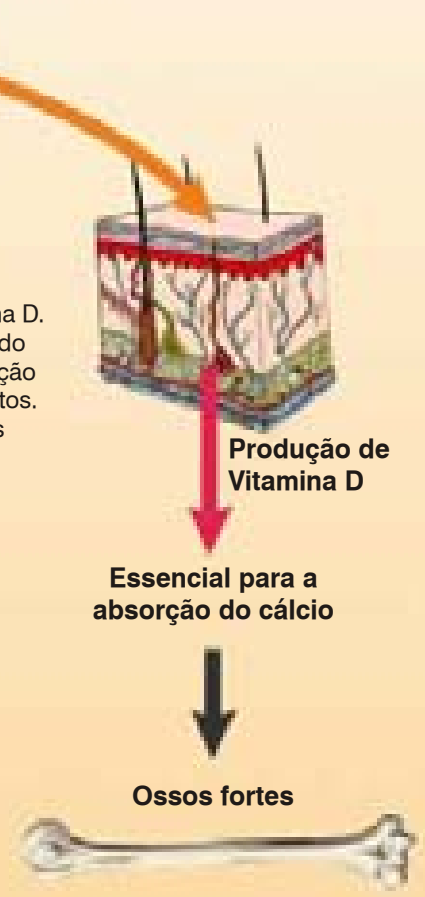
Os efeitos da luz solar sobre a cultura de bactérias

Benefícios Mentais

- Diminui o estresse
- Melhora a qualidade do sono
- Diminui a depressão
- Dá sensação de bem-estar

Produção da Vitamina D

Os raios solares têm um papel importante na produção da vitamina D. Esta vitamina melhora a absorção do cálcio, elemento vital para a produção e manutenção de ossos fortes e retos. Expor o seu rosto aos raios solares por apenas 15 minutos dar-lhe-á vitamina D suficiente para o dia.



Energia Solar

Toda a vida na Terra depende da energia do sol. As plantas precisam de energia solar para produzirem glicose. A glicose das plantas é uma fonte de energia solar melhor do que a carne ou a proteína animal. Os benefícios que o nosso Criador colocou nas frutas frescas, cereais e vegetais nos dão força e muita saúde.

© Health Education Resources (H.E.R.)
Www.HEResources.com

Luz Solar

Proteção Solar

- Os óculos de sol protegem contra as cataratas
- Os chapéus ajudam a prevenir a insolação
- As roupas claras previnem as queimaduras do sol
- Evitar a exposição entre as 11:00 e as 16:00 horas reduz o risco de câncer de pele

Recomendações

- 10-15 minutos de exposição diária ao sol é o suficiente
- Deixar entrar o sol em sua casa
- Fazer exercício ao ar livre
- Evitar as queimaduras solares

Detecção do Melanoma

Melanoma

O câncer da pele é a forma mais comum de câncer. Felizmente é possível tratá-lo com sucesso na maioria dos casos, quando é detectado precocemente. Melanoma é um dos vários tipos de câncer da pele. O maior fator de risco de contrair melanoma é a excessiva exposição ao sol. Até uma queimadura solar grave durante a infância pode duplicar o risco de câncer durante toda a vida.

Mancha normal

Há quatro regras que podem ajudá-lo a distinguir uma mancha de um melanoma:

A. Assimetria – Uma metade não é igual à outra.

B. Irregularidade da Borda – As bordas estão ásperas, com brechas ou manchas.

C. Cor – A pigmentação não é uniforme. Tons de bronzeado, castanho ou preto estão presentes.

American Cancer Society

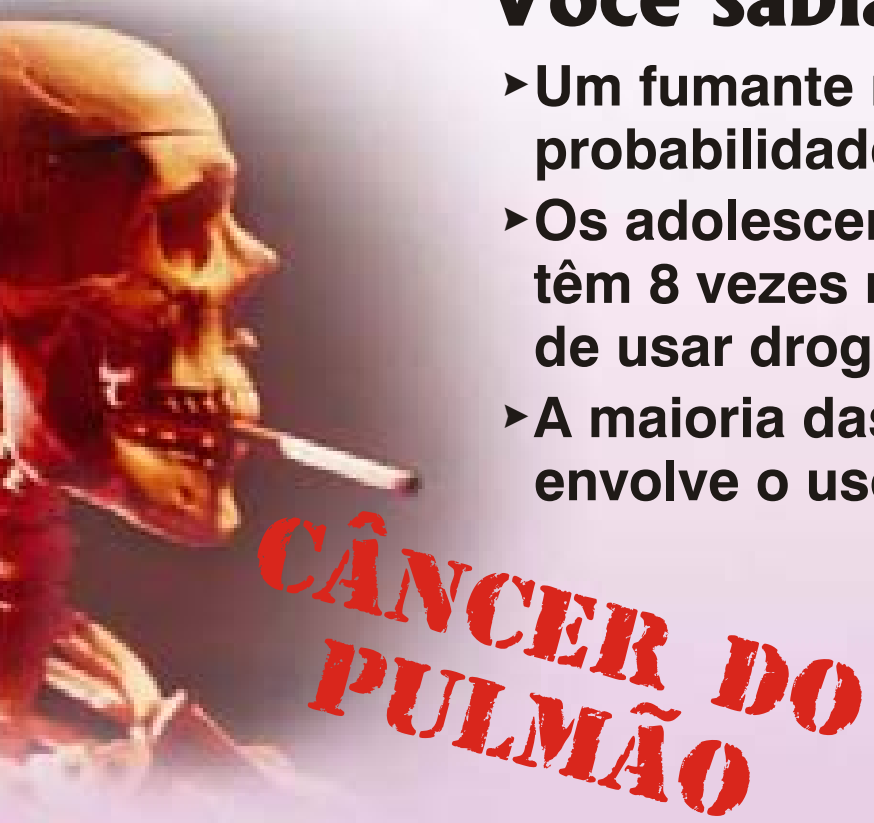
D. Diâmetro maior do que 6 milímetros – Qualquer aumento repentino deve alertar o observador.

© Health Education Resources (H.E.R.)
www.HEResources.com
Photo Courtesy of the American Cancer Society

Temperança

Você sabia que...

- Um fumante masculino tem 22 vezes mais probabilidade de contrair câncer de pulmão?
- Os adolescentes que bebem álcool têm 8 vezes mais probabilidade de usar drogas ilícitas?
- A maioria das mortes nas estradas envolve o uso do álcool?



Sinais que Denunciam uma Dependência

- Beber ou usar drogas regularmente
- Trocar outras atividades pela droga
- Beber ou usar drogas quando se encontra sozinho
- Aumentar a dose para acalmar a necessidade
- Negar o fato de estar viciado
- Responder apaticamente

“O vinho é escarnecedor,... todo aquele que por eles é vencido não é sábio.”

Salomão, Provérbios 20:1

V2D Bras-09

© Health Education Resources (H.E.R.)
www.HEResources.com
Photo Courtesy or Eddy Gifford, Dade County Sentinel

Temperança

Como Libertar-se do Vício

- Pense nos resultados negativos do seu vício
- Substitua os seus velhos hábitos por melhores
- Resista às tentações
- Se falhar, não desista
- Evite todas as situações que encorajem o seu vício
- Procure o apoio da sua família e de bons amigos
- Confie no poder divino para vencer os seus maus hábitos

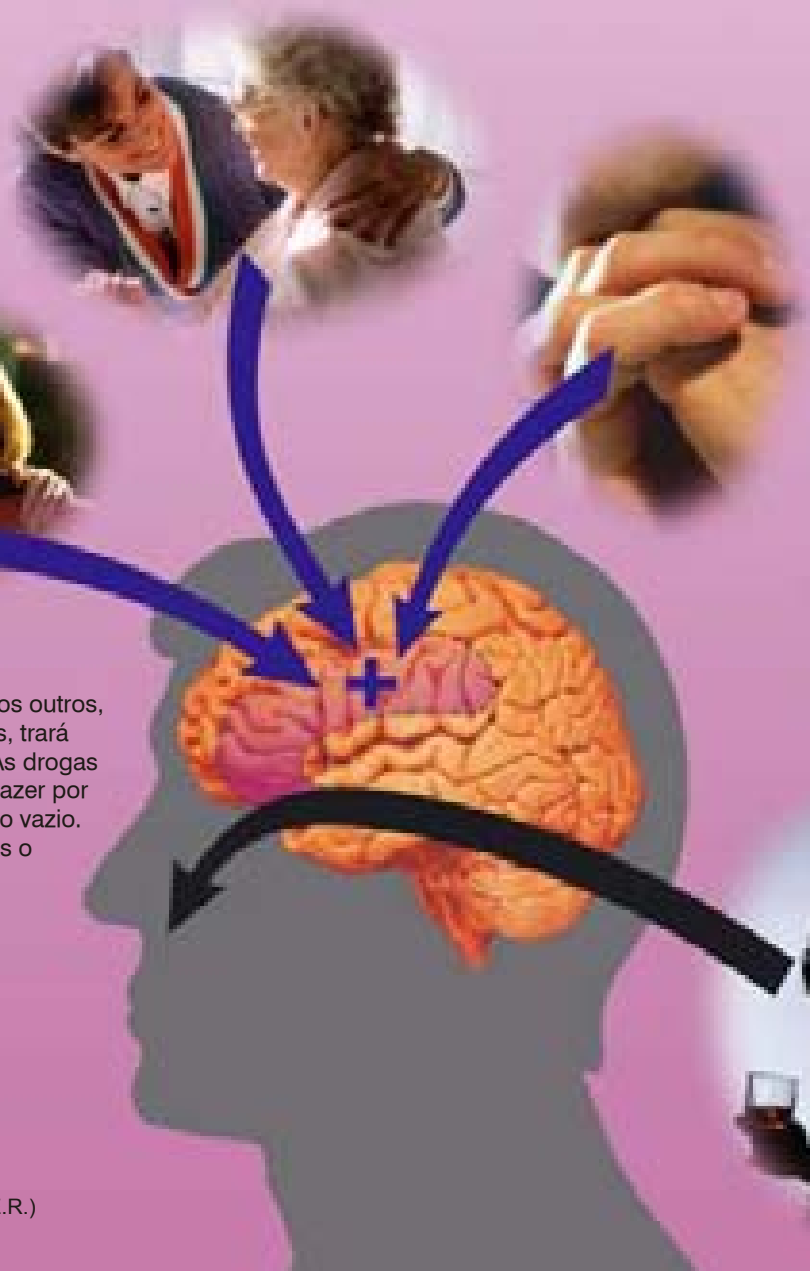
Sinapses e Mudança de Hábitos

Sempre que o cérebro aprende um novo hábito, ele o faz através da formação de novas conecções cerebrais (sinapses). Ligando as células nervosas entre si, um percurso é formado e um hábito é estabelecido. Fumar é um bom exemplo disto. Sempre que um fumante acende um cigarro, o percurso cerebral é fortalecido até que se faça automaticamente. Os percursos estabelecidos são como caminhos antigos, difíceis de serem mudados. Esta é a razão por que é importante criar um novo bom hábito para substituir o antigo. Seja criativo e encontre algo melhor para substituir um mau hábito.

Células nervosas ligadas por uma sinapse

"Se, pois, o Filho vos libertar, verdadeiramente sereis livres."

Jesus, João 8:36



O sistema de reforço positivo no cérebro esforça-se por ter recompensas positivas. Ajudar os outros, orar, e ter bons relacionamentos, trará essas recompensas positivas. As drogas podem estimular o centro do prazer por algum tempo, mas depois vem o vazio. Procurar melhores recompensas o levará a ter uma satisfação verdadeira e duradoura.

© Health Education Resources (H.E.R.)
www.HEResources.com

Ar Puro

Ar Puro

- Oxigena o sangue
- Relaxa a mente
- Mata os micróbios
- Ajuda a limpar os pulmões
- Melhora o sistema imunológico

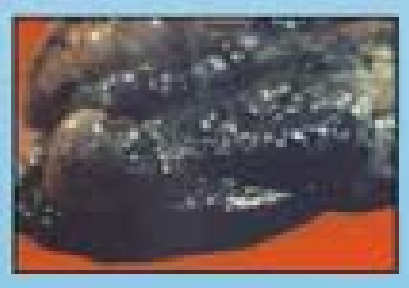
Consequências da Poluição Urbana

- Tosse
- Bronquite
- Sinusite
- Enfisema
- Câncer

Ciclo do Ar

O ciclo do ar é um ciclo maravilhoso de dar e receber. As plantas recebem o dióxido de carbono do ar. Neste processo o oxigênio é libertado, providenciando o ar puro para respirarmos. As células usam o oxigênio para queimar a glicose que fornece energia ao corpo. Finalmente, o dióxido de carbono é produzido e libertado através dos pulmões para o ar.

Fumar é Perigoso



“Podemos viver semanas sem comida, dias sem água, mas apenas alguns minutos sem ar.”

© Health Education Resources (H.E.R.)
www.HEResources.com V2D Bras-11

Ar Puro

Como Conseguir Ar Puro

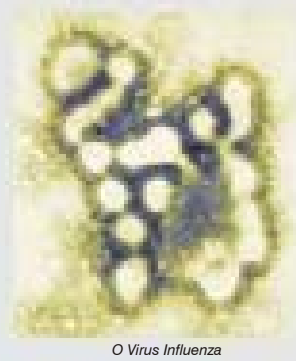
- Respire pelo nariz
- Evite vestir roupa apertada
- Evite respirar ar poluído
- Evite fumar, mesmo passivamente
- Faça exercício ao ar livre
- Mantenha as janelas abertas

Benefícios da Respiração Profunda

- Relaxa o corpo
- Oxigena o cérebro, tornando a mente clara
- Ajuda a prevenir infecções respiratórias
- Induz o sono profundo

Infecções Respiratórias

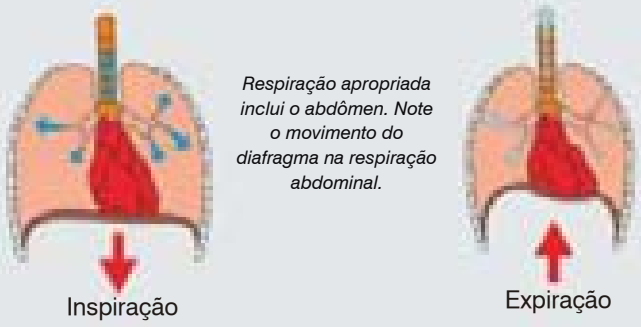
As três infecções respiratórias mais comuns são: resfriados, gripe e pneumonia. Elas são causadas por micróbios que passam de uma pessoa para a outra. Para prevenir o ataque destas infecções, lave as mãos frequentemente, beba oito a dez copos de água por dia, coma uma dieta saudável com bastante frutas e vegetais, e exercite-se diariamente ao ar livre.



O Virus Influenza

Respiração Profunda

Respirar convenientemente é importante para um ótimo funcionamento do organismo. Infelizmente muitos adultos estão adquirindo o hábito de respirar superficialmente sem o uso apropriado do abdômen. Respirar inadequadamente leva à fadiga, exaustão e depressão. Exercícios de respiração profunda são um bom modo de desenvolver o hábito de respirar adequadamente. Deite-se no chão e coloque a sua mão ou um livro no abdômen. Pratique a respiração profunda até que o livro suba sempre que inspirar. Repita este exercício várias vezes ao dia até se tornar um hábito natural.



Respiração apropriada inclui o abdômen. Note o movimento do diafragma na respiração abdominal.

© Health Education Resources (H.E.R.)
www.HEResources.com V2D Bras-12

Descanso

Os Ritmos do Sono

O nosso sono efetua-se em ciclos. Quando vamos dormir o cérebro torna-se gradualmente mais lento. Aproximadamente uma hora e meia depois, ele normalmente atinge uma fase de ondas curtas regulares, chamadas ondas delta. Durante esta fase, os músculos relaxam e o hormônio do crescimento é liberado, ajudando a restaurar as células que foram danificadas durante o dia. Aproximadamente a cada 70 a 90 minutos o cérebro muda para uma fase onde ele está mais alerta, chamada o sono REM. Esta fase é caracterizada pelos sonhos frequentes e os movimentos rápidos dos olhos. Um adulto precisará de 4 a 6 destes ciclos todas as noites, que poderão ser atingidos com 7 a 8 horas de sono. Se criarmos hábitos regulares de dormir, teremos uma vida mais equilibrada, que eliminará a necessidade de comprimidos para dormir, e estimulantes diurnos como a cafeína.

Você sabia que...

- Os efeitos do cansaço no cérebro são semelhantes aos do álcool
- Se cansará mais facilmente com horários irregulares no trabalho
- O risco de acidentes é 7 vezes maior entre a meia-noite e as oito da manhã
- Ver televisão à noite é a causa principal das perturbações do sono

Os Benefícios do Sono

- Aumenta a atividade diurna
- Melhora a aprendizagem
- Melhora a imunidade
- Aumenta a capacidade de lidar com a dor

O Relógio Biológico

Muitas funções do corpo, como a temperatura corporal e os níveis de açúcar no sangue, operam num ciclo diurno. Esse relógio interno é programado todas as manhãs quando o sol nasce e a luz entra no quarto. Levantar-se todos os dias à mesma hora ajuda o corpo a programar de forma apropriada este relógio interno. Ir para a cama cedo, a uma hora regular, ajuda este relógio interno a acordá-lo à hora certa, sem precisar de um despertador. Duas horas de bom sono antes da meia-noite valem mais do que quatro horas depois da meia-noite. A regularidade ajuda o corpo a trabalhar no seu melhor desempenho.

"O sono desta noite é a energia de amanhã."

Journal of Health and Healing, Spec. Ed., p. 36

© Health Education Resources (H.E.R.)
www.HEResources.com

Descanso

Relaxamento

- Pequenos intervalos durante o dia melhoram o trabalho e a segurança
- Ler um livro favorito ou caminhar relaxa a mente
- Um dia de descanso por semana é essencial

Passeios na natureza deixarão, não apenas recordações felizes, mas verdadeira recreação para o corpo e a mente.

Não são só as crianças precisam de um intervalo. Tirar apenas alguns minutos de descanso depois de cada hora de trabalho pode estimular energias desconhecidas do corpo e da mente.

Um dia de descanso por semana fornece o dobro de energia e melhor motivação para o resto da semana.

Recomendações para um Melhor Sono

- Durma 7-8 horas cada noite
- Tome a sua última refeição pelo menos 4 horas antes de deitar
- É mais saudável ir para a cama antes das 22:00 hrs
- Evite o álcool, a nicotina e o café
- Abra a janela para ter ar puro
- Vá para a cama com a mente em paz

"Vinde a Mim, todos os que estais cansados e oprimidos, e Eu vos aliviarei."

Jesus, Mateus 11:28-30

© Health Education Resources (H.E.R.)
www.HEResources.com V2D Bras-14

Confiança em Deus

Poder para Perdoar

A relação entre a mente e o corpo é mais íntima do que se pensa. A saúde depende da paz sentida. Se há um conflito com alguém e não se consegue perdoar ou se sentir perdoado, isso poderá consumir-nos por dentro. A perspectiva de que há um Deus de amor que nos perdoa, capacita-nos a perdoar aos outros. Assim, nós mesmos experimentaremos verdadeiramente a cura para as nossas ansiedades.

Problemas por Resolver

- Podem levar à ansiedade, depressão e insônia
- Enfraquecem o sistema imunológico
- Podem levar a doenças psicossomáticas
- Causam estresse emocional

Confiança no Poder Divino

- Leva à paz e estabilidade interior
- Dá poder para perdoar
- Fortalece o amor familiar
- Ajuda a enfrentar situações traumáticas
- Ajuda a resolver problemas difíceis

Pessoas comprometidas com Deus...

- Podem ter melhor saúde mental
- Recuperar-se mais rapidamente de uma doença
- Sentem-se menos deprimidas e ansiosas
- Usam menos medicamentos
- Têm famílias mais felizes

"O coração alegre serve de bom remédio."

Salomão, Provérbios 17:22

© Health Education Resources (H.E.R.)
www.HEResources.com V2D Bras-15

Confiança em Deus

Atitude Positiva

O hábito de encarar a vida de uma forma positiva, poderá ajudar-nos a ser emocionalmente equilibrados. A certeza de ter um Pai no Céu que se preocupa conosco, ajuda-nos a desenvolver atitudes positivas.

Orar é...

- A respiração da alma
- Levar as nossas preocupações a Jesus
- Abrir o coração a Deus como a um amigo
- Partilhar as nossas necessidades e as nossas alegrias
- Receber força para lidar com os desafios da vida

Um Relacionamento de Confiança

- A confiança cresce através da experiência
- As orações respondidas constroem a nossa confiança
- Como um pai, Deus preocupa-se conosco
- Deus nunca nos deixa sozinhos

© Health Education Resources (H.E.R.)
Www.HEResources.com