Manual da Expo-Saúde

Adaptado pelo Departamento de Ministerio de Saúde
União Portuguesa dos Adventistas do Sétimo Dia
Permitido pelo H.E.R. Health Education Resources
(Recursos Educativos de Saúde)

Conteúdo

INTRODUÇÃO **3**
Expo-Saúde – Promovendo um Estilo de Vida Saudável 4
ORGANIZAÇÃO DA EXPO-SAÚDE **5**
Stands dos Exames de Saúde 5
Seminários de Saúde 6
Cronograma 7
Considerações especiais 7
ATIVIDADES NOS STANDS DE EXAMES DE SAÚDE **8**
Boas Vindas 8
Temperança 9
Nutrição 9
Luz Solar 10
Água 11
Exercícios 12
Confiança 14
Aconselhamento 15
Outras Possíveis Atividades 16
EQUIPAMENTOS E VOLUNTÁRIOS **17**
Pôsteres de Saúde 18
Local da Expo-Saúde 19
CUSTO **19**
Equipamento 19
Propaganda 20
Local da Expo-Saúde 20
PATROCINADORES E AUTORIDADES GOVERNAMENTAIS **20**
EXPO-SAÚDE E TRABALHO ESPIRITUAL **21**
Expo-Saúde – o princípio de um relacionamento de confiança 21
1. Expo-Saúde: o princípio do “Circulo de Amizade” 21
2. Expo-Saúde com reuniões evangelísticas 22
Outros usos da Expo-Saúde 23
PROPAGANDA **24**
Amostra de Comunicado para Jornal 24
Amostra de Comunicado para Rádio 25
Amostra de Pôsteres e Panfletos 26

Introdução

"Em campos novos nenhuma obra é tão bem-sucedida como a obra médico-missionária…A obra médico-missionária… é a obra pioneira do evangelho. É o evangelho praticado, a compaixão de Cristo revelada. Há grande necessidade desta obra, ***e o mundo está aberto para ela."*** *Medicina e Salvação, pág. 239*

A Expo-Saúde é uma maneira positiva de responder ao sofrimento humano, nesta era de aumento de conhecimento e tecnologia. Todos os dias, nós testemunhamos um aumento no número de mortes diretamente relacionado aos estilos de vida insalubres. A maior parte dessas mortes prematuras poderia ter sido prevenida, e a qualidade de vida ter sido melhorada, se simples mudanças fossem adotadas nos hábitos de vida das pessoas.

Muitos estao buscando um significado na vida mas com crescente cepticismo em relação a todas as formas tradicionais de religiosidade. Este cepticismo conduz muitas vezes à uma atitude de autoproteção, livrando o individuo da pena de soluções sem sentido, mas ao mesmo tempo reduzindo as chances de interação com aqueles que podem levar- a mensagem do amor de Deus.

Jesus revelou Seu método de alcançar aos necessitados. Ele dedicou muito do Seu tempo cuidando das necessidades físicas e emocionais das pessoas, e ao fazer isso, obteve acesso aos seus corações. Séculos mais tarde, Deus nos advertiu que somente Seus métodos teriam êxito duradouro. Ele também disse que a obra médico-missionária quebraria o preconceito e seria a mão direita do evangelho.

O exemplo de Cristo mostra-nos cinco passos para um ministério eficiente:

1. Envolver-se com aqueles que nós queremos ajudar;
2. Familiarizar-se com as suas necessidades e demonstrar um interesse genuíno neles;
3. Procurar maneiras de ajudar;
4. Manter sua amizade e confiança;
5. Convidá-los a conhecer a Palavra de Deus.

Com isso em mente, creemos que o conceito da Expo-Saúde corresponde ao mandato evangélico.

A ciência apóia os princípios de saúde promovidos nas Expôs-Saúde e pela Igreja Adventista do Sétimo Dia. Isso é importante numa época em que a medicina é baseada na evidência. Os organizadores e participantes desse programa são encorajados a basear seus conselhos e atividades em sólidos princípios de saúde e evidência científica.

O Instituto Weimar, o Centro Hospitalar de Estilo de Vida Wildwood e o H.E.R. (Health Education Resources – Recursos Educativos de Saúde) têm desenvolvido o conceito da Expo-Saúde ao longo dos anos. Estas organizações têm organizado muitas Expos-Saúde ao redor do mundo. Mais recentemente, o Departamento de Ministérios de Saúde da União Portuguesa dos Adventistas do Sétimo Dia tem organizado muitas exposições em sua Uniao Este manual é um resultado do trabalho entre a União Portuguesa e H.E.R., para ajudar comunidades ao redor do mundo a planejar e conduzir exposições sobre saúde de maneira mais eficaz.

Concluindo, nós acreditamos que o conceito da Expo-Saúde pode ser adaptado às necessidades das comunidades locais, ao mesmo tempo em que mantêm os princípios expressados neste manual. Esta adaptação é imperativa, em vista das diversas necessidades, hábitos e disponibilidade de recursos nas diferentes regioes do mundo.

Expo-Saúde – Promovendo um Estilo de Vida Saudável

Os governos ao redor do mundo estão se tornando cada vez mais ativos em combater os fatores de risco das causas de morte mais comuns. Doenças cardíacas, câncer e diabetes são as causas mais comuns de morte nas nações industrializadas, mas sua importância está aumentando rapidamente nos países em desenvolvimento. Doenças transmissíveis são a principal causa de morte nos países em desenvolvimento. Destes, o HIV/AIDS é também um grande problema nos paises industrializados. Outros problemas médicos, tais como ansiedade e depressão, estão tornando-se cada vez mais comum podem estar indiretamente relacionados à mortalidade, reduzindo a qualidade de vida e afetando as relações interpessoais.

Há oito fatores principais relacionados com a prevenção de doenças e a saúde física, emocional e espiritual. São estes: nutrição, exercício, água, luz solar, temperança, ar puro, descanso e confiança no poder divino. Cada fator é trabalhado, em detalhes, nas Expos-Saúde, usando uma combinação de pôsteres de saude com informação médica atual, exames médicos e aconselhamento sobre saúde. Seminários diários de saude sobre os problemas medicos mais comuns incorporam conselhos práticos em como prevenir e ajudar naquelas condicoes modificando o estilo de vida.

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

As Expos-Saúde envolvem profissionais de saúde e voluntários leigos das comunidades, que estão interessados num viver saudável de vida. Os voluntários recebem um breve treinamento sobre os princípios de um estilo de vida saudável e as diferentes atividades oferecidas em uma Expo-Saúde. Desta maneira, pode-se oferecer uma efetiva educação em saúde mesmo na ausencia de muitos profissionais de saúde. Estes, no entanto, provêem o suporte científico e técnico necessários em cada Expo.

É estimado que se as comunidades adotarem os princípios de saúde promovidos na Expo-Saude, o índice de mortalidade por câncer e doenças cardiovasculares, por exemplo, poderá cair 60-70% e 70-80%, respectivamente. A longevidade poderá subir de 6 a 12 anos, com melhor qualidade de vida. Os custos médicos seriam grandemente reduzidos e as pessoas poderiam viver melhor e com mais saúde.

Organização da Expo-Saúde

A Expo-Saúde é um evento de 2 a 10 dias. É aberto ao público e possui dois componentes:

1. Stands dos exames de saúde;
2. Seminários de saúde.

Stands dos Exames de Saúde

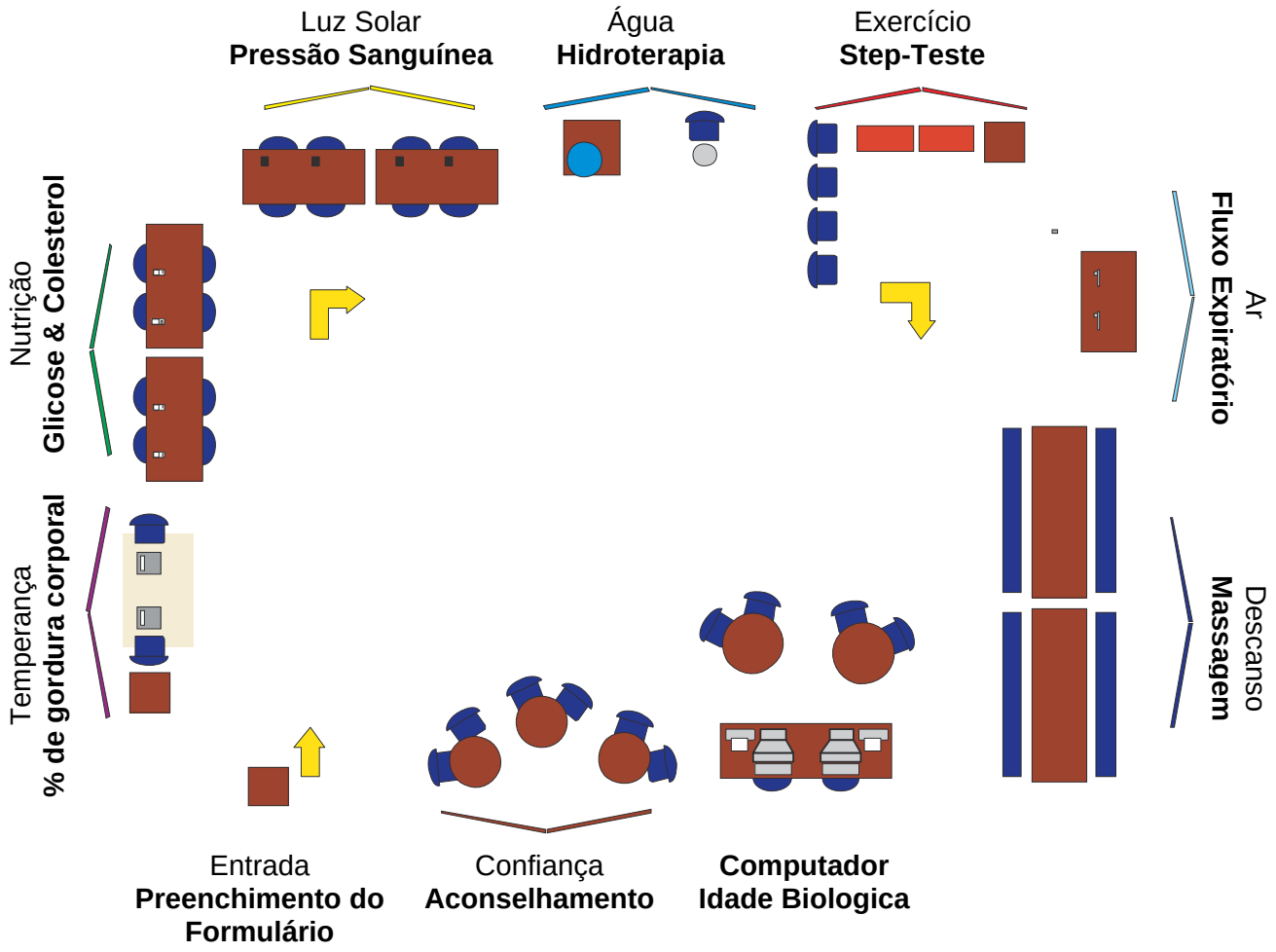
Existem oito stands de saúde padrão. Cada stand é composto por dois painéis de saúde, que criam os bastidores para os diferentes exames médicos ou outras atividades oferecidas em cada stand.

Os oitos stands devem ser organizados de modo que facilitem a circulação de um grande número de pessoas e deve ser levado em conta as características físicas do local. Ás vezes pode ser necessário repartir os stands em duas ou mais salas, mas isso é menos favorável. Segue-se a ordem geralmente utilizada e tem provado ser bem sucedida:

Ordem	Stands	Atividade
1	**Temperança**	Porcentagem de gordura do corpo / IMC (Índice de Massa Corporal).
2	**Nutrição**	Glicose do sangue (picada no dedo) / Colesterol total (picada no dedo).
3	**Luz Solar**	Pressão sanguínea / Checagem de características malignas de verrugas, se dermatologista estiver disponível. / Densidade óssea (pulso) se disponível.
4	**Água**	Demonstração de hidroterapia
5	**Exercício**	Step-Teste de Harvard
6	**Ar**	Medidor de fluxo expiratório / Espirometria, se disponível / Medição do CO.
7	**Descanso**	Massagem dorsal anti-estresse.
8	**Confiança**	Exames computadorizados: Idade Biológica e seu risco coronário / Aconselhamento de saúde.

Arranjo dos Stands

Os painéis juntamente com as mesas e cadeiras são organizadas de tal maneira que formem áreas parecidas com cabines, onde as atividades de exame de saúde são realizadas (veja página com fotos dos painéis da Expo e suas formas; também o diagrama abaixo).



Seminários de Saúde

Os seminários de saúde são conduzidos juntamente com as Expo-Saúde. Os seminários aumentam o interesse do público e provêm uma oportunidade de apresentar informações práticas de saúde em detalhes e desenvolver mais confiança e contatos.

Seminários de medicina preventiva, remédios simples e aulas de culinária estão entre os mais populares. Estes seminários são de aproximadamente uma hora de duração. Os tópicos mais comumente apresentados têm sido: Como prevenir um ataque do coração, como prevenir câncer, diabetes – chaves para o sucesso e hipertensão. Uma boa idéia para fazer a programação mais interessante é dividir o tempo das palestras em alguns pequenos segmentos com dois ou três palestrantes. Você poderia começar com uma apresentação de 15 minutos sobre doenças do coração, seguida por uma demonstração prática em cozimento de refeições saudáveis para o coração (10 a 15 min), concluindo então cada noite com uma série de apresentações sobre vida familiar (melhorando relacionamentos) ou como ter sucesso em fazer mudanças duradouras no estilo de vida. Um moderador fará transições adequadas. Muitas pessoas apreciarao a variedade de tal programação e

palestras curtas farão com que os palestrantes menos experientes consigam manter a atenção do público.

Cronograma

O horário depende muito do país onde você está trabalhando. Cada Expo-Saúde normalmente dura de 3 a 5 noites, tipicamente incluindo um fim de semana. Aqui está um esboço de um típico cronograma diário:

Horário	Atividade	Comentários
17:30	Preparação diária (se necessário)	Dependendo do local, talvez seja necessário um tempo considerável para arrumação. Em locais onde se pode deixar o ambiente preparado de um dia para o outro, você provavelmente não precisará mais de uma hora diária para arrumação. O ideal é que o coordenador de cada stand esteja presente neste horário.
18:45	Encontro dos organizadores e oração do grupo	Todos os voluntários devem estar presentes neste horário (com camiseta / uniforme designado / crachá – o que for usado). Após a oração, os voluntários devem dirigir-se imediatamente a seus respectivos stands. Cinco minutos antes da abertura o coordenador da Exposição verifica se cada stand está pronto.
19:00	Abertura dos stands de exame	Após a verificação dos stands, o coordenador autoriza o/a recepcionista a abrir as portas.
20:30	Fecham-se as portas	A partir deste momento, não é admitida a entrada de visitantes aos stands de exames, mas os que já estão presentes podem permanecer. No entanto, certifique-se de que as pessoas não presentes no espaço de exames tenham acesso ao local de palestras.
20:50	Fechamento dos stands de exame	Um anúncio é feito dez minutos antes do fechamento dos stands de exame. Peça a todos que se dirijam ao local de palestra.
21:00	Palestra de saúde	Durante este tempo, os voluntários poderão desarmar e limpar os stands de exame. Os equipamentos de exame valiosos devem ser guardados.
22:00	Encerramento da palestra de saúde	Abra espaço para perguntas da audiência.
	Encerramento geral	Coordenador realiza revisão final.

Considerações especiais

- Um dos propósitos da Expo-Saúde é estabelecer relacionamentos de confiança e amizade entre os membros da igreja e o público. Por esta razão, nós encorajamos que as pessoas voltem nos outros dias para visitar todos os stands ao invez de visita-los em apenas um dia. Sessões curtas, de duas horas de duração são ideais. Sessões mais longas, às vezes, são necessárias, mas tendem a desgastar os voluntários e aumenta a probabilidade de um maior número de visitantes deixar o local antes da palestra começar.
- Um anúncio deve ser feito meia hora antes do encerramento dos stands convidando os visitantes ao auditório do seminário de saúde.

- Se houver uma longa fila de pessoas em qualquer stand de exame , calcule quantos poderão finalizar o teste ao final de uma hora e ofereça aos excedentes a possibilidade de serem os primeiros a serem ajudados no dia seguinte. É importante que todas os stands de teste sejam fechados no tempo previsto para que as pessoas se dirijam ao local onde será proferida a palestra.
- Muitas vezes os exames de computador estão ocupados no final da sessão. Ao fechar o stand os questionários preenchidos podem ser recolhidos e os resultados podem ser entregues depois da palestra.
- Certifique-se de que os stands estejam o mais próximo possível do local onde será proferida a palestra. Um amplo local de entrada funcionará bem. Quanto mais próximo os stands de exames estiverem do auditório da palestra mais pessoas assistirão aos seminários de saúde. Se for possível, é até melhor que os stands de exame estejam no mesmo local, com os assentos para o seminário de saúde posicionados no centro do local.

Atividades nos Stands de Exames de Saúde

Normalmente, são necessárias 45 pessoas por dia para administrar uma Expo-Saúde de tamanho médio (aproximadamente 200 pessoas por dia para exames). Uma exposição pequena pode ser executada por 15-30 pessoas. Considerando que Expo-Saúde é dependente de membros da comunidade local, é importante que haja um time organizador para a Expo. No entanto, cada stand de exames deverá ter uma pessoa responsável por suas atividades. Esta pessoa verificará se os voluntários treinados sejam pontuais e estejam no local, de forma que a Exposição corra ordenadamente.

Abaixo encontra-se a lista dos stands dos exames, das atividades e o número de voluntários necessários.

Boas Vindas

Atividade:
Dar as boas vindas aos visitantes e direcioná-los aos diferentes stands dos exames.

Número de voluntários: 2-6

Comentários:
Um recepcionista entrega aos participantes da Expo-Saúde um formulário de Ficha Pessoal de Saúde. Explica que o mesmo será preenchido em cada stand de exames de acordo com os seus resultados.

Se houver muitas pessoas na Expo-Saúde, e alguns stands dos exames estiverem congestionados e outros não, a recepcionista poderá sugerir aos participantes começarem por outro stand de exames.

Temperança

Atividade:
Análise de gordura corporal; medição de estatura.

A balança de gordura corporal indica o peso e a percentagem de gordura corporal usando uma pequena corrente elétrica (indolora) e medindo a impedância corporal durante sua trajetória através do corpo. Para uma medição correta é importante que a pessoa esteja descalça. Há um folheto com informações a respeito dos valores normais e sugestões práticas de como reduzir a gordura corporal.

Distribua a literatura sobre Temperança e o folheto informativo sobre a gordura corporal.

Número de voluntários: 2-3
Um voluntário pode medir a altura da pessoa.

Necessitam-se dois outros voluntários se você usar duas balanças.
Este é um bom lugar para usar os voluntários mais jovens.

Comentários:

- Escreva os resultados de estatura, peso, e gordura corporal na Ficha Pessoal de Saúde.
- Limpe a superfície da balança após cada uso com álcool.
- Opcionalmente, você pode usar um medidor de gordura corporal manual. Ele mede principalmente a composição da gordura corporal na parte superior, enquanto a balança mede a gordura corporal na região mais baixa do corpo. Para melhores resultados, meça com os dois e calcule a média.
- Algumas atividades adicionais incluem o uso de um cigarro inflável de 1m, que lista todas as substâncias prejudiciais. Um frasco de vidro demonstrando o alcatrão do cigarro também é interessante. Outra atividade usa um par de "óculos da temperança", que provoca distorção da visão, perda de equilíbrio e falta de controle similar aos que sofrem aqueles que estão sob efeito de álcool. (Estes últimos três itens podem ser obtidos através de *The Health Connection* (nos Estados Unidos), www.healthconnection.org ou pelo telefone +1-301-790 9735).

Nutrição

Atividade:
Exame de glicose e de colesterol.

Número de voluntários: 2 - 10
Se for necessário cobrar pelo exame de glicose e de colesterol (usualmente apenas para cobrir os gastos das tiras) você precisará apenas de 2-4 enfermeiros treinados, médicos ou técnicos de laboratório para realizar os exames. No entanto, quando oferecido gratuitamente, certifique-se da quantidade suficiente de pessoas, em torno de 6-10 para uma grande exposição.

Escreva os resultados dos exames na Ficha Pessoal de Saúde.

Comentários:

- As tiras para o exame de glicose e colesterol são bastante caras. Talvez, em alguns casos, você possa encontrar um patrocinador disposto a cobrir os custos para estes testes. Se for necessário cobrar, certifique-se de propagar claramente que haverá a cobrança de uma pequena taxa para este serviço e que todos os outros serão gratuitos.
- Nossa experiência é que estes dois exames atraem muitas pessoas e são uma porta aberta para a educação sobre saúde. No entanto, é possível realizar uma Expo-Saúde sem estes exames ou apenas com o exame de glicose (o qual é muito mais barato).
- Alguns países são muito sensíveis à manipulação de sangue em locais públicos. Familiarize-se com as leis governamentais locais e certifique-se de que as pessoas que realizam os exames tomem as precauções sanitárias necessárias para protegerem-se e protegerem os visitantes. Nestes países, assegure-se de que apenas enfermeiros treinados, médicos ou técnicos de laboratório trabalhem neste stand.

Luz Solar

Atividade:
Pressão arterial.

Número de voluntários: 2-4
Utilize pelo menos duas pessoas medindo pressão arterial, se possível, já que este stand é sempre muito procurado.

Comentários:

- Procure posicionar o stand em uma área tranqüila se usar aparelhos de medição manual.
- Converse com as pessoas e as ajude-as a relaxarem antes de medir a pressão arterial.

Água

Atividade:
Remédios naturais simples (demonstração de hidroterapia).
Demonstrar o valor de beber abundante quantidade de água.
Tenha água e copos disponiveis para que as pessoas bebam livremente.

Número de voluntários: 2-4
1 Pessoa para demonstrar escalda-pés usando outra pessoa como modelo vivo.
1 Pessoa encarregada de distribuir copos de água. Você talvez precise de mais pessoas numa exposição de maiores proporções.

Comentários:

- Escreva o nome da hidroterapia demonstrada na Ficha Pessoal de Saúde.
- Distribua folhetos sobre água.
- Pode ser mais fácil se não utilizarem água para demonstração, já que isso pode provocar uma certa bagunça. Utilize uma bacia vazia para os pés e envolva alguém em panos como se fosse o "paciente". Pedir para alguém da audiência que seja voluntário para atuar como o "paciente" pode aumentar a participação da audiência.

- Ofereça ao visitante um copo d'água. Então pergunte quantos copos (ou litros) ele bebe por dia. Logo calcule quanto ele deveria beber baseado em seu peso (veja a tabela). Converse com ele sobre a importância de beber água e dê recomendações práticas.
- Uma atividade adicional pode ser o uso do chamado "germe em pó" ("*germ" powder*). Esta atividade ilustra a importância de lavar as mãos meticulosamente. (O pó e a luz ultravioleta podem ser obtidos através de *The Health Connection* (nos Estados Unidos), www.healthconnection.org ou pelo telefone +1-301-790 9735).

Exercícios

Atividade:
Step-Teste de Harvard

Número de voluntários: 2-5
Você precisa de um voluntário para cada degrau. Se você realizar os testes simultaneamente como se descreve abaixo, precisará de uma pessoa adicional para dirigi-los.

Comentários:
Use pessoas que gostem de se exercitar para administrar este exame.

Descobrimos que Se você utilizar vários degraus (ou um longo degrau) é melhor que faca o exame das pessoas simultaneamente. Para cada pessoa que você teste tenha um voluntário para checar o pulso em repouso. Quando todos estiverem prontos para começar o exame, tenha uma pessoa que demonstre o ritmo adequado para subir e descer o degrau. Todos participantes começam juntos obedecendo a um comando. Se alguém do pessoal ficar em frente dos participantes, fazendo os movimentos juntamente com eles, isso ajudará a manter a coordenação e o ritmo durante o teste. Ao final de 3 minutos os voluntários deverão medir o pulso dos participantes imediatamente e registrá-lo. Logo mantenham os participantes sentados e meçam o pulso novamente após 5 minutos.

É útil usar um metrônomo, um relógio grande ou uma gravadora com música que dê um aviso a cada vez que as pessoas devem subir e descer os degraus, para manter as pessoas no ritmo apropriado.

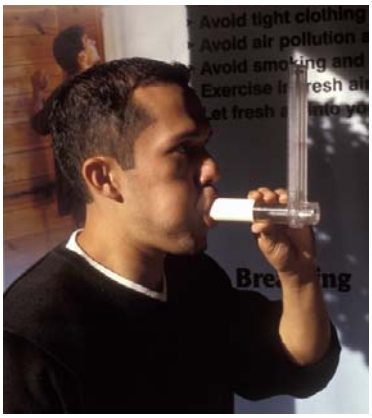
Existem certas condições médicas em que não e recomendada a realizacao do exame do degrau (teste de Harvard) numa Expo-Saúde. Eles incluem:

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

Recomendamos que as pessoas que estão administrando este teste devem informar a cada participante acerca das precauções acima mencionadas e fazê-lo ler e assinar um formulário afirmando que não sofrem de nenhuma das condições mencionadas, antes de iniciar o teste.

Escreva os resultados no formulário de registro de saúde pessoal.

Ar



Atividade:
Medidor de pico de fluxo expiratório; espirometria se estiver desponivel.

O teste de pico se utiliza para medir a resistência oferecida pelas vias aéreas ao ar sendo expulso dos pulmões. Espirometria é um teste mais complexo da função pulmonar.

Numero de Voluntários: 1-4

Duas pessoas, cada uma com um medidor de pico de fluxo expiratório podem administrar o teste.

Comentários:
Escrever os resultados na Ficha Pessoal de Saúde.

Distribuir a literatura sobre ar.

Descanso

Atividade:
Massagem anti-estresse

Numero de Voluntários: 6-12

Numa exposição grande se precisam 8 mulheres e 4 homens cada noite. Numa exposição menor, tente utilizar 4 mulheres e 2 homens. Cada massagem leva 6-10 minutos, e este é um dos stands mais populares.

Comentários:

- Assine a Ficha Pessoal de Saúde deles para indicar que eles já receberam a massagem.
- Esse é o stand que requer o maior treinamento. Se necessita um mínimo de 2-3 sessões de treinamento para ensinar a rotina. Recomenda-se prática adicional. Seria uma boa idéia se cada ajudante desse uma massagem ao treinador para conseguir uma retroalimentação dele do que precisaria ser melhorado.
- Uma parte muito importante ao realizar a massagem é a retroalimentação do recipiente. Algumas pessoas gostam de um toque muito delicado, enquanto outros gostam de toques fortes e profundos. Ao realizar o treinamento, enfatize a importância de comunicar com a pessoa que recebe a massagem.
- Sendo que a massagem involve contato íntimo com o corpo, nós recomendamos que homens massageem homens e mulheres massageem mulheres. Uma pessoa adicional poderia dirigir o visitante ao o próximo ajudante disponível.
- Incentive as pessoas para voltarem nas noites seguintes para mais massagems. Na medida em que você conheça as pessoas, muitas delas estarão dispostas a aceitar o convite para atender a outras reuniões.
- Distribua informações sobre o descanso.

Confiança

Atividade:
Avaliação computadorizada de idade Biológica

Este exame simples é baseado em dados do Estudo de Longevidade do município de Alameda, que relacionou alguns hábitos de vida com longevidade. É um bom meio de "quebrar o gelo" e cria oportunidades para aconselhamento.

Teste de risco coronário

Esse exame informa os usuários sobre seu risco de desenvolver doenças coronárias, baseado em alguns fatores de estilo de vida e herança. Usuários com risco 'alto' ou 'moderado' estão mais abertos para conselhos sobre seu estilo de vida.

Número de voluntários: 6-12
2-4 operadores de computador
2-4 ajudantes para preencher os formulários
2-4 ajudantes para explicar os resultados (em grandes exposições isto ajuda a ser mais rápido)

Comentários:
Este é sempre um dos mais populares exames na Expo-Saúde. Se a Expo-Saúde for muito movimentada, será melhor distribuir os voluntários da seguinte maneira para evitar longos períodos de espera:

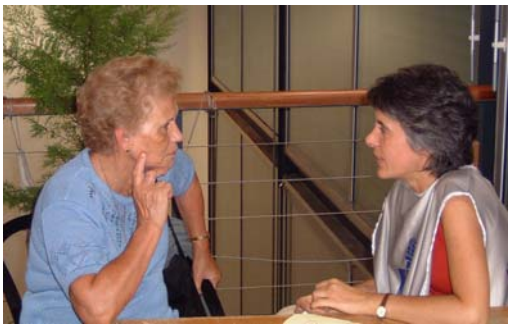
Tenha uma ou duas pessoas circulando entre aqueles que estão preenchendo os questionários. Isso ajuda as pessoas a preencherem as informações de maneira correta. Se os questionários estiverem preenchidos de maneira incompleta ao serem entregues ao computador, isso atrasa todo o processo.

Duas pessoas com experiência em computador e datilografia utilizam dois computadores e impressoras. Rapidamente eles entram no programa do computador os dados do questionário e então imprimem os resultados nos formulários especiais que os operadores dos computadores têm.

Uma ou duas pessoas podem devolver a folha dos resultados aos participantes e explicar-lhes brevemente o significado dos números. Logo transferem os participantes a um dos conselheiros mais próximos para aconselhamento mais detalhado.

Importante
Assegure-se de conserar os questionários depois de processados no computador. Os participantes receberão as folhas com os resultados, mas e importante que conserve as páginas do questionário no arquivo já que estes contêm as informações de contato do participante e os seminários que eles estão interessados em assistir no futuro. Isso lhe permitirá planejar os seus seminários de acordo.

Aconselhamento



Atividade:
Aconselhamento de saúde e folhetos.

Número de voluntários: 3-6
O número de conselheiros de saúde dependerá do tamanho da Expo-Saúde. Já que um bom aconselhamento toma tempo e esta é uma boa oportunidade para se aproximar das pessoas, tenha um número de conselheiros suficiente para servir a cada visitante da Expo-Saúde.

Comentários:
Os indivíduos que participam na Expo devem ser encaminhados para o stand de aconselhamento de saude apos e completar os diferentes exames de saúde. Ademais de interpretar o relatório de idade-saúde de cada participante o conselheiro deverá revisar a Ficha Pessoal de Saúde, sumarizar os resultados e conversar sobre qualquer área onde o indivíduo pode estar em risco (elevada pressão arterial, peso, etc).

Em muitos casos, as pessoas estão bem interessadas em saber o que elas podem fazer para diminuir o risco de doenças e ter uma saúde melhor. Isso é especialmente o caso depois de que os exames lhes ajudaram ver a sua necessidade. Muitas vezes os indivíduos confessarão suas lutas com certos hábitos (peso, fumo, etc). Os conselheiros de saúde devem estar atentos às oportunidades apropriadas para recordar as pessoas que temos um Amoroso Pai Celestial que se preocupa com eles e deseja fortalecê-los e ajudá-los a fazer as mudanças necessárias. Esta é uma boa oportunidade para distribuir folhetos (saúde e alguns casos ajuda espiritual), e convidá-los para seminários específicos (culinária, controle do peso, estresse, etc.) e até mesmo para orar com eles pedindo a Deus para abençoá-los e ajudá-los em suas áreas específicas de necessidade.

Os conselheiros devem ser profissionais da saúde (médicos, enfermeiras, nutricionistas ou conselheiros de estilo de vida) ou leigos com um bom estilo de vida e conhecimento de saúde. Eles devem ser instruídos em relação aos conselhos gerais que devem dar, para assegurar que eles concordem com nossos princípios. Eles devem ser pessoas amáveis e sensíveis para com as pessoas para discernir as necessidades espirituais de cada um. Seria bom se um profissional de saúde com bom conhecimento em estilo de vida estiver presente no stand de aconselhamento, para que outros conselheiros possam transferir para ele casos de alto risco coronário ou outras condições difíceis.

Assinar suas Fichas de Saúde Pessoal.

Distribuir folhetos sobre confiança.

Outras Possíveis Atividades

- **Programa para crianças:** Os pais gostam de participar da Expo-Saúde enquanto as crianças estão sob cuidados num programa bem preparado. As atividades podem incluir tanto cantigas, histórias, jogos simples e alguma instrução básica sobre as oito leis de saúde. O programa pode ser realizado durante a Expo-Saúde como também pode ser durante as palestras/sermoes.
- **Demonstração de comida vegetariana:** Muito do preconceito contra a mudança para uma dieta baseada mais em plantas pode ser derrubado com a degustação de saborosas amostras de comidas vegetarianas. Se possível, ofereça também receitas dos alimentos apresentados.
- **Stand de chás:** Tenha amostra de camomila, hortelã, urtiga, etc. Pode-se até servir um chocolate quente de alfarroba ou café cereal se disponivel .
- **Mesa com livros:** Experimente pedir a um colportor local expor a sua coleção de livros e revistas sobre saúde.
    - **Outros recursos:** Providencie revistas, panfletos e outro material gratuito. Tenha à disposição panfletos e cartões de instituições adventistas de vida sana, restaurantes vegetarianos assim como de médicos que trabalhem em harmonia com os princípios da Expo-Saúde.

Equipamentos e Voluntários

Atividade	Pessoal	Equipamentos e Formulários	Mobiliário
Entrada	1-2 recepcionistas	Ficha Pessoal de Saúde	Mesa
Temperança **Percentagem de gordura corporal**	2-3 pessoas	Escala para medir estatura 2 Balanças de gordura corporal Álcool, algodão para a limpar os medidores Pilhas de reserva Lixeiras 2 Tapetes Literatura	2 cadeiras 1 mesa para literatura
Nutrição **Exames de glicose e/ou colesterol**	2-4 enfermeiras devidamente treinadas, doutores ou técnicos de laboratório (Se o serviço for prestado gratuitamente precisa-se de 6 a 8 pessoas.)	Instrumentos para medir glicose e colesterol Tiras para medição de glicose Tiras para medição de colesterol Tiras para calibração dos instrumentos Lancetas descartáveis Algodão e álcool Caixa de lixo especial Luvas descartáveis (2 por pessoa)	1-3 mesas 4-12 cadeiras
Luz solar **Pressão arterial**	1-3 pessoas medindo a pressão arterial	1-3 medidores de pressão arterial Literatura	4-8 cadeiras 1-3 mesas de tamanho médio
Água **Hidroterapia**	1 pessoa demonstrando 1 pessoa "paciente" 1-3 pessoas oferecendo água para beber	Garrafas de Água e copos descartáveis Equipamento para demonstração dos tratamentos Literatura	1 cadeira 1 mesa
Exercício **Step-Teste**	2-3 pessoas	2-3 Degraus (23cm altura x 40cm largura x 55cm comprimento) Cronômetros Literatura	4 cadeiras 1 mesa
Ar **Exame de fluxo pulmonar**	1-2 pessoas	1-2 Testadores de fluxo pulmonar Canudos descartáveis Literatura	1-2 mesas
Descanso **Massagem**	10-20 pessoas treinadas em massagem, cerca de 1/3 delas homens e 2/3 mulheres	Álcool e toalhas de papel Literatura	10-20 cadeiras sem bracos 2 mesas: 250cm x 80cm
Confiança **Exame computarizado de Idade Biológica e;ou Risco coronário**	2 operadores de computador 1-2 ajudantes para preencher os formulários 1-2 pessoas para encaminhar os pacientes aos conselheiros de saúde	2-4 computadores 2-4 impressoras Cabos de extensão Questionários dadede Idade Biológica formulários de resultados Questionários sobre risco coronários e formulários de resultados Tintareserva para impressora Literatura	1-2 mesas 250cm x 80cm 2-4 pequenas mesas com 4-8 cadeiras para preenchimento dos formulários
Aconselhamento	2-4 conselheiros de saúde	Variedade de literatura	2-8 cadeiras 2 mesas para literatura

Pôsteres de Saúde

Os pôsteres de saúde são produzidos pela R.E.S. Recursos Educativos de Saúde (www.HEResources.com/Brasil - Health Education Resources) e estão disponíveis em 3 tamanhos:

- Regular – 91cm x 122 cm (Largura x Altura)
- Médio – 137 cm x 182 cm (Largura x Altura)
- Grande – 244 cm x 157 cm (Largura x Altura)

Montagem dos painéis da Expo-Saúde

Para a Expo-Saúde os painéis podem ser montados com canos de plástico, alumínio ou outros materiais.

Para armar os painéis grandes o sistema que deu melhor resultado foi com canos de PVC de 40 mm de diâmetro. As molduras são maiores que os painéis numa proporção de 10 cm de cada lado. Ilhós de metal são colocados nos painéis e esses são então fixados nas molduras usando-se cordinhas de nylon brancas de 5 a 7 mm. Este mesmo sistema tem sido usado para todos os tamanhos de painéis com muito sucesso, mas são necessários cuidados especiais ao posicionar cada painel com exatidão no centro de cada moldura. Duas molduras podem ser unidas com fitas de plástico para servir de fundo (bastidores) para cada stand. O melhores canos de PVC para este propósito são os canos de agua, eles são mais grossos que os canos de esgoto e as juntas sao mais estáveis. Por fim, é importante mencionar que este sistema consome um tempo maior de montagem e não é adequado se os painéis precisarem ser remontados todos os dias.

Os painéis de tamanho regular podem ser montados em armações de tubo de plástico (recomendamos tubo PVC de ¾" a 1"). Cada painel é fixado ao tubo de PVC por tiras largas de Velcro, a parte de trás pegajosa do Velcro é aderida ao painel, e a parte de trás pegajosa do gancho é aderida ao tubo. Quando o painel com seu Velcro é colocado contra o tubo, eles se agarram um ao outro. Depois, ao guardar os painéis, os pedaços de Velcro separam-se facilmente quando você usar movimentos de repique para os remover. Com este sistema o tamanho da armação deve ser igual ao tamanho dos painéis!

Estão-se desenvolvendo outros sistemas de montagem utilizando suportes especiais de alumínio. Também se podem usar fundos de cartão ou "isopor". Quando se usarem esses fundos, há dobradiças especiais e cantoneiras de proteção disponíveis. É suficiente colocar dois painéis num pequeno ângulo para que permaneçam em pé por si mesmos.

Local da Expo-Saúde

O número esperado de visitantes para a Expo-Saúde influencia o tamanho da arena e o oposto também é verdadeiro. Para uma Expo-Saúde de tamanho médio com 500 visitantes em 4 dias, o espaço mínimo necessário é de 200 m² (10x20m) para os stands de exames e um auditório com pelo menos 100 assentos . Exposições maiores necessitam de arenas maiores. Uma Expo-Saúde para 3000 visitantes em 4 dias, aberta 6 horas por dia, precisaria de aproximadamente 600m² (20x30m) e um auditório com pelo menos 150 assentos . É importante saber que horas mais longas para as atividades de exames significará que as pessoas terão tempo de terminar todas as atividades e ir embora e não voltar para as palestras de saúde. Se a mesma Expo-Saúde para 3000 visitantes fosse aberta por somente 3 horas com mais voluntários para cada exame, seria necessário para as palestras de saúde, um auditório muito maior para no mínimo 300 pessoas.

Custo

O custo de uma Expo-Saúde de saúde dependerá basicamente dos:

- Painéis, materiais para os exames, literatura, propaganda e salão.
- Número esperado de visitantes para a Expo-Saúde.

Equipamento

Existem dois tipos de equipamentos:

- Equipamento reutilizável – painéis de saúde H.E.R., molduras para os painéis, mesas, cadeiras, instrumentos médicos usados em cada stand de exame (máquinas para analisar glicose e colesterol, medidores de função pulmonar, balanças especiais, tensiómetros para pressão arterial e estetoscópios, degraus, equipamento de hidroterapia, cronômetros, equipamento para prevenção de fumo, computadores e impressoras).
- Materiais descartáveis de uso único, literatura e formulários – todo o material usado para exames clínicos (luvas, tiras de exame, álcool e algodão, lancetas, caixas para lixo especial e canudos descartáveis para o exame de capacidade pulmonar)

Na Europa Ocidental e nos Estados Unidos, todos os equipamentos reutilizáveis podem ser adquiridos por aproximadamente 1000 Dólares. Este valor inclui um jogo de painéis H.E.R. de tamanho regular (estándard), molduras de PVC, 2 máquinas para exame de colesterol (Roche), 2 máquinas para exame de glicose, 2 balanças de gordura corporal, 2 medidores de fluxo pulmonar, 2 degraus, 2 cronômetros, 2 medidores de pressão arterial e 2 estetoscópios. Não inclui computadores, impressoras, mesas e cadeiras.

Também na Europa Ocidental, todos os materiais descartáveis de uso único custam aproximadamente 3,50 USD por visitante. Isto inclui tiras para glicose e colesterol, um par de luvas de látex descartáveis não estéreis, uma lanceta, álcool e algodão, canudos descartáveis, copos descartáveis, água, formulários e folhetos.

O item mais caro são as tiras para o exame de colesterol. Se o seu orçamento não as comportar gratuitamente, considere a cobrança de uma taxa mínima para os exames de sangue. Geralmente as pessoas pagam gostosamente por isto. Outra opção é ter uma caixa de doação neste stand. Muitas pessoas estão conscientes de que há um custo envolvido e contribuem com satisfação.

Em outros casos nos oferecemos so as testes de glicemia, que estão muito mais barato. Alem disso você consegue muitas vezes ajuda de Secretaria de Saúde ou de uma Associação de Diabeticos para assistir nesse teste.

Propaganda

A propaganda usualmente é cara. É importante determinar quais métodos trarão melhores resultados na região e escolher os melhores dentro do seu orçamento. Panfletos geralmente atraem bastante, tambem o carro de som. Os preços variam de preto e branco e de 4 cores. Pôsteres de tamanho A3 funcionam bem quando são colocados em vitrinas e lugares públicos.

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

Local da Expo-Saúde

A maioria das cidades tem um salão auditório municipal, de localização central e a preço acessível. É importante apresentar o projeto como um serviço à comunidade – isso reduzirá grandemente o custo ou terá custo zero.

Patrocinadores e Autoridades Governamentais

Existem alguns fatos importantes a serem considerados ao negociar com os patrocinadores e autoridades governamentais.

1. Os governos ao redor do mundo estão cada vez mais ativos na luta contra os fatores de risco das doenças mais comuns. É importante tomar conhecimento das principais políticas de saúde do país. Estas provavelmente incluirão programas de saúde preventiva.
2. As empresas que fabricam os materiais usados nas exposições de saúde freqüentemente estão buscando oportunidades de melhorar sua imagem e suas vendas. A Expo-Saúde poderá tirar vantagem disso, conseguindo os materiais gratuitamente ou a preço de custo.
3. O trabalho voluntário em favor das comunidades é geralmente bem visto na maioria dos países ocidentais.
4. Muitos governos e empresas de proprietários não adventistas têm políticas não escritas que os impedem de trabalhar com grupos religiosos ou com organizações lucrativas, para não serem vistas como favorecendo grupos ou companhias específicos.
5. Em alguns lugares há muito preconceito contra os Adventistas do 7º dia.

Por essas e outras razões é aconselhável trabalhar sob uma organização que seja neutra (não religiosa para o público, enquanto que mantendo os valores da Igreja Adventista do 7º Dia) e não lucrativa. Ás vezes é necessário criar tal organização, um processo demorado, mas necessário.

Há organizações dentro da Igreja Adventista do 7º Dia que se encaixam nos critérios mencionados acima. A Associação Educacional Lar e Saúde e a Associação Internacional de Temperança são dois exemplos desta índole.

Nós sugerimos que uma proposta do projeto seja apresentada à Prefeitura local. Esta proposta deverá ser precedida de um encontro com o Prefeito ou o representante da saúde, no qual será feita uma breve apresentação do projeto dentro do contexto da política de saúde do governo. Essa proposta

deverá afirmar que se trata de um projeto comunitário, envolvendo voluntários – profissionais da saúde e ajudantes não profissionais – e que requer a participação de todos para ser realizado com sucesso. Então poderá fazer-se uma solicitação para a ajuda (local, equipamentos, propaganda, etc). Um procedimento similar pode ser usado com empresas que fabriquem ou vendam materiais para a Expo.

É importante não comprometer os "princípios" se a ajuda solicitada depender da autorização para promover medicamentos ou produtos. Isto aconteceu no passado. Isto foi facilmente resolvido quando os organizadores expuseram que o objetivo do programa era promover um estilo de vida saudável e não de produtos específicos, e que seria benéfico para a empresa se o nome do patrocinador, e não do produto, estiver associado com a Expo.

Se for recebida ajuda externa deverá ter-se mais cuidado ainda para não usar a Expo-Saúde para fins religiosos, por exemplo, falar abertamente sobre questões religiosas ou assuntos relativos à igreja. Autoridades governamentais irão cedo ou tarde ficar cientes do elo com a igreja Adventista, mas se tudo for feito com respeito e neutralidade, pode-se evitar reclamaçoes . Ao contrário, a maioria nos tem elogiado e oferecido apoio para futuros programas.

Esse enfoque requer um maior esforço em estabelecer contato com os visitantes para que possam ser convidados para futuros programas tais como seminários sobre nutrição, família e controle do estresse. Estes programas sao mais apropriados para diálogos espirituais com aqueles que têm interesse.

Expo-Saúde e Trabalho Espiritual

Expo-Saúde – o princípio de um relacionamento de confiança

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

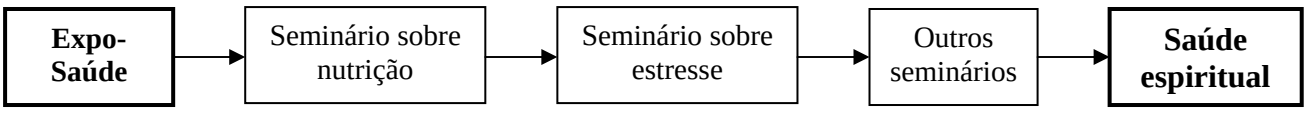
Do mesmo modo, nosso trabalho na Expo-Saúde deverá ser motivado pelo desejo de compartir não somente os benefícios físicos de um estilo de vida saudável, mas também o conhecimento de Deus, a fonte de saúde total. Como Jesus, devemos ser sensíveis às necessidades das pessoas, respeitando suas opiniões e nunca lhes impor o conhecimento religioso.

Com isto em mente, existem algumas maneiras de usar a Expo-Saúde:

1. Expo-Saúde: o princípio do “Circulo de Amizade”

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

A Expo-Saúde pode ser organizada como a primeira de uma série de programas endereçados a vários aspectos da saúde.



Com isto em mente, antes de começar a Expo-Saúde é importante planejar algumas reuniões de seguimento e anunciá-las durante a Expo. Classes de arte-culinária, curso para deixar de fumar, seminários de controle do estresse e programas de controle de peso são algumas boas seleções. Após um ou dois destes seminários, pode-se fazer uma transição a seminários que tratam dos aspectos mentais e emocionais da saúde (tais como o controle do estresse e a recuperação de depressão).

É importante manter em mente que em todos os seminários devemos trabalhar gentilmente com a audiência, introduzindo conceitos espirituais de maneira lenta e natural e integrando-os em nossas apresentações. Por exemplo, no curso de culinária se pode incluir uma pequena palestra sobre tópicos tais como atitude positiva, confiança, e perdão, relacionando-os com a saúde física e mental. Introduzindo conceitos espirituais desta forma servirá para despertar um maior interesse quando fizermos a transição à segunda fase das reuniões focalizando campo mental/emocional.

Esses seminários proporcionam uma oportunidade para falar de temas espirituais mais abertamente. Com o tempo, este procedimento conduzirá gradualmente ao desenvolvimento já sela de estudos bíblicos pessoais ou contatos sólidos para encontros espirituais.

Não deverá haver muito tempo entre a Expo e o primeiro seminário. Outros seminários também deveriam também ser dirigidos cada 4-6 semanas, para manter o interesse e tratar das necessidades das pessoas quando elas precisarem de ajuda.

Os benefícios deste método são muitos. Derruba preconceitos, permitindo tempo para construir relacionamentos e o público chega a conhecer os voluntários Adventistas como pessoas que se preocupam genuinamente pelos outros.

Este método requer um certo grau de esforço perseverante. O fator chave para esse sucesso é o uso adequado e seguimento dos cartões de interesses da Expo-Saúde. Esses devem ser preenchidos apropriadamente e recoletados nos stands e durante as palestras de saúde cada noite. Anuncie os seminários que seguirão durante a palestra de saúde, pois isto usualmente traz a melhor resposta de parte do público.

2. Expo-Saúde com reuniões evangelísticas

A Expo-Saúde tem sido efetivamente usada em conexão com reuniões evangelísticas nos EUA, Europa do Leste, América Latina e África. Nesses países, a Expo precedia as campanhas evangelísticas por 3-7 dias e as reuniões espirituais eram realizadas já seja simultaneamente ou depois de terminada a Expo.

Em alguns países, especialmente na Europa Ocidental, pode haver uma atitude negativa em relação a esse método. As pessoas podem sentir-se “enganadas“ para assistir a reuniões espirituais através de um programa de saúde. É muito importante ter isto em conta e respeitar o público. Isto, entretanto, não exclui a possibilidade de usar stands de exames de saúde e/ou curtos espaços de saúde nos programas evangelísticos com o fim de apresentar a visão de saúde total, e não de usá-los primariamente para atrair pessoas às séries evangelísticas.

O seguinte exemplo ilustra tal procedimento. Neste caso, a Expo-Saúde (os stands de exames de saúde) está aberta durante 1 a 1½ horas e se realiza simultaneamente a uma classe de culinária. Nas duas primeiras noites, imediatamente após o fechamento dos stands de exames de saúde, se apresenta uma palestra de saúde que dura uma hora. Nas noites seguintes, a longa palestra de saúde é substituída por uma curta informação sobre saúde (“gota de saúde”) de 15-20 minutos, seguida por um tema espiritual.

Este esquema pode variar amplamente, dependendo de fatores tais como o lugar e a relação entre a igreja e os costumes locais. A tamanho da Expo-Saúde pode variar também dependendo do tamanho do local e dos fundos disponíveis.

É importante notar que se tal esquema é usado, será sábio usar de absoluta honestidade e transparência sobre o fato que se apresentarão mensagens espirituais cada noite, quando solicitarmos fundos do governo ou de outras fontes.

Exemplo: Série de Três Semanas de Expo-Saúde com Evangelização

Horas	Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
7:00 - 8:30				Expo e Classe de Culinária	Expo e Classe de Culinária	Expo e Classe de Culinária	Expo e Classe de Culinária
8:30 - 9:30				Palestra de Saúde-1	Palestra de Saúde-2	Gota saúde-1 Sermão-1	Gota saúde-2 Sermão-2
7:00 - 8:30	Expo e Classe de Culinária	Expo e Classe de Culinária	Expo e Classe de Culinária	Expo e Classe de Culinária	Expo e Classe de Culinária	Expo e Classe de Culinária	Expo e Classe de Culinária
8:30 - 9:30	Gota saúde-3 Sermão-3	Gota saúde-4 Sermão-4	Gota saúde-5 Sermão-5	Gota saúde-6 Sermão-6	Gota saúde-7 Sermão-7	Gota saúde-8 Sermão-8	Gota saúde-9 Sermão-9
7:00 - 8:30	Expo e Classe de Culinária	Sem encontros					
8:30 - 9:30	Gota saúde-10 Sermão-10		Gota saúde-11 Sermão-11	Gota saúde-12 Sermão-12	Gota saúde-13 Sermão-13	Gota saúde-14 Sermão-14	Gota saúde-15 Sermão-15
8:30 - 9:30	Gota saúde-16 Sermão-16	Sem encontros	Gota saúde-17 Sermão-17	Gota saúde-18 Sermão-18	Gota saúde-20 Sermão-20	Batismo Gota saúde-21 Sermão-21	Gota saúde22 Sermão-22 Batismo

Outros usos da Expo-Saúde

Em adição ao programa de vários dias previamente descritos, a Expo-Saúde pode também ser adaptada com sucesso como um evento de um único dia. Por exemplo, pode ser utilizada como um programa efetivo de assistência comunitária. Com participação dos membros da igreja local se pode planejar uma Expo-Saúde e convidar o público para 3-4 horas num domingo à tarde. É recomendável encontrar um lugar público grande para este evento, pois a experiência tem demonstrado que o número de pessoas que assistem é aproximadamente o dobro, se a Expo for feita numa localização que é familiar e de fácil acesso ao público. Algumas opções incluem centros comerciais, universidades, até mesmo como parte de outros eventos (festivais da cidade, feiras de saúde, etc). Você pode oferecer a realização de uma Expo-Saúde numa escola publica ou em uma grande empresa como um serviço a seus empregados.

Independentemente de como ou onde você fará sua Expo, assegure-se de incluir um programa de continuação como parte de sua estratégia total. Como uma assistência para ajudar-lhe a determinar as necessidades sentidas de sua comunidade, verifique nos questionários de saúde preenchidos pelos participantes, quais os seminários que os indivíduos marcaram demonstrando mais interesse.

Amostra de Comunicado para Jornal

01- Comunicado para a Imprensa sobre Expo e Conferencistas
Data ……

PARA PUBLICAÇÃO IMEDIATA

Contatos: (Nome da pessoa) – (Número de telefone)
(Nome da pessoa) – (Número de telefone)

Então, o que é uma Expo-Saúde?

(Nome da Cidade). As feiras de saúde têm se tornado um evento comunitário bem popular. As pessoas podem receber exames e testes de saúde gratuitamente, e receber informações sobre diferentes doenças, desde diabetes até controle do peso. Mas, o que as pessoas deverão fazer com todas as informações que receberem sobre sua saúde?

Basta perguntar aos especialistas do **(nome da organização)**, organizadores da Expo-Saúde de **(nome da cidade)**, programada para **(data)**, em **(lugar)**. A Expo-Saúde de **(nome da cidade)** é semelhante a uma feira de saúde, só que ainda melhor. A equipe está composta por profissionais de saúde e voluntários, que não somente lhe dirão o que está errado, mas lhe mostrarão como praticar coisas simples para prevenir doenças e, caso elas já existam, como combatê-las.

A Expo-Saúde de **(nome da cidade)** realizará exames de verificação da pressão arterial, da função pulmonar, medição da percentagem de gordura corporal, *colesterol, glicose (no caso de você realizar estes testes)*, exames de degrau de Harvard e avaliações computadorizadas da idade biologica de acordo com as investigações de Breslow e Belloc, assim como massagens anti-estresse gratuitos.

Cada noite, depois dos exames de saúde e aconselhamento o **Dr. (nome)** dará palestras de **(data e hora)** sobre "O estilo de vida e as doenças crônicas", "Como vencer o estresse" e "Como reduzir o sobrepeso sem dieta" **(anotar os títulos das palestras).**

A Expo-Saúde de **(nome da cidade)** promete ser uma das melhores oportunidades de aprendizagem neste verão. E, será uma excelente ocasião para investir em sua saúde! Todos os exames e palestras serão gratuitos. A feira será realizada no **(lugar e data)**. Os exames de saúde serão realizados das 6:00 – 7:30 da tarde. As palestras do **Dr.(nome)** começarão às 7:30.

Amostra de Comunicado para Rádio

Data…….

PARA COMUNICADO IMEDIATO

Contatos: (Nome da pessoa) – (Número de telefone)

(Nome da pessoa) – (Número de telefone)

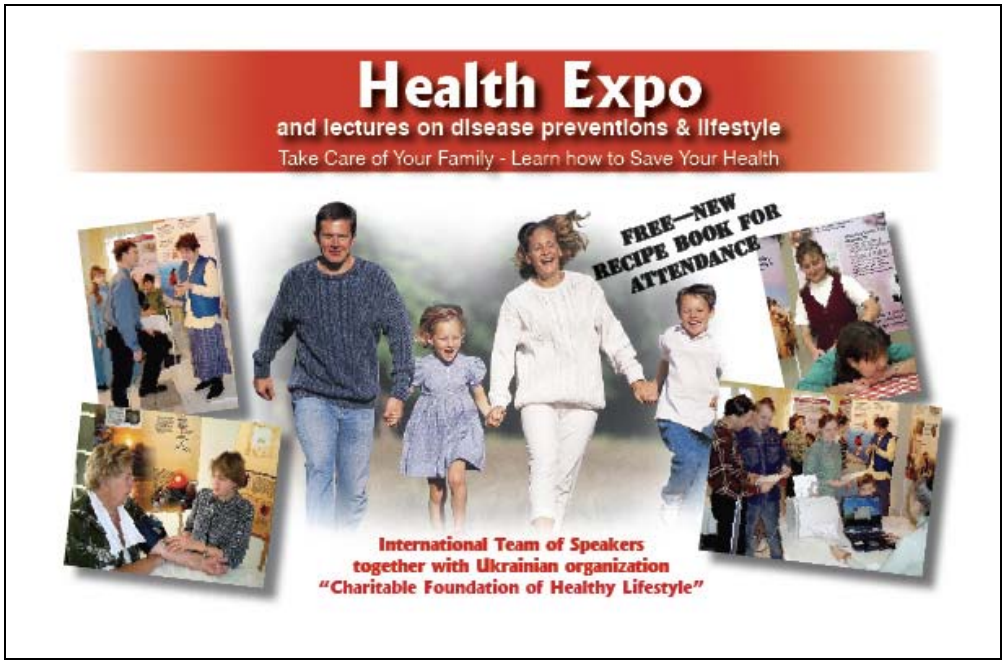
A QUALIDADE DE VIDA REALMENTE PODE FAZER A DIFERENÇA EM DOENÇAS CRÔNICAS!!

(Nome da cidade). Talvez você sofra de diabetes, doença do coração, pressão alta, obesidade, estresse, câncer, ou dependências. Talvez seu médico acaba de informa-lo que se você investir em sua saúde mudando o seu estilo de vida, ele/ela não terá que aumentar seus remédios realizar uma cirurgía. Bem, nós gostaríamos de mostrar-lhe como fazer essas mudanças com êxito para você tomar conta realmente de sua saúde na Expo-Saúde de **(nome da cidade)**.

A Expo-Saúde de **(nome da cidade)** é semelhante a uma feira de saúde, só que ainda melhor. A equipe está composta por profissionais de saúde e voluntários, que não somente lhe dirão o que está errado, mas lhe mostrarão como praticar coisas simples para prevenir doenças e, caso elas já existam, como combatê-las.

A Expo-Saúde de **(nome da cidade)** realizará exames de verificação da pressão arterial, da função pulmonar, medição da percentagem de gordura corporal, *colesterol, glicose (no caso de você realizar estes testes)*, exames de degrau de Harvard e avaliações computadorizadas da idade biologica de acordo com as investigações de Breslow e Belloc, assim como massagens anti-estresse gratuitos.

Cada noite, depois dos exames de saúde e aconselhamento o **Dr. (nome)** dará palestras de **(data e hora)** sobre "O estilo de vida e as doenças crônicas", "Como vencer o estresse" e "Como reduzir o sobrepeso sem dieta" **(anotar os títulos das palestras).**

A Expo-Saúde de **(nome da cidade)** promete ser uma das melhores oportunidades de aprendizagem neste verão. E, será uma excelente ocasião para investir em sua saúde!

Amostra de Pôsteres e Panfletos