feria vida & salud

"Alimentación natural es aquella que es accesible y no es cara, valoriza la variedad, es armoniosa en cantidad y calidad, naturalmente colorida y segura sanitariamente".[1]

Beneficios

La alimentación completa y variada evita: diabetes, hipertensión, accidentes vasculares cerebrales, enfermedades cardíacas y algunos tipos de cáncer, que en conjunto están entre las principales causas de incapacidad y muerte en Brasil.[2]

Recomendaciones:

- Hacer de alimentos In Natura o mínimamente procesados, la base de la alimentación, limitando el uso de alimentos procesados (conservas, compotas, panes y quesos).[1]
- Evitar el consumo de alimentos ultra procesados (galletas rellenas, gaseosas, fideos instantáneos, etc.).[1]
- Utilizar aceites, grasas, sal y azúcar en pequeñas cantidades.[1]
- Comer con regularidad y atención, en ambientes apropiados y siempre que sea posible en compañía de familiares y/o amigos, evitando redes de comida rápida.[1, 3]
- Ser crítico en cuanto a las informaciones, orientaciones y mensajes sobre alimentación difundidas en propagandas.[1]

Importante

"Nuestro cuerpo se forma con el alimento que ingerimos".[4]

Deje que la alimentación sea su remedio y el remedio, su alimentación" (Hipócrates).

"USTED ES LO QUE COME"

Referencias
1.BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. 2ª edição, 1ª reimpressão. Brasília. 2014, 156 p. il.
2.Malta DC, Stopa SR, Iser BPM, Bernal RTI, Claro RM, Nardi ACF et al. Fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico nas capitães brasileiras, Vigitel 2014. Ver Bras Epidemiol. 2015; 18(s2):238-55.
3.Busato MA, Pedrolo C, Gallina LS, Rosa L. Ambiente y alimentação saudável: percepções y práticas de estudantes universitários. Semina: Ciências Biológicas y da Saúde. 2015; 36(2):75-84.
4.White, EG. El ministerio de curación, Bs. As. ACES, 1975, p. 227.

Colaboración: Grupo de Investigación en Religión y Espiritualidad en la Integralidad de la Salud (REIS), de la Maestría profesional en Promoción de la Salud – UNASP SP

feria vida & salud

Beneficios

- Reducción de Hipertensión, Diabetes y obesidad.[1]
- Mejora la flexibilidad corporal, reduciendo el riesgo de caídas[2,3]
- Disminución del riesgo de muerte prematura por enfermedades cardiovasculares.[1]
- Mejora la condición muscular y cardiorrespiratoria.[2]
- Aumenta la salud ósea y funcional.[2]
- Reduce el riesgo de ACV, depresión, cáncer de colon y de mamas.[2]
- Reduce y alivia la ansiedad.[4]
- Reduce el colesterol.[4]
- Mejora la calidad del sueño.[4]

Recomendación:

30 minutos de actividad moderada, cinco veces en la semana o más (con un total de 150 minutos).[2]

Importante

"El cerebro está morbosamente excitado al tener que trabajar constantemente, mientras el sistema muscular se debilita por falta de ejercicio. […]Tanto como sea posible, debería conservarse la armonía entre las facultades mentales y las físicas. Esto es necesario para conservar con buena salud todo el organismo". [5]

Referencias
1. Polisseli MLC, Ribeiro LC. Exercício Físico como fator de proteção para saúde em servidores públicos. Ver Bras Med Esporte, Minas gerais. 2014; 20(5): 340-4.
2. Organização Mundial da Saúde. Folha Informativa – Atividade Física. 2014; 38:1-2.
3. Chaves TO, Balassiano DH, Araújo CGS. Influência do hábito de exercício na infância e adolescência na flexibilidade de adultos sedentários. Rev Bras Med Esporte, Rio de Janeiro. 2016; 22(4);256-60.
4 .Krug RR, Barbosa AR, Monego EA, Mello ALSF, França VF. Percepção dos adultos mais velhos em relação à prática de atividade física e alimentação saudável. Rev. Univ. Ind. Santander. Salud.2015; 47(2):115-24.
5.White, E.G. Mente, Carácter y Personalidad. Bs.As., ACES, 1990, t.2, p.527.

Colaboración: Grupo de Investigación en Religión y Espiritualidad en la Integralidad de la Salud (REIS), de la Maestría profesional en Promoción de la Salud – UNASP SP

feria vida & salud

Beneficios

La ingestión de agua está asociada con el bienestar general y la salud física y mental.[1]

"El buen funcionamiento intestinal depende de la ingestión de agua".[2]

Recomendaciones:

La cantidad de agua ingerida diariamente debería ser en promedio de 35 a 40 ml/kg de peso.[3,4]

Utilizar el agua como recurso terapéutico externo:

Ducha alternada caliente y fría[5]

- Estimula la circulación
- Fortalece el sistema inmunológico
- Facilita la cura de heridas e infecciones.
- Es vigorizante

Escalda de Pies[5]

- Alivia el dolor de cabeza
- Relaja
- Provoca transpiración
- Combate resfríos
- Alivia dolores menstruales

Vaporización[5]

- Descongestiona la nariz
- Alivia el dolor de garganta
- Entibia y mejora las vías respiratorias

Compresa fría[5]

- En el cuello para el dolor de garganta y laringitis.
- En casos de traumas, aplicación de hielo en parte afectada durante las primeras 24 h.

Importante

"El agua es el mejor líquido posible para limpiar los tejidos".[6]

Referencias
1. Espinosa-Montero J, Monterrubio-Flores EA, Sanchez-Estrada M, Buendia-Jimenez I, Lieberman HR, Allaert FA, et al. Development and Validation of an Instrument to Evaluate Perceived Wellbeing associated with the ingestion of water: the water ingestion-related wellbeing instrument (WIRWI). Plos One. 2016;11(7). Doi 10.1371/jornal.pone.0158567.
2. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. - 2a edição, 1a reimpressão. Brasília, 2014. 156 p. il.
3. Gandy J. Water intake: validity of population assessment and recommendations. Eur. J. Nutri. 2015;52(S2):11-6.
4. Vivanti AP. Origins for the estimations of water requirements in adults. European Journal of Clinical Nutrition. 2012;66:1282-9.
5. Walzberg C. Você pode ter saúde, basta querer. São Paulo: Barany; 2013
6.White, E.G. Consejos sobre el régimen alimenticio, Bs. As., ACES, 1999, p. 504.

Colaboración: Grupo de Investigación en Religión y Espiritualidad en la Integralidad de la Salud (REIS), de la Maestría profesional en Promoción de la Salud – UNASP SP

feria vida & salud

Beneficios

- La luz solar promueve la síntesis y aprovechamiento de la vitamina D.[1,2]
- La vitamina D ayuda en las funciones biológicas cerebrales y cognitivas.[3]
- La luz solar mejora el humor y combate la depresión.[4]
- La luz solar promueve la auto regulación corporal, tiene influencia en la producción de hormonas.[1]

Recomendaciones:

- Siempre que sea posible exponerse al sol por lo menos 15 a 20 min. por día.[5]
- Utilizar anteojos oscuros, sombrero y ropa liviana en una exposición prolongada.[5]
- Aplicar protector solar 20 min. antes de la exposición prolongada al sol y volver a aplicar cada dos horas. La ausencia de filtro solar en exposiciones prolongadas causa foto envejecimiento y cáncer.[5,6]

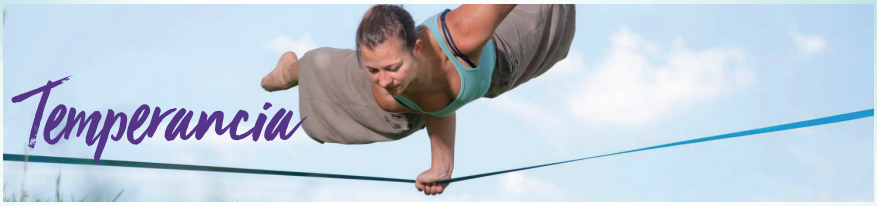
Importante

"El aire puro, la alegre luz del sol, las flores y los árboles, los huertos y los viñedos, el ejercicio al aire libre, en medio de estas bellezas, favorecen la salud y la vida".[7]

Referencias
1.Oliveira V, Lara GM, Lourenço ED, Boff BD, Sauder GZ. Influence of vitamin D in human health. Acta Bioquím Clín Latinoam. 2014;48(3):329-37.
2.Quadros KRS, Oliveira RB. Reposição de Vitamina D native: indicação à luz das evidências científicas atuais. Rev. Fac Ciênc Med Sorocaba. 2016;18(2):79-86.
3.Bezerra MLP, Silva KHV, Moraes CF, Viana LG, Mascarenhas CC. Os benefícios da vitamina D na capacidade cognitiva em idosas. Rev. Med. Saúde Brasília. 2016;5(1):101-8.
4.Thomas J, Alanouti F. Sun Exposure and Behavioral Activation for Hypovitaminosis D and Depression: a controlled pilot study. Community Mental Health Journal. 2017. Doi: 10.1007-s10597-017-0209-5.
5.Schalka S, Steiner D (org). Consenso Brasileiro de fotoproteção – Fotoproteção no Brasil: recomendações da Sociedade Brasileira de Dermatologia [Internet]. 2014.
6.Didier FBCW, Brum LFS, Aerts DRGC. Hábitos de exposição ao sol e uso de fotoproteção entre estudantes universitários de Teresina, PI. Epidemiol. Serv. Saúde. 2014;23(3):487-96.
7.White, E.G. El ministerio de curación, Bs. As., ACES, 1975, p. 202.

Colaboración: Grupo de Investigación en Religión y Espiritualidad en la Integralidad de la Salud (REIS), de la Maestría profesional en Promoción de la Salud – UNASP SP

feria vida & salud



Beneficios

Evita la obesidad

- En Brasil, el exceso de peso creció de 42,6% en 2006 a 53% en 2016, mayor en hombres, en personas con más edad y menor escolaridad. Ya la obesidad creció 60%, pasando de 11,8% en 2006 a 18,9% en 2016.[1]

Evita enfermedades respiratorias relacionadas al tabaquismo

- La prevalencia de adolescentes que ya fumaron por lo menos una vez en la vida en Brasil es de 18,5%, y 2,5% fuman con frecuencia. Niños que conviven con padres fumadores presentan mayor riesgo de episodios de asma, enfermedades respiratorias agudas, tos, catarro e infecciones del oído medio.[2]

Evita muertes prematuras

- El alcoholismo es la tercera enfermedad que más se asocia con causas de muerte en el mundo, además, perjudica la convivencia y potencializa la violencia.[3]
- El tabaquismo y el alcoholismo están asociados a factores de riesgo para el cáncer de próstata.[4]

Recomendación:

"Temperancia es evitar completamente lo que es perjudicial y usar con sabiduría lo que es saludable y nutritivo".[5]

Importante

"Nuestro peligro no viene de la escasez, sino en la abundancia. Constantemente estamos tentados a excedernos".[6]
"Algunos enferman por exceso de trabajo. Para los tales, el descanso, la tranquilidad, y una dieta sobria son esenciales para la restauración de la salud".[7]

"El único remedio para el vicio es la gracia y el poder de Cristo".[8]

Referencias
1.Brasil, Ministério da Saúde. Vigitel Brasil 2016.Saúde Suplementar: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília, 2017.
2.Figueiredo VC, Szklo AS, Costa LC, Kuschnir MCC, Silva TLN, Szklo M. ERICA: prevalência de tabagismo em adolescentes brasileiros. Rev. Saúde Pública. 2016;50(s1):12s,
3.Associação Brasileira de Estudos do Álcool e outras Drogas (ABEAD). Disponível em: http://www.antidrogas.com.br/index.php. Acesso em: 01 Set 2014.
4.Pacheco SOS, Pacheco FJ, Zapata GMJ, Garcia JME, Previale CA, Cura HE, et al. Food habits, lifestyle factors, and risk of prostate cancer in Central Argentina: a case control study involving self-motivated health behavior modifications after diagnosis. Nutrients. 2016:8(7): 419.
5.White, E.G. Health Reformer, 1877.
6.White, E.G. Reflejemos a Jesús, Bs. As., ACES, 1985, p. 134.
7.White, E.G. El ministerio de curación, Bs. As., ACES, 1975, p. 180.
8.White, E.G. La temperancia, Bs. As., ACES, 1969, p. 94.

Colaboración: Grupo de Investigación en Religión y Espiritualidad en la Integralidad de la Salud (REIS), de la Maestría profesional en Promoción de la Salud – UNASP SP

feria vida & salud

Beneficios

- "La influencia del aire puro y fresco permite que la sangre circule saludablemente a través del sistema. Además refresca el cuerpo y promueve la buena salud. Su influencia abarca la mente y le imparte cierto grado de compostura y serenidad".[1]
- "La buena respiración calma los nervios, estimula el apetito, hace más perfecta la digestión, y produce sueño sano y reparador".[2]

Recomendación:

Evitar lugares donde la contaminación del aire es alta.

- La Organización Mundial de la Salud (OMS) divulgó que 92% de la población mundial vive en lugares donde los niveles de calidad del aire exceden los límites de contaminación considerados saludables.[3]
- La contaminación del aire aumenta el riesgo de alteraciones genéticas incrementando el riesgo de diabetes tipo 2 y asma.[4]
- La mala calidad del aire causa efectos negativos a la salud humana: dolor de cabeza, irritación en los ojos, bronquitis, gripe, neumonía y conjuntivitis. A largo plazo puede causar problemas inmunológicos, del sistema nervioso y defectos congénitos, pues estudios muestran que más de 90% de un día normal, se pasa en espacios interiores.[5]

Importante

"Los ambientes ventilados con abundancia de aire natural promueven el bienestar y la salud"

Referências
1.1White, E.G. Consejos sobre la salud, Florida, EE.UU. APIA, 1989, p. 60.
2White, E.G. El ministerio de curación, Bs. As. ACES, 1975, p. 207.
3.Organização Pan Americana da Saúde; Organização Mundial da Saúde. OMS divulga estimativas nacionais sobre exposição à poluição do ar e impacto na saúde. Disponível em: http://www.paho.org/bra/index. Acesso em: 08 mai 2018.
4.Eze IC, Imboden M, Jumar A, Eckardstein AV, Stolz D, Gerbase MW et al. Air pollution and diabetes association: modification by type 2 diabetes genetic risk score. Environment International. 2016;94:263-71,.
5.Souza, C.V., Saúde Total: a cura que você precisa do jeito que Deus prescreve. Casa Publicadora Brasileira; Tatuí – SP: p. 55,

Colaboración: Grupo de Investigación en Religión y Espiritualidad en la Integralidad de la Salud (REIS), de la Maestría profesional en Promoción de la Salud – UNASP SP

feria vida & salud

Beneficios

El sueño regular está significativamente relacionado con el desempeño cognitivo, productividad, salud física y emocional, disminuyendo estados depresivos, ideas suicidas, accidentes de tránsito y accidentes de trabajo.[1]

Recomendaciones:

- Reservar de 7 a 8 horas diarias para dormir.[1]
- Consultar especialistas para identificar las causas de insomnio. Entre los disturbios del sueño se destaca la apnea obstructiva del sueño, que interrumpe las fases profundas de sueño, provocando fatiga, riesgos de obesidad, hipertensión y eventos cardiovasculares.[2]
- Promover las condiciones necesarias para dormir bien. La privación del sueño es uno de los factores potenciales para el síndrome metabólico que está asociado con ataques cardíacos, derrames cerebrales y diabetes. La ausencia de sueño por una noche altera el esquema alimentario, causa agitación, falta de apetito y estrés.[3,4]

Importante

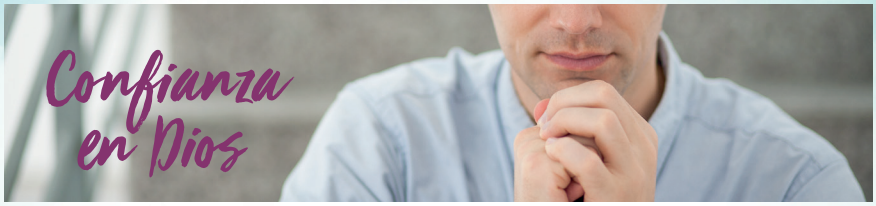
- Una mejor salud mental y física por medio variados consejos religiosos, apoyo social, dieta y ejercicio, están asociadas al descanso semanal del sábado, reveló una encuesta.[5]
- "Dios vio que el día de reposo era esencial para el hombre […] Al darle el sábado al hombre, Dios consideró su salud espiritual y su salud física".[6]

"En paz me acostaré, y asimismo dormiré; porque solo tú, Jehová, me haces vivir confiado". Salmos 4:8.

Referencias
1. "Circadian Rhythms Fact Sheet," National Institute of General Medical Sciences website, acesso em: 30 set. 2016, https:// www.nigms.nih.gov/Education/Pages/Factsheet_CircadianRhythms. aspx
2. Sakamoto YS, Porto-Sousa F, Salles C. Prevalência da apneia obstrutiva do sono em trabalhadores de turno: uma revisão sistemática. Cien Saude Colet [internet]. 2016.
3. Canuto R, Pattussi MP, Macagnan JBA, Henn RL, Olinto MTA. Metabolic syndrome in fixed-shift workers. Rev. Saúde Pública [Internet]. 2015
4. Arreal JF, LÓPES LC. Trabalhadores de turno noturno: relações de gênero, produção de vulnerabilidade e promoção da saúde. Rev. bras. Saúde ocup. 2014;39(130):184-97,
5. Superville DJ, Pargament KI, Lee J. Sabbath keeping and its relationships to Health and Well-Being: a mediational analysis. The International Journal for The Psychology of Religion. 2014;24(3):231-56.
6. White, E.G. Testimonios para los ministros. Bs. As., ACES, 1998, p. 136.

Colaboración: Grupo de Investigación en Religión y Espiritualidad en la Integralidad de la Salud (REIS), de la Maestría profesional en Promoción de la Salud – UNASP SP

feria vida & salud



Beneficios

- Mejor salud física, mental y comportamental.[1]
- Mejor calidad de vida relacionada a la salud.[2,3]
- Menores niveles de ansiedad y depresión.[4]
- Mejor forma de enfrentar situaciones difíciles, lutos y relaciones interpersonales.[5]
- Mayor longevidad con calidad de vida.[6]
- Mejor estilo de vida.[7]

Recomendaciones:

"La conexión con Dios lo es todo. Cristo logra en su sentido más pleno lo que el médico sólo intenta hacer... El médico trabaja con celo para prolongar la vida. Cristo es el dador de la vida".[8]

Importante

"Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar" (Mateo 11:28). "Esta es una receta para la curación de todos los males mentales, físicos y espirituales".[9]

"El corazón alegre constituye buen remedio; mas el espíritu triste seca los huesos" (Proverbios 17:22).

Referências
1.Koenig HG. Religion, Spirituality, and Health: a review and update. Advances. 2015;29(3):19-26.
2.Santos NC.; Abdala GA. Religiosidade e qualidade de vida relacionada à saúde dos idosos de um município na Bahia, Brasil. Rev. Bras Geriat Geront. 2014;17(4):795-805.
3.Abdala GA, Kimura M, Duarte YAO, Lebrão ML, Santos B. Religiosity and health-related quality of life of older adults. Rev. Saúde Pública. 2015;49(55), DOI: 10.1590/S0034-8910.2015049005416.
4.Gonçalves JPB, Lucchetti G, Menezes PR, Vallada H. Religious and spiritual interventions in mental health care: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled clinical trials. Psychol Med. 2015;45(14):2937-49.
5.Chaves ECL, Lunes DH, Moura CC, Carvalho LC, Silva AM, Carvalho EC. Ansiedade e espiritualidade em estudantes universitários: um estudo transversal. Rev Bras Enferm. 2015;68(3):504-9.
6.Chaves LJ, Gil CA. Concepções de idosos sobre espiritualidade relacionada ao envelhecimento e qualidade de vida. Ciênc e Saúde Coletiva. 2015;20(12):3641-52.
7.Cres MR, Abdala GA, Meira MDD, Teixeira CA, Ninahuaman MFML, Moraes MCL. Religiosidade e Estilo de Vida de uma população Adulta. Rev Bras Promoç Saúde. 2015;28(2):240-50,.
8.White, E.G. El ministerio médico, Bs. As., ACES, 2002, p. 196.
9.White, E.G. Testimonios para la iglesia, Florida, EE.UU., APIA, 2008, t.9, p. 101.

Colaboración: Grupo de Investigación en Religión y Espiritualidad en la Integralidad de la Salud (REIS), de la Maestría profesional en Promoción de la Salud – UNASP SP