

Próximos Cursos e Seminários do Departamento de Saúde e Temperança Igreja de Lisboa 2020

1) Suporte Básico de Vida

Saber agir numa **situação de emergência** não é uma competência exclusiva dos profissionais de saúde, uma vez que na sua maioria estas acontecem em contexto extra-hospitalar. Para além da obrigatória ativação do Sistema de Emergência Médica (112), existem alguns **GESTOS** que todos devíamos saber ter de imediato e que podem fazer a diferença na recuperação de quem está a precisar de socorro.

Assim, numa **situação de paragem cardiorrespiratória**, a ação correta e imediata do leigo, **poderá aumentar significativamente as possibilidades de reversão desta paragem e evitar a morte em alguns casos.**

2) Seminário Apneia do Sono

A roncopatia ou ressonar, como é vulgarmente conhecido, resulta de um som originado pela vibração do palato e das paredes da faringe.

O ressonar não constitui apenas um incómodo do ponto de vista conjugal e social, mas pode também ser a fase inicial do síndrome de apneia do sono, sendo que 90% dos que sofrem deste problema ressonam.

A maioria das pessoas com síndrome de apneia obstrutiva do sono apresenta alterações a nível da faringe, com obstrução da via aérea num qualquer nível entre a epiglote e as fossas nasais, muitas vezes associada ao aumento excessivo de peso e outros fatores de risco.

Consequencias da apneia:

- Acordar já cansado, sonolência,
- Falta de concentração e de atenção (provoca acidentes),
- Diminuição da libido, hipertensão arterial,
- Stress, ansiedade, depressão,
- Doença renal crónica, insuficiência cardíaca,
- Osteoporose, surdez, etc...

3) Sábado da Saúde 16 de Maio 2020 aponte já na sua Agenda

Receba a nossa Newsletter - O Departamento de Saúde e Temperança da Igreja de Lisboa empenha-se nos objetivos expressos no Manual de Igreja.

Inscrições e informações em wevey.com@gmail.com ou diretamente com a Direção do Departamento de Saúde e Temperança da Igreja.

INCLUI CONSELHOS



TEMPERANÇA 2

“Portanto, quer comais quer bebais, ou façais outra qualquer coisa, fazei tudo para glória de Deus.” 1 Coríntios 10:31



Igreja Adventista
do Sétimo Dia
LISBOA-CENTRAL



Departamento de Saúde
e Temperança

TEMPERANÇA (2)

Quando pensamos em adorar a Deus, vem-nos à mente a ida à Igreja no dia de Sábado ou noutro dia qualquer. No velho testamento o povo de Deus adorava-O no Templo, em **Jerusalém** e mais tarde espalhados pelas **Sinagogas**.

Daniel de **janelas abertas em Babilónia orava 3 vezes por dia de joelhos** diante de Deus. O profeta fazia assim, pois Deus tinha instruído o Seu povo para o fazer dessa forma:

I Reis 8:44 e 45:

“Quando o teu povo sair à guerra contra os seus inimigos, seja qual for o caminho por que os enviases, e orarem ao Senhor, voltados para a cidade que escolheste, e para a casa que edifiquei ao teu nome, ouve então do céu a sua oração e a sua súplica, e defende a sua causa.”

Na nova dispensação o conceito teve que mudar. Já não existe mais templo em Jerusalém, o **evangelho foi aberto a todos** e somos todos iguais aos olhos de Deus, como se vê na esplendida declaração de São Paulo **aos Gálatas, quando afirmou maravilhado a notícia gloriosa da nova criação em Cristo:**

“Não há Judeu nem Grego; não há escravo nem livre; não há homem nem mulher; porque todos vós sois um em Cristo Jesus”!

Então o segredo está na humanidade tornada preciosa aos olhos de Deus e de todos pelo sangue de Cristo que foi derramado na cruz do Calvário por cada um de nós em particular.

A adoração é então feita em cada um de nós, estreitamente ligada à nossa **obediência e ao nosso livre arbítrio**.

Em S.João 4:23 e 24 Jesus diz à mulher:

“Mas a hora vem, e agora é, em que os verdadeiros adoradores adorarão o Pai em espírito e em verdade; porque o Pai procura a tais que assim o adorem. Deus é Espírito, e é necessário que os que o adoram o adorem em espírito e em verdade.”

Se o sistema sacrificial de animais terminou na cruz, Jesus é então o nosso Cordeiro hoje!



Não recebeu o primeiro número do folheto “TEMPERANÇA”?
Peça ao diácono à entrada.

TEMPERANÇA

“Vezeis sem conta fui instruída acerca da obra Médico Missionária. Deve esta ter a mesma relação com a mensagem dos três anjos que o braço e a mão têm com o corpo. Sob a direcção da Cabeça Divina, eles devem trabalhar unidos, preparando o caminho para a volta de Cristo. Este braço direito deve estar sempre activo **mas não é o corpo...** Da mesma maneira, o corpo não deve dizer ao braço: “Não preciso de ti”. Ambos têm o seu trabalho próprio e cada um deles sofrerá imensa perda se trabalharem independentemente um do outro.” (EW em Testemunhos para a Igreja vol 6, p 288 vs. Inglês)

O que há de extraordinário na cura de Naamã?

Em primeiro lugar, sem dúvida, o facto de que sendo **inimigo declarado do povo de Deus, Israel**, mesmo assim Deus curou-o.

Só isto já seria sublime! Além disto, é incrível que Naamã tenha **procurado a bênção de um Deus que não era o seu**, era o Deus dos seus inimigos... Talvez este episódio nos chame a atenção para aquelas alturas da vida em que não estamos a usufruir das bênçãos de Deus porque estamos **zangados com Ele ou com a Igreja**.

O facto de o Profeta Eliseu não ter saído para orar por Naamã e lhe ter enviado apenas um recado para que se banhasse no imundo Rio Jordão, tornou visível um mal que acompanhava o comandante do exército da Síria há mais tempo do que a Lepra, **e esta doença era o orgulho que lhe consumia a mente e como consequência o corpo**.

Para se banhar ele teria que se despir... isto seria uma coisa que o tornaria vulnerável e exposto.

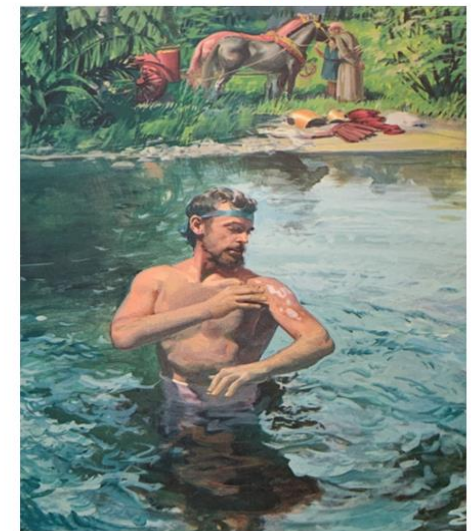
Além do orgulho houve também um problema de obediência.

À semelhança de Naamã, se não vencermos o nosso orgulho não chegamos à obediência.

Qual é então o procedimento a que cada um de nós se tem negado para que a nossa condição de vida e como consequência a nossa saúde, possa melhorar?

O Departamento de Saúde e Temperança da Igreja de Lisboa empenha-se nos objetivos expressos no **Manual de Igreja**: “A Igreja acredita que a sua responsabilidade de tornar Cristo conhecido no mundo inclui a obrigação moral de preservar a dignidade humana mediante a promoção dos melhores níveis de saúde física, mental e espiritual. Além de atender às necessidades dos que estão doentes, esta responsabilidade abrange a prevenção da doença, mediante educação eficiente para a saúde e liderança na promoção da melhor saúde, livre de tabaco, álcool e outras drogas, bem como de alimentos imundos.”

INCLUI CONSELHOS



TEMPERANÇA

“O Ladrão não vem senão para roubar, matar e destruir. Eu vim para que as minhas ovelhas tenham vida e a tenham em abundância” S. João 10:10

3) Acerca do Coronavírus

COVID-19 é o nome oficial atribuído pela OMS à doença provocada por um novo Coronavirus SARS-COV-2 (Síndrome Respiratória Aguda Grave-Coronavirus-2), que pode causar infeção respiratória grave como a **pneumonia**.

Os sintomas são semelhantes a uma gripe: **febre, tosse, falta de ar, cansaço**. Nos casos mais graves pode evoluir para pneumonia grave com insuficiência respiratória aguda, falência renal e até mesmo, levar à morte.

Transmite-se sobretudo por **gotículas respiratórias** e contacto directo com **secreções infectadas**.

O tratamento é de suporte dirigido aos sinais e sintomas embora a nível hospitalar existem algumas medidas que pertencem exclusivamente ao foro médico.

Os animais domésticos não transmitem coronavirus.

Já houve anteriores surtos de coronavirus em 2002 e 2003 (síndrome respiratória aguda grave SARS-COV e em 2012 (síndrome respiratória do médio oriente MERS-COV).

Não há ainda vacina para o COVID-19.

Grupos de Risco:

- Pessoas de idade avançada, pessoas que tenham outras doenças de base;
- **Os homens** até agora parecem ser mais susceptíveis de contrair a doença;
- É importante fazer diferença entre as pessoas mais susceptíveis de ficarem doentes e as que são mais susceptíveis de desenvolver a doença de forma severa ou mesmo letal;
- A seguir à importância da idade como factor de risco, os cientistas descobriram que fumar é também um factor de predisposição;
- Em pessoas com doenças cardiovasculares, diabetes, hepatite B, doença pulmonar crónica obstrutiva, doenças renais crónicas e cancro, o curso da doença pode ser mais grave.

Pensando nos princípios do **NEWSTART** com especial foco neste caso numa **boa nutrição de reforço à imunidade segue este pequeno esquema:**

Mas o Novo Testamento continua a pedir-nos que **entreguemos sacrifícios a Deus** e neste caso teremos que ser nós próprios, nós na nossa insuficiência e fraqueza humana, mas que agora fomos tornados fortes em Cristo, pelo seu amor e sacrifício.

Romanos 12:1:

“Rogo-vos pois, irmãos, pela compaixão de Deus, que apresenteis os vossos corpos como um sacrifício vivo, santo e agradável a Deus, que é o vosso culto racional.”

Como eram os sacrifícios no Velho Testamento?

Deus recebia apenas o melhor, o animal imaculado, o mais perfeito (Exodo 12:5).

Então tem lógica que ofereçamos a Deus o nosso corpo nas melhores condições possíveis. Oferecer menos que isso é mostrar desrespeito e adorar a Deus como Caim fez, de forma egoísta e desleixada, é em boa verdade uma perda de tempo!

Então é certo: Temos que levar os conselhos divinos acerca da nossa Saúde muito a sério!

De acordo com a mensagem dos 3 anjos de Apocalipse 14, adorar Aquele que fez o Céu a Terra e as Fontes das águas, é um assunto sério.

Os que estiverem à espera de Jesus, da Sua segunda vinda a este mundo, estarão a adorá-lo em “espírito e em verdade”, apresentando os seus corpos como um sacrifício vivo a Deus.

E Deus honrará a sua adoração e os abençoará com saúde.

Esta força vital será um fator importante na fidelidade do remanescente para com Jesus nos últimos dias, além de que os tornará capazes de vencer as duras provas dos tempos do fim.

Existe uma diferença muito grande entre **propriedade e mordomia**.

Quando possuímos algo podemos fazer com essa propriedade o que quisermos desde que não a usemos para cometer crimes contra outros...

Quando somos mordomos da propriedade de outra pessoa temos que tomar conta dela de acordo com as **indicações do dono**...

Por outro lado quando estamos doentes e por exemplo vamos ser operados a alguma coisa, esperamos que o cirurgião tenha bons instrumentos para nos operar, esperamos que não estejam ferrugentos ou que o bisturi não seja rombo...

Deus escolheu fazer a obra **através dos seus mordomos na terra**, Ele faz depender o seu avanço para a salvação da humanidade desses **fracos instrumentos**.

S.Mateus 9:38:

“Rogai, pois, ao Senhor da seara, que mande ceifeiros para a sua seara.”

Sabemos que só pela fé e preenchidos pelo **Espírito Santo** isto é e será possível em cada um de nós.

Podemos fazer uma analogia com instrumentos musicais, se estivermos desafinados e fracos nos nossos corpos devido a hábitos intemperantes, mentalmente débeis devido a práticas espirituais deficientes, não vamos ter uso para Deus.

Deus não pode fazer soar músicas lindas na nossa vida e através dela se nós próprios não estivermos sintonizados com Ele.

Por isso, devemos tomar os conselhos divinos àcerca do nosso físico e da nossa mente e da nossa vida espiritual muito a sério para termos saúde nas 3 dimensões.

Só nessa altura estaremos prontos para sermos usados por Ele como instrumentos afinados nas Suas mãos.

Então pela graça de Deus poderemos farer côro com o valente apóstolo Paulo quando este diz em I Corintios 10:31:

“Portanto, quer comais quer bebais, ou façais outra qualquer coisa, fazei tudo para glória de Deus.”

CONSELHOS

1) Como já foi dito no número 1 do “**Temperança**” que foi distribuído à Igreja Central de Lisboa no primeiro Sábado do ano de 2020: **“Sem Saúde Mental não existe Saúde” (OMS) e as nossas emoções influenciam a nossa mente.**

Cuidar da saúde física é fundamental pois está ligada à saúde emocional. Se o corpo não se sente bem pode ser difícil controlar as emoções **(comer bem, dormir melhor, fazer exercício físico, respirar ar puro, apanhar sol, beber água suficiente, ser temperante e confiar em Deus).**

2) **Criar hábitos saudáveis é um princípio.** Pequenos atos de disciplina, feitos de uma forma consistente, levam a grandes resultados com o passar do tempo. Assim cada um dos **atos de disciplina** são como pedras que ajudam a construir o edifício (corpo), mas todas elas têm que assentar numa pedra angular.

A pedra angular é aquela que se fôr retirada faz cair todo a estrutura de uma vez só, como num jogo de dominó...

Em Biologia uma “*espécie pedra angular*” é aquela da qual todo o ecossistema depende. Com os hábitos é o mesmo, um hábito pedra angular dá apoio e impulso a outros hábitos na nossa vida.

Para nós a pedra angular é Cristo, d’ Ele vai depender a estabilidade de todos os outros fatores da nossa vida.

Quais são então alguns dos melhores hábitos que incluem essa pedra que queremos que seja angular da nossa vida?

- a) Acordar cedo para começar o dia com Cristo em oração e estudo da palavra;
- b) Dormir entre 7 e 8 h por noite;
- c) Comer pelo menos uma refeição por dia com a família ou amigos;
- d) Frequentar a Igreja, participar e **receber como dar**;
- e) Fazer exercício pelo menos 3 vezes por semana durante um mínimo de 20 minutos;
- f) **Reconhecer algumas verdades sobre si mesmo todos os dias...**;
- g) Os outros já todos conhecem e vêm na capa desta edição, constituem o **NEWSTART** e são a nossa filosofia cristã adventista do sétimo dia. Falaremos nelas no futuro mais detalhadamente.