

PRINCÍPIOS DE SAÚDE E SUSTENTABILIDADE

Joseni Marlei P. Braga

UNASPRESS

Educação Adventista

Centro Universitário Adventista de São Paulo
Fundado em 1915 — www.unasp.br

Missão — Educar no contexto dos valores bíblicos para um viver pleno e para a excelência no serviço a Deus e à humanidade.

Visão — Ser uma instituição educacional reconhecida pela excelência nos serviços prestados, pelos seus elevados padrões éticos e pela qualidade pessoal e profissional de seus egressos.

Administração da Entidade Mantenedora (IAE)
Diretor-Presidente: Maurício Lima
Diretor Administrativo: Edson Medeiros
Diretor-Secretário: Emmanuel Oliveira Guimarães
Diretor Depto. de Educação: Ivan Góes

Administração Geral do Unasp
Reitor: Martin Kuhn
Vice-Reitor Executivo Campus EC: Antônio Marcos da Silva Alves
Vice-Reitor Executivo Campus HT: Afonso Ligório Cardoso
Vice-Reitor Executivo Campus SP: Douglas Jeferson Menslin
Pró-Reitor Administrativo: Telson Bombassaro Vargas
Pró-Reitor Acadêmico: Afonso Ligório Cardoso
Pró-Reitor de Educação a Distância: José Prudencio Júnior
Pró-Reitor de Pesquisa e Desenvolvimento Institucional: Allan Macedo de Novaes
Pró-Reitor de Desenvolvimento Espiritual, Comunitário e Estudantil: Martin Kuhn
Secretário-Geral: Marcelo Franca Alves

Faculdade Adventista de Teologia
Diretor: Reinaldo Wenceslau Siqueira
Coordenador de Pós-Graduação: Vanderlei Dorneles da Silva
Coordenador de Graduação: Adriani Milli Rodrigues

Órgãos Executivos Campus Engenheiro Coelho
Pró-Reitor Administrativo Associado: Murilo Marques Bezerra
Pró-Reitor Acadêmico Associado: Everson Muckenberger
Pró-Reitor de Desenvolvimento Estudantil Associado: Bruno de Moura Fortes
Pró-Reitor de Desenvolvimento Espiritual e Comunitário Associado: Ebenézer do Vale Oliveira

Órgãos Executivos Campus Hortolândia
Pró-Reitor Administrativo Associado: Claudio Valdir Knoener
Pró-Reitora Acadêmica Associada: Suzete Araújo Águas Maia
Pró-Reitor de Desenvolvimento Estudantil Associado: Daniel Fioramonte Costa
Pró-Reitor de Desenvolvimento Espiritual e Comunitário Associado: Wanderson Paiva

Órgãos Executivos Campus São Paulo
Pró-Reitor Administrativo Associado: Flavio Knöner
Pró-Reitora Acadêmica Associada: Silvia Cristina de Oliveira Quadros
Pró-Reitor de Desenvolvimento Estudantil Associado: Ricardo Bertazzo
Pró-Reitor de Desenvolvimento Espiritual e Comunitário Associado: Robson Aleixo de Souza

UNASPRESS
Imprensa Universitária Adventista

Editor-chefe	Rodrigo Follis
Gerente de projetos	Bruno Sales Ferreira
Editor associado	Alysson Huf
Supervisor administrativo	Werter Gouveia
Gerente de vendas	Francileide Santos
Editores	Adriane Ferrari, Gabriel Pilon Galvani, Jônathas Sant'Ana e Thamires Mattos
Designers gráficos	Felipe Rocha e Kenny Zukowski

PRINCÍPIOS DE SAÚDE E SUSTENTABILIDADE

Joseni Marlei P. Braga
Mestra em Educação Física
pela Unicamp

1ª Edição, 2020
UNASPRESS
Imprensa Universitária Adventista
Engenheiro Coelho, SP

UNASPRESS
Imprensa Universitária Adventista

Caixa Postal 88 – Reitoria Unasp
Engenheiro Coelho, SP CEP 13.448-900
Tels.: (19) 3858-5222 / (19) 3858-5221

www.unaspress.com.br

Princípios de saúde e sustentabilidade

1ª edição – 2020
e-book (pdf)

Validação editorial científica *ad hoc:*

Heber do Ouro Lopes Silva
Mestre em Educação Física pela Universidade Católica de Brasília;

Preparação: Matheus Cardoso
Revisão: Giovanna Finco
Projeto gráfico: Ana Paula Pirani
Capa: Jonathas Sant'Ana
Diagramação: Felipe Rocha, Kenny Zukowski

Conselho editorial e artístico: Dr. Martin Kuhn, Esp. Telson Vargas, Me. Antônio Marcos, Dr. Afonso Cardoso, Dr. Douglas Menslin, Dr. Rodrigo Follis, Dr. Lélio Lellis, Dr. Allan Novaes, Esp. Jael Enéas, Esp. José Júnior, Dr. Reinaldo Siqueira, Dr. Fábio Alfieri, Dra. Gildene Lopes, Me. Edilson Valiante, Me. Diogo Cavalcante, Dr. Adolfo Suárez

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

Campagnoni, Mariana / dos Santos, Diego Henrique Moreira
Formação da identidade profissional do contador [livro eletrônico] / Mariana Campagnoni. – 1. ed. – Engenheiro Coelho, SP : Unaspress, 2020.

1 Mb ; PDF

ISBN 978-85-8463-172-8

1. Carreira profissional 2. Contabilidade 3. Contabilidade como profissão 4. Contabilidade como profissão - Leis e legislação 5. Formação profissional 6. Negócios I. Título.

20-33026 CDD-370.113

Índices para catálogo sistemático:
1. Contabilidade : Educação profissional 370.113
Maria Alice Ferreira - Bibliotecária - CRB-8/7964

OP 00123_020

Editora associada:

Associação Brasileira das Editoras Universitárias

Todos os direitos reservados para a Unaspress - Imprensa Universitária Adventista. Proibida a reprodução por quaisquer meios, *sem prévia autorização escrita da editora*, salvo em breves citações, com indicação da fonte.

SUMÁRIO

ESTILO DE VIDA, QUALIDADE DE VIDA E PROMOÇÃO DE SAÚDE DESDE UMA PERSPECTIVA BÍBLICO-CRISTÃ 13

Introdução 14

Um bom começo é a prevenção em saúde 15

Resistências iniciais 19

Conceitos em saúde e paralelos entre concepções sobre saúde centenárias e atuais 23

Conceitos de estilo de vida, saúde, qualidade de vida e promoção de saúde 24

Paralelos entre concepções sobre saúde: centenárias e atuais 28

Zonas azuis 36

Tópicos fundamentais em princípios de saúde 47

Referências 78

RELAÇÃO ENTRE MEIO AMBIENTE, SUSTENTABILIDADE E BOA QUALIDADE DE VIDA:.....83

Introdução.....84

Desenvolvimento sustentável.....85

Desenvolvimento sustentável: contextualização histórica 87

Inter-relação entre meio ambiente e saúde.....92

Abordagem ecossistêmica da saúde.....94

Sustentabilidade na prática.....102

Consumo consciente.....113

Saúde e sustentabilidade na perspectiva bíblico-cristã.....122

Referências.....133



PARA OTIMIZAR A IMPRESSÃO DESTE ARQUIVO, CONFIGURE
A IMPRESSORA PARA DUAS PÁGINAS POR FOLHA.

EMENTA

Estudo sobre estilo de vida, qualidade de vida e promoção da saúde, desde uma perspectiva bíblica. Relação entre meio ambiente, sustentabilidade e boa qualidade de vida. Conscientização sobre hábitos de vida saudável e sustentável. Análise da posição Adventista do Sétimo Dia sobre questões ambientais e de saúde.

CONHEÇA O CONTEÚDO

Caro(a) estudante,

Bem-vindo(a) ao estudo sobre Princípios de saúde e sustentabilidade. Este material foi especialmente preparado para guiá-lo em suas reflexões a respeito desses temas tão importantes na atualidade. Saúde é muito mais que a ausência de doença. O sentido da palavra abrange todos os aspectos de nossa vida. A forma como nos alimentamos, o ar que respiramos, a água que bebemos e até mesmo a fé estão ligadas à nossa saúde e bem-estar.

Vivemos em um mundo cada vez mais doente, apesar dos avanços tecnológicos e da ampla circulação de informações a respeito de um estilo de vida e ambiente saudáveis. Isso se deve ao fato de que as pessoas esperam para remediar, em vez de prevenir. O desenvolvimento sustentável e a relação com o meio ambiente são fatores que in-

fluem nossa saúde. Um ambiente doente não tem condições de promover saúde, por isso, prevenção também engloba o cuidado com a natureza. Remediar pode ser um caminho muito mais complicado e doloroso. Para evitar isso, a prevenção e promoção da saúde são a chave para uma vida de qualidade.

Os conceitos apresentados aqui serão muito úteis para a sua saúde e a de todos os seus queridos. A prática de exercício físico, o tempo suficiente de repouso, a exposição adequada à luz solar, o consumo consciente e as ações sustentáveis são alguns dos elementos que compõem uma vida saudável e plena. Aplique esses conhecimentos em seu dia a dia e verá como é simples e prazeroso cuidar de sua saúde, prevenir doenças e garantir um futuro saudável para a atual e para as próximas gerações.

UNIDADE 1

ESTILO DE VIDA, QUALIDADE DE VIDA E PROMOÇÃO DE SAÚDE DESDE UMA PERSPECTIVA BÍBLICO-CRISTÃ

OBJETIVOS

- Compreender a promoção de saúde a partir da conceituação, conscientização e intervenção adequada, a partir dos pressupostos teóricos contemporâneos, norteados numa perspectiva bíblico-cristã sobre saúde;

- Pesquisar os principais tópicos em promoção e preservação de saúde, tendo como fundamento os atuais pressupostos científicos, em paralelo com a perspectiva bíblico-cristã; demonstrar conhecimento de princípios de vida saudável e sustentável que lhe permitam desenvolver uma postura reflexiva e, sobretudo, prática de hábitos saudáveis e sustentáveis que resultam em qualidade de vida pessoal e coletiva;

- Reconhecer o grau de importância em se adotar um estilo de vida saudável, assim como a sua interferência na vida pessoal, profissional e no meio ambiente.

INTRODUÇÃO

No começo tudo era perfeito! A criação: maravilhosa, complexa e perfeita. Sonho de um Deus amoroso e perfeito. Nós, humanos criados: perfeitos. Faculdades físicas, mentais, sociais e espirituais intactas. Atributos especiais: perfeitos. Entre eles, o poder da escolha. Presente perfeito de um Criador que respeita a criatura. Escolhemos? Sim. E continuamos escolhendo: nos afastar do sonho perfeito. Resultado disso: o caos em que vivemos hoje. E quando o assunto é saúde, o caos é uma verdade incontestável! Sendo assim, resta-nos um retorno às origens, ou seja, tentar recuperar o que foi perdido.

Essa unidade apresentará para você possibilidades para esse retorno. Aqui você vai ver que um bom começo são as atitudes preventivas. Vai perceber que existem orientações centenárias sobre saúde, resistentes à geografia, às culturas e ao próprio tempo, e que se mostram extremamente atuais. Se você tem dúvida se é possível ter qualidade de vida e longevidade atualmente, você vai conhecer algumas pessoas que atravessam a marca dos cem anos, e com qualidade de vida; vai descobrir, também, que os "segredos" da longevidade e da qualidade de vida estão à nossa frente, bem acessíveis, de baixíssimo custo e disponíveis ao nosso simples desejo. Nesta unidade, você terá a oportunidade de aprender sobre:

- a importância das ações preventivas;
- os conceitos fundamentais em saúde;
- os zonas azuis e seus segredos.

UM BOM COMEÇO É A PREVENÇÃO EM SAÚDE

Começaremos, oficialmente, os estudos sobre saúde falando sobre prevenção. Prevenção é tudo! Precisamos nos atentar para o fato de que desconsiderar o valor e a imprescindibilidade de investimentos preventivos em saúde é uma realidade bastante perigosa, por isso, nosso estilo de vida deve priorizar tais investimentos.

Alguém pode questionar: será que, trabalhando em prevenção, podemos realmente garantir resultados? Com a ciência médica tão avançada, não seria melhor nos preocuparmos apenas quando os problemas aparecerem? Responderemos a esses, entre outros questionamentos, ao longo deste tópico.

Há um ditado popular bastante comum que diz "prevenir é melhor do que remediar". Se todos nós escolhêssemos viver os nossos dias com base no princípio da prevenção em saúde, muitas questões mais urgentes e preocupantes abordadas em temas de saúde poderiam ser suprimidas.

Se houvesse prevenção, trataríamos os assuntos em nível de "como restaurar a saúde" somente quando se instalam fatores de risco, sobre os quais não temos muito poder de intervenção, tais como hereditariedade, genética, idade etc. Sem a intervenção desses fatores, poderíamos nos dar ao luxo de nos atermos a trocas de experiências de sucesso sobre saúde, de forma geral.

IMPORTANTE

O problema (ou a boa notícia) é que quase tudo depende de nós! Das nossas escolhas e decisões. As grandes epidemias contemporâneas vêm de fatores de risco sobre os quais temos todo o poder de intervir, tais como sedentarismo, má alimentação, tabagismo, repouso insuficiente, ingestão de bebidas alcoólicas etc. Decida desde já pela prevenção!

A prevenção, em medicina preventiva, é tratada em três instâncias: primária, quando não há enfermidade instalada; secundária, quando há a aplicação de cuidado imediato ao se diagnosticar uma enfermidade latente; terciária, quando a doença se instalou e serão necessárias atitudes e intervenções mais invasivas para eliminá-la (LEMOS, 2014a).

Czeresnia (2003) nos ajuda a esclarecer melhor o conceito de prevenção, representado pela instância primária: "prevenir

significa preparar [...], chegar antes de [...], dispor de maneira que evite (dano, mal), impedir que se realize".

Por isso, aqui objetivamos apontar a problemática, as orientações e as possíveis soluções em saúde, sobretudo na instância primária. Além disso, oferecemos possibilidades para a promoção de saúde em qualquer circunstância, por intermédio de ferramentas que são pertinentes a nós: informação confiável e orientação sobre estilo de vida saudável. Nesse sentido, Czeresnia (2003, p. 4) corrobora nossos objetivos afirmando que: "Os projetos de prevenção e de educação em saúde estruturam-se mediante a divulgação de informação científica e de recomendações normativas de mudanças de hábitos".



Escolha hábitos saudáveis.

Fonte: Shutterstock (https://shutr.bz/2TXz6eW)

Nos importa para o contexto deste capítulo exatamente isto: informar sobre prevenção, manutenção e promoção de saúde, por meio do que há de melhor em cientificidade contemporânea; e, sugerir

as mudanças que se mostrarem necessárias no estilo de vida, com atitudes assertivas em nosso cotidiano, antecipando-nos à doença, evitando-a e, por fim, restaurando a saúde. Vejamos, portanto, o que o Dr. Gary Fraser afirma:

> No início de minha carreira médica e científica, ficaram claras as grandes vantagens da prevenção, em vez de esperar pelo tratamento de uma doença já estabelecida. A despeito dos grandes avanços da medicina moderna, os custos, o eventual desconforto e a falta de garantia de cura, tornaram o tratamento médico uma abordagem inferior ao controle da doença (FINLEY; LANDLESS, 2014, p. 27).

Com base nas palavras do Dr. Fraser, podemos confirmar a nossa defesa às preocupações preventivas, junto àqueles que entendem que viver na perspectiva da prevenção é uma bobagem, afinal, por que se preocupar com um problema que ainda nem existe? Estes afirmam que nem sabem se estarão vivos amanhã; por que, então, não viver intensamente o agora, fazer o que se tem vontade, como, quando e o quanto quiser?

Para quem vive nessa perspectiva, a questão a ser colocada para o momento é: se você é um desses que entende que viver assim é ser feliz, talvez deva repensar o seu conceito de felicidade. Você pode não concordar, num primeiro momento, com as premissas preventivas; mas eu convido você a estar

aberto para um novo olhar, para novas experiências. Você "corre o risco" de gostar e de se perceber muito mais pleno(a) e feliz!

RESISTÊNCIAS INICIAIS

O conceito de prevenção em saúde vem ganhando força entre os governos, na medicina, nas empresas e na população em geral desde a década de 1970. Antes disso, era possível ver algumas iniciativas de prevenção em saúde, porém, nem sempre muito valorizadas ou aderidas em seu tempo.



A prevenção é o melhor caminho.

Fonte: Shutterstock (https://shutr.bz/2TVHcEU)

Um exemplo disso é o caso de Ignaz Philipp Semmelweis, médico húngaro do século XIX, conhecido como um dos pioneiros em procedimentos antissépticos. Em uma época em que se praticava a "medicina heroica", na qual eram usadas substâncias mortíferas (como o cloreto de mercúrio) para limpar o estômago; e

se praticava a sangria para curar vários tipos de moléstias, o Dr. Simmelweis chamou a atenção com medidas preventivas bastante simples para resolver inúmeros problemas. Ele concluiu que o altíssimo índice de mortalidade no setor de obstetrícia do hospital no qual trabalhava devia-se ao fato de que os médicos e residentes não lavavam as mãos após as autópsias e outros procedimentos de rotina. Com as mãos contaminadas, eles atendiam às parturientes. Quando o Dr. Semmelweis se tornou chefe desse setor, foram colocadas bacias com água e sabão em locais estratégicos. Mesmo a contragosto de alguns, a regra foi praticada, e a média de mortes, que era de 1 em cada 6 parturientes, caiu para 1 em cada 84, apenas três meses após o início desse simples cuidado preventivo. O que causa grande estranheza é o fato de que o sucessor do Dr. Semmelweis no setor de obstetrícia aboliu as regras de assepsia e, em consequência, os níveis de mortalidade retornaram aos valores iniciais (LEMOS, 2014a).

Para nós, atualmente, pode parecer insano tal descuido com a saúde, sobretudo por estarmos tratando de uma questão extremamente simples, como a higiene das mãos. Mas é importante mencionar que, guardadas as devidas proporções em relação aos esclarecimentos que temos, atualmente, em termos de saúde, assumimos uma postura semelhante no que diz respeito às questões preventivas.

Temos conhecimento e consciência suficientes, mas nossas ações, muitas vezes, são extremamente contraditórias: parece que preferimos investir nossas economias em remédios em vez de uma boa viagem, por exemplo. Vivemos nossos dias irresponsavelmente, ao ponto de, quando menos esperamos, nos enchemos de dores e desconfortos, como se isso fosse algo realmente esperado ou inevitável. Nas palavras citadas anteriormente pelo Dr. Fraser, percebemos que o meio médico tem confirmado, categoricamente, a importância das atitudes preventivas. O que estamos esperando para tomarmos uma atitude?



Uma dúvida sem sentido.

Fonte: Shutterstock (https://shutr.bz/2X0jTOF)

O Dr. Dean Ornish[1], fundador e presidente do Instituto de Pesquisa de Medicina Preventiva da Universidade da Califórnia, diz que os fatores mais

1 Informação extraída da palestra *Dean Ornish: Healing through diet*. Disponível em: <https://bit.ly/3cAzNBv>. Acesso em: 05 jun. 2020.

determinantes para a saúde e o bem-estar são as opções de estilo de vida que fazemos a cada dia, que são:

- optar por uma dieta balanceada em alimentos vegetais e integrais, que têm pouca gordura e açúcar;
- recorrer a técnicas comprovadas para controlar o estresse (a exemplo de ioga e meditação);
- fazer exercícios moderados (como caminhar);
- manter apoio social e senso comunitário (amor e intimidade, sentido e propósito);
- em suma: coma bem, fique menos estressado, mexa-se mais e ame mais.

Qual tem sido a sua rotina diária? Com base nessa questão, é importante analisarmos que, se precisássemos investir grandes quantias para agirmos preventivamente, talvez a valorizássemos mais os atos preventivos. Pesquisadores de várias áreas do conhecimento se debruçam sobre suas variáveis e métodos científicos, mas, incrivelmente, em termos de prevenção em saúde, acabam por reforçar dados ancestrais: atitudes acessíveis, de execução simples e de baixo custo.

Enfim, vimos algumas questões, entre as muitas relacionadas aos nossos princípios de saúde, sobre as quais precisamos refletir e, possivelmente, intervir. Sabemos que é possível tomar providências imediatas, por meio de conscientização e de ações preventivas. Ou, ter que fazê-las compulsoriamente, por determinação médica, num futuro próximo.

A escolha pelas ações preventivas são as mais indicadas, pois asseguram a saúde e a qualidade de vida ao longo de todo o processo. No entanto, mesmo que alguém já esteja com a saúde comprometida, ainda é possível reverter a situação e tentar recuperar seu bem-estar. Resumidamente, este tópico mostrou um fato inegável: a prevenção está ao alcance de todos nós; a cura, nem sempre.

CONCEITOS EM SAÚDE E PARALELOS ENTRE CONCEPÇÕES SOBRE SAÚDE CENTENÁRIAS E ATUAIS

No primeiro tópico, analisamos a importância da Prevenção em Saúde, antecipando-nos à doença. Com isso, evitamos custos desnecessários, o tremendo mal-estar decorrente de uma

enfermidade e, sobretudo, nos colocarmos numa situação onde não se tenha mais o que se possa fazer.

Dando continuidade aos nossos estudos, precisamos entender alguns conceitos em suas especificidades, para que haja uma reflexão e abordagem adequadas. Vamos conhecer algumas concepções em Saúde que não se perderam com o tempo e hoje são ratificadas, segundo a cientificidade contemporânea.

CONCEITOS DE ESTILO DE VIDA, SAÚDE, QUALIDADE DE VIDA E PROMOÇÃO DE SAÚDE

A medicina moderna tem apresentado significativos avanços na erradicação das doenças infectocontagiosas; no entanto, as doenças não transmissíveis, que são determinadas pelo estilo de vida adotado, tais como câncer, doença coronariana, enfarto, diabetes etc., cresceram de maneira exponencial.

Mesmo que de 20 a 30% da duração da vida de uma pessoa seja determinada geneticamente, a grande contribuição, em termos de longevidade e de qualidade de vida, vem mesmo do estilo de vida que a pessoa escolhe para si (FINLEY; LANDLESS, 2014).

Nesse contexto, vamos apresentar alguns conceitos importantes tais como: estilo de vida, saúde, qualidade de vida, prevenção e promoção de saúde.

ESTILO DE VIDA

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), estilo de vida é

> o conjunto de hábitos e costumes que são influenciados, modificados, encorajados ou inibidos pelo prolongado processo de socialização. Esses hábitos e costumes incluem o uso de substâncias tais como o álcool, fumo, chá ou café, hábitos dietéticos e de exercício. Eles têm importantes implicações para a saúde e são frequentemente objeto de investigações epidemiológicas (*apud* PORTES, 2011, p. 8).



Ações diárias que levam à saúde.

Fonte: Shutterstock (https://shutr.bz/2BvlK3k)

Nesse sentido, estilo de vida é o modo de viver que escolhemos para nós. Essa escolha é, em grande parte, influenciada pelo meio cultural no qual estamos

inseridos, mas se define mesmo nas ações diárias às quais damos prioridade.

SAÚDE

A Organização Mundial de Saúde (OMS), em 22 de janeiro de 1998, definiu saúde como: "um estado dinâmico de completo bem-estar físico, mental, espiritual e social, e não, simplesmente, a ausência de doenças ou enfermidades" (*apud* SALGADO, 2006). Pela amplitude conceitual trazida pela OMS, envolvendo todas as facetas da complexidade humana, esse conceito dispensa maiores comentários.

QUALIDADE DE VIDA

Qualidade de vida se refere ao nosso estado geral, bom ou ruim, considerando as dimensões física, mental, espiritual, social, cognitiva ou neuropsicológica, sexual, a produtividade pessoal, dor, sintomas e sono, relacionamentos sociais, saúde, educação, poder de compra, percepção de satisfação com a vida, lazer, interação com o meio ambiente, entre outros (PORTES, 2011). É um termo bastante genérico e de significado subjetivo, uma vez que esse nosso estado geral é dependente da interpretação de cada sujeito.

PREVENÇÃO E PROMOÇÃO DA SAÚDE

Conforme estudamos no tópico anterior, a prevenção se refere (em sua instância primária) às ações de antecipação à

doença, evitando-a. A promoção de saúde constitui-se em um fenômeno mais amplo. Segundo a Carta de Ottawa – documento oficial da Primeira Conferência Internacional sobre Promoção da Saúde – ela é o "processo de capacitação da comunidade para atuar na melhoria de sua qualidade de vida e saúde, incluindo uma maior participação no controle deste processo" (BRASIL, 1986, p. 1).

Promoção da saúde não é responsabilidade exclusiva do setor de saúde.

Promoção da saúde, então, não é responsabilidade exclusiva do setor de saúde; sua discussão transcende a problemática da doença e seu investimento vai além de um estilo de vida saudável, objetivando um bem-estar global. Entende-se que os recursos fundamentais para a saúde são: paz, habitação, educação, alimentação, renda, ecossistema estável, recursos sustentáveis, justiça social e equidade. Além disso, são diversos os fatores que interferem na saúde, como os políticos, econômicos, sociais, culturais, ambientais, comportamentais e biológicos.

Por isso, para haver uma maior participação e sucesso no controle desse processo, é preciso do comprometimento de cada cidadão, comunidades, instituições e governos.

PARALELOS ENTRE CONCEPÇÕES SOBRE SAÚDE: CENTENÁRIAS E ATUAIS

No meio científico e acadêmico, acreditamos na vulnerabilidade das "verdades" presentes. Por isso, nosso embasamento, para um reforço argumentativo confiável e coerente, dá-se no que se tem de mais atual em pesquisas e seus respectivos pressupostos.

Quando, entretanto, nos deparamos com posicionamentos que datam de períodos já fora do "círculo" da credibilidade científica, mas que trazem premissas tão atuais quanto os autores sérios do momento, consideramos essas pesquisas verdadeiras preciosidades, pois dão suporte ao que se discute atualmente e, ao mesmo tempo, têm a sua legitimidade confirmada pela cientificidade moderna.

Temos, em saúde, essas preciosidades. Para os nossos paralelos com a cientificidade moderna, voltemos a história para trazer as orientações da escritora Ellen Gould White (1827-

1915), oferecidas há mais de um século, mas que se mostram resistentes à geografia, às culturas e ao tempo.

MAERIAL COMPLEMENTAR

Conheça mais sobre os princípios de vida saudável e o bom viver. Para se aprofundar sobre essa escritora e suas obras, visite a página do *Centro de Pesquisas Ellen G. White*.

Disponível em: <https://bit.ly/30xRUpd>. Acesso em: 30 maio 2020.

Vamos analisar, na Figura 2 a seguir, os oito remédios naturais apresentados por Ellen G. White em paralelo aos apresentados pelos estudos de Ribeiro (2006).

Figura 2 – Paralelos entre White e Nedler

CONCEPÇÕES SOBRE SAÚDE	
WHITE	**NEDLER**
ALIMENTAÇÃO	
Cereais, frutas, nozes e verduras constituem o regime dietético escolhido por nosso Criador. Estes alimentos, preparados da maneira mais simples e natural possível, são os mais saudáveis e nutritivos (WHITE, 2013c, p. 81).	Sobre alimentos de origem animal, o ácido "arachidonic", encontrado na carne, prejudica o funcionamento ideal do centro cerebral da sabedoria, julgamento e prudência – o lóbulo frontal.

A carne nunca foi o melhor alimento; seu uso agora é, todavia, duplamente objetável, visto as doenças nos animais estarem crescendo com tanta rapidez. Os que comem alimentos cárneos mal sabem o que estão ingerindo. Frequentemente, se pudessem ver os animais ainda vivos, e saber que espécie de carne estão comendo, iriam repelir enjoados. O povo come continuamente carne cheia de germes de tuberculose e câncer (WHITE, 2013a, p. 313).	
O queijo é ainda mais objetável; é totalmente impróprio como alimento (WHITE, 2013a, p. 302).	Colesterol oxidado aumenta o risco de doenças cardíacas; o queijo curado é uma alta fonte desse colesterol oxidado; muitos queijos são ricos em gordura saturada, o que tende a elevar os níveis de colesterol sanguíneo.
Especialmente nocivos são os cremes e pudins em que o leite, ovos e açúcar são os principais elementos. Deve-se evitar o uso abundante (WHITE, 2013a, p. 302).	Essa mistura é um dos piores ofensores em relação a conter colesterol oxidado e produz dano imensurável às células que revestem os vasos sanguíneos, causando o endurecimento das artérias e, por fim, ataques cardíacos.
A farinha branca, fina, carece de elementos nutritivos que se encontram no pão feito do trigo integral. É causa frequente de prisão de ventre e outras condições insalubres (WHITE, 2013a, p. 301).	A farinha integral é uma boa fonte de fibra, capaz de diminuir o risco de contrair doenças como as cardíacas, câncer, prisão de ventre, apendicite e veia varicosa.

Muitos julgam que seu chá ou café lhes fazem grande benefício. Mas é um engano. Chá e café não nutrem o organismo. Seu efeito [...] não passa de excitação nervosa. Uma vez dissipada a influência do estimulante, abate-se a força não natural, sendo o resultado um grau correspondente de abatimento e fraqueza. O uso continuado desses irritantes nervosos é seguido de dores de cabeça, insônia, palpitação, indigestão, tremores e muitos outros males, pois eles gastam a força vital. À medida que o organismo se enfraquece mediante o uso contínuo, torna-se gradualmente mais difícil erguer as energias ao desejado nível. São exigidos estimulantes mais fortes e ainda mais fortes, até que a natureza exausta já não pode corresponder (WHITE, 2013a, p. 326-327).	A cafeína tem as principais características de um modelo de droga abusiva, pois atua como qualquer droga clássica que vicia.
AR PURO	
O ar puro demonstrar-se-á mais benéfico ao doente que os remédios, e lhes é mais necessário do que o alimento (WHITE, 2013e, p. 457). Ar puro promove a circulação sanguínea, proporciona calma e serenidade, ativa o apetite, auxilia na digestão, permitindo um sono mais tranquilo (WHITE, 2013c, p. 104).	O ar fresco traz benefícios como: senso de bem-estar, tranquilidade e relaxamento.

LUZ SOLAR	
Na construção de casas, é de especial importância assegurar perfeita ventilação e abundância de sol. É necessário que haja uma corrente de ar e quantidade de luz em cada aposento da casa. O vigor declina à medida que avança a idade, deixando menos vitalidade para resistir às influências insalubres; daí a maior necessidade dos velhos, quanto à abundância de luz solar e de ar renovado e puro (WHITE, 2013a, p. 275-276).	O processo de produção de melatonina diminui com o envelhecimento; a exposição à luz do sol aumenta a produção da melatonina à noite.
EXERCÍCIO FÍSICO	
Mais pessoas morrem por falta de exercício físico do que por excesso de cansaço; muitos, mais por excesso de ociosidade, do que de atividade. Os que se acostumam a exercícios apropriados ao ar livre, têm, geralmente, uma circulação boa e vigorosa (WHITE, 2013d, p. 174).	Exercícios físicos diminuem riscos de doenças do coração, riscos de câncer, beneficiam todo o organismo e promovem longevidade.
ABSTINÊNCIA	
Muitos acarretam o desconforto sobre si por comer demais, e o resultado é muitas vezes a enfermidade. A família humana tem violado as leis da saúde, chegando ao excesso em quase todas as coisas. Alguns não exercem controle sobre seu apetite. Como resultado, o cérebro é obscurecido, os pensamentos ficam tardos, e eles deixam de realizar o que poderiam se tivessem sido controlados e abstêmios (WHITE, 2013c, p. 118).	Uma pesquisa mostra ratos que foram submetidos a uma dieta hipocalórica desde o nascimento; estes, na velhice, possuíam habilidades mentais iguais aos seus companheiros jovens, enquanto os ratos que tiveram dieta normal foram perdendo sua função mental à medida que envelheceram.

REPOUSO	
Dai repouso ao cérebro cansado. Trabalhar demais é destrutivo para as faculdades físicas, mentais e morais. Se forem concedidos ao cérebro períodos apropriados de repouso, os pensamentos serão claros e incisivos, e os trabalhos serão feitos com rapidez (WHITE, 2013f, p. 196). Semanalmente, traz-nos o sábado, a fim de que possamos descansar de nossos trabalhos temporais e adorá-Lo (WHITE, 2013b, p. 18).	Descobertas da medicina sobre o ritmo circaceptano, ritmos do corpo que duram sete dias e que têm conexão com várias funções fisiológicas, como batimento cardíaco, hormônio natural do leite humano, inchaço após cirurgias, rejeição de órgãos transplantados etc. Do ponto de vista médico, a importância dos ritmos de sete dias não deve ser subestimada.
COMUNHÃO COM DEUS	
Gratidão, regozijo, benignidade, confiança no amor e cuidado de Deus: eis as maiores salvaguardas da saúde (WHITE, 2013a, p. 281).	Em "O poder de oração e a prática da medicina", do agnóstico dr. Larry Dossey, fala-se sobre a relação entre Regressão Espontânea do Câncer (REC) e oração.
ÁGUA	
Água, eis o melhor líquido possível para limpar os tecidos (WHITE, 2013c, 420).	Uma medida que, em parte, determina a densidade do sangue é chamada de hematócrito. Se uma pessoa não bebe água suficiente, o hematócrito sobe, aumentando assim o risco de ataques cardíacos e derrames cerebrais. A água pura age como um suave diurético. Beber água em abundância ajuda a diluir a bile na vesícula biliar e assim diminuir o risco de formação de pedra.

Fonte: elaborado pelo autor, baseado em Ribeiro (2006); e White (2013a; 2013b; 2013c; 2013d; 2013e; 2013f)

Como pudemos ver, os efeitos nocivos dos alimentos de origem animal, do queijo, da combinação leite, açúcar e ovos e das bebidas estimulantes; bem como, em contrapartida, os benefícios dos remédios naturais, como os alimentos integrais, a abstinência, o ar puro, a luz solar, o exercício físico, o repouso, a água pura e a confiança em Deus, todos eles se traduzem em conhecimentos da ciência moderna, como muitos podem assim imaginar.

Poderíamos nos alongar em vários outros paralelos entre esses dois autores ou, ainda, em muitos outros paralelos com diferentes autores da atualidade que reiteram as orientações apresentadas, a tanto tempo, por Ellen G. White.

Como exemplo dessas outras possibilidades de paralelos, temos os estudos do Dr. James W. Anderson, cardiologista e autor do livro *Programa de saúde antioxidante contra o envelhecimento*. Esses estudos apresentam oito elementos-chave que compõem o programa. De forma fácil e notória, podemos traduzi-los pelos oito remédios de White.

Vejamos os paralelos entre as concepções de Ellen G. White e James W. Anderson apresentados na Figura 3 a seguir.

Figura 3 – Paralelo entre White e Anderson

CONCEPÇÕES SOBRE SAÚDE	
ANDERSON	**WHITE**
Programa de saúde antioxidante contra o envelhecimento	Oito remédios naturais
Redução do açúcar	Alimentos simples
Regime vegetariano	Regime vegetariano
Exercício físico	Exercício físico
Repouso	Repouso
Moderação no trabalho	Temperança (em tudo)
Abstinência (fumo, álcool, drogas)	Abstinência (fumo, álcool, drogas, estimulantes)
Uso de suplementos antioxidantes	Luz solar, ar puro, água
Motivação	Confiança em Deus

Fonte: White (2013a) e Anderson e Breecher (1996)

É fascinante perceber que o que é vital para a nossa saúde e qualidade de vida sempre esteve, de algum modo, à nossa disposição, seja conhecimento ou recursos. Não devemos ter dúvidas de que a nossa geração é privilegiada em termos de conhecimento em saúde. No entanto, coincidentemente (ou não), parece que a ciência avança, o conhecimento se multiplica, mudam-se alguns nomes, mas a essência para a plena saúde permanece intacta.

Uma questão que se mostra pertinente para o momento seria: a nossa prática tem sido inversamente proporcional ao nosso conhecimento? Uma outra questão a ser respondida, já levantada anteriormente, seria: é possível ter saúde e qualidade de vida atualmente? E, se é realmente possível, o que precisamos fazer para consegui-las? Vamos buscar respostas a esses questionamentos dando sequência aos nossos estudos.

ZONAS AZUIS

Por que algumas pessoas têm uma qualidade de vida acima da média e vivem mais? Já analisamos a enorme importância de se investir em prevenção e de como atitudes simples podem trazer grandes resultados. Também já compreendemos que nosso estilo de vida, ou seja, nossos hábitos e costumes repetidos diariamente, são os fatores determinantes para a melhor promoção de saúde possível e, consequentemente, para a nossa boa qualidade de vida. Percebemos, por fim, que desenvolver hábitos saudáveis é uma questão de escolha. Mas como podemos comprovar essas questões na prática? Quais são os hábitos e costumes realmente eficazes nesse processo?

PONTOS ONDE SE VIVE MAIS E MELHOR NO PLANETA

Existem regiões localizadas em diferentes partes do globo, quando comparadas com outros povos das outras regiões, cuja

população local têm a maior longevidade (ou seja, nas quais podemos encontrar muito mais nonagenários e centenários do que em todo o restante do mundo); a menor taxa de doenças, como câncer, obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares, entre outras, tão presentes em nosso cenário atual; e a melhor qualidade de vida e bem-estar. A descoberta dessas regiões se deu por meio de inúmeras e exaustivas pesquisas, por mais de uma década, realizadas por Dan Buettner, jornalista e ativista de saúde, e sua equipe de pesquisadores, médicos, antropólogos, nutricionistas, demógrafos e epidemiologistas da *National Geographic Society* (uma das maiores e mais conceituadas instituições científicas e educacionais do mundo), para identificar as áreas do mundo onde a longevidade e a qualidade de vida são maiores e analisar as principais características dessas áreas (BUETTNER, 2018).

O pesquisador nos conta que: "Nós queríamos achar lugares que tivessem não só altas concentrações de pessoas na faixa de 100 anos, como também grupos que haviam envelhecido sem doenças, incluindo as cardíacas, obesidade, câncer e diabetes" (BUETTNER, 2018, p. 17).

Dan e sua equipe denominaram essas regiões de Zonas Azuis. Ao contrário da imaginação de muitos, a razão do nome foi, simplesmente, o fato de que cada vez que uma região-alvo

era encontrada, ela era circulada no mapa por uma caneta de tinta azul. Essas regiões são:

- Ikaria, Grécia: ilha no mar Egeu a 12,8 km da costa da Turquia, com uma das taxas mais baixas de mortalidade na meia-idade, e a taxa mais baixa de demência;

- Okinawa, Japão: é a maior ilha em um arquipélago subtropical e apresenta as mulheres mais longevas do mundo;

- Região de Ogliastra, Sardenha, Itália: área montanhosa em uma ilha italiana, com a maior concentração de homens centenários do mundo;

- Loma Linda, Califórnia, Estados Unidos: comunidade com a maior concentração de adventistas do sétimo dia, nos Estados Unidos. Alguns residentes vivem dez anos saudáveis a mais do que o americano comum;

- Península de Nicoya, Costa Rica: os que residem nesse lugar na América Central têm as taxas mais baixas de mortalidade na

meia-idade e a segunda maior concentração de homens centenários do mundo.

MATERIAL COMPLEMENTAR

Para se aprofundar sobre o tema, conheça algumas peculiaridades das Zonas Azuis e, sobretudo, de Loma Linda (local diferente dos demais), na interessante matéria escrita por Hildemar Santos, médico e professor da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de Loma Linda, EUA.

Disponível em: <https://bit.ly/36JrKAQ>. Acesso em: 30 maio 2020.

Chama muito a atenção o fato de os autores pesquisados, quando se reportam às Zonas Azuis, relacionarem a longevidade a regiões geográficas, exceto quando citam Loma Linda; quando se fala em longevidade nessa Zona Azul, fala-se sempre em um grupo de pessoas: os Adventistas do Sétimo Dia. Isso prova que não se trata, necessariamente, de um lugar privilegiado, mas de uma opção de vida.

OS "SEGREDOS" DAS ZONAS AZUIS (*POWER NINE*)

Além da detecção das zonas de maior longevidade no mundo, a inquietação de Buettner (2018) e sua equipe se voltava também aos porquês de viverem tanto e com tanta qualidade de vida. Quais seriam os segredos dessas regiões e/ou de sua população?

Na busca por essa resposta, eles contaram com a colaboração de pesquisadores locais, tiveram muitas conversas com os centenários, observaram como esses levavam sua rotina e, em especial, como preparavam a sua comida.

Por fim, chegaram à conclusão de que, independentemente de onde encontravam populações longevas, os hábitos e práticas dessas pessoas eram semelhantes. Fizeram um levantamento do que denominaram *Power nine*, que são os 9 fatores-chave, comuns a essas regiões, que fazem viver mais e com mais saúde os seus habitantes. Veja, a seguir, as 9 práticas que tornam as zonas azuis tão longevas:

1. **Mexa-se naturalmente:** não é uma questão de aderir à prática corporal do momento, seja das academias ou do universo esportivo. As pessoas das Zonas Azuis vivem em ambientes que, naturalmente, as estimulam ao movimento, seja em caminhadas para o trabalho, para visitar um amigo ou ir à igreja; pedaladas; cultivo de jardins; cuidados com a casa e quintal etc.;

2. **O propósito da vida:** seja *ikigai* para os okinawanos ou plano de vida para os nico-

yanos, isso quer dizer: "porque eu acordo de manhã", ou seja, ter um senso de propósito na vida, além de trabalhar, o que, segundo algumas pesquisas, resulta em até sete anos a mais de expectativa de vida;

3. **Desacelere**: pessoas das Zonas Azuis têm rotinas para se livrar do estresse, seja relembrar seus antepassados (okinawanos), orar (adventistas do sétimo dia), tirar uma soneca (ikarianos) ou um *happy hour* (sardos);

4. **Regra dos 80%:** outro costume é parar de comer quando o estômago está 80% cheio; os 20%



Ponha seus entes queridos em primeiro lugar.

Fonte: Shutterstock (https://shutr.bz/2TWuJAK)

em que não se está faminto e, ao mesmo tempo se está saciado, pode ser a diferença entre perder ou ganhar peso. As pessoas nas Zonas Azuis fazem a sua menor e final refeição do dia no final da tarde ou início da noite;

5. **Leguminosas:** leguminosas, incluindo fava, feijão-fradinho, soja e lentilha são a base da maioria das dietas dos centenários; carnes são consumidas, em média, cinco vezes por mês;

6. **Vinho:** pessoas em todas as Zonas Azuis usam, moderadamente, o vinho; e os abstinentes costumam viver menos;

7. **Tribo certa:** os habitantes das Zonas Azuis escolhem viver ou já nascem em comunidades que investem em comportamentos saudáveis; os okynawanos têm os seus "moais" (cinco amigos que permanecem leais a vida inteira). Pesquisas têm mostrado que determinados comportamentos são contagiosos, como o tabagismo e práticas que levam à obesidade, mas isso também vale para comportamentos positivos saudáveis;

8. **Comunidade:** com exceção apenas de cinco, todos os 263 centenários entrevistados pertenciam a uma comunidade baseada na fé. Pesquisas mostram que frequentar cultos religiosos quatro vezes por mês aumenta a expectativa de vida entre 4 a 14 anos;

9. **Os queridos primeiro:** centenários das Zonas Azuis colocam suas famílias em primeiro lugar, mantendo pais e avós idosos por perto, ou os abrigam em casa, o que também diminui a taxa de doenças e mortalidade de seus filhos; eles são comprometidos com um parceiro de vida, o que também pode aumentar a expectativa de vida em três anos; e investem em seus filhos, doando-lhes todo o tempo e amor.

Ao término da pesquisa, quando o assunto estava nas principais manchetes norte-americanas e Buettner (2018) recebeu o título de autor do best-seller do New York Times, novas inquietações surgiram. Uma pesquisa com um caráter valorativo daquele tamanho não poderia ignorar os desdobramentos que poderiam surgir da aplicabilidade de todo aquele conhecimento levantado; afinal de contas, estava se falando de pessoas saudáveis, felizes e de vida longa. Buettner

estava certo de que a amplitude que sua pesquisa tomou se constituía em muito mais do que um novo plano de dieta:

> hábitos alimentares eram fundamentais, mas não se tratava apenas disso. Toda a pesquisa mostrou que dietas não funcionavam, mas o estilo de vida nas Blue Zones mostrou o contrário. Seguir a abordagem das Blue Zones significava fazer mudanças no estilo de vida e no ambiente, não só nos cardápios diários (BUETTNER, 2018, p. 20).

Surge, então, o Projeto Blue Zones, uma iniciativa de tentar implantar, em regiões dos Estados Unidos, as estratégias de saúde das Zonas Azuis.

O projeto, além de audacioso, mostrava-se extremamente pertinente, já que os Estados Unidos vivem uma verdadeira crise em saúde, devido à qual, se nada mudar, metade dos americanos terá diabetes e três quartos estarão acima do peso ou obesos em 2030. Ao contrário, com as intervenções, as doenças cardíacas podem cair pela metade, bem como cerca de um quinto da taxa de diabetes e de certos tipos de câncer.

Com o apoio de líderes esclarecidos e de suporte financeiro, 20 comunidades experimentaram o projeto com resultados gratificantes, como em algumas cidades, onde se viu redução da

obesidade em mais de 10%, queda de 30% no tabagismo e cinco milhões de pessoas vivendo em comunidades que incentivam atitudes pró-saúde (BUETTNER, 2018).

IMPORTANTE

Com base no *Power nine*, veja um exemplo de dieta típica dos habitantes com mais de 80 anos em Ikaria, na Grécia (% de ingestão diária em gramas): plantas 17%; vegetais 20%; batatas 9%; leguminosas 11%; cereais 1%; massa 5%; azeite 6%; frutas 16%; doces 4%; carne 5%; peixe 6% (BUETTNER, 2018, p. 35). Você nota alguma semelhança com a sua dieta diária?

O que ficou claro é que iniciativas individuais certamente dão resultado, porém, dependem de uma boa dose de disciplina que nem todos conseguem manter. O investimento mais eficiente é a mudança no ambiente, ou seja, as pessoas devem se apoiar em suas mudanças em vez de serem sabotadas diariamente.

Buettner (2018, p. 24) ratifica essa ideia dizendo que: "A solução para comer e viver como os povos mais saudáveis do planeta oferece uma alternativa – ideias e práticas alimentares e maneiras de mudar seu ambiente que aumentam a probabilidade de você ter uma vida mais saudável e longa".

Esse é um ponto crucial, uma vez que nos mostra que a mobilização coletiva em saúde, em contraste com iniciativas individuais, é que potencializará os ganhos, tanto individuais quanto na vida em comunidade.

Os avanços no conhecimento científico, tecnológico e instrumental para a manutenção da vida são uma realidade que nos leva a uma outra realidade: as pessoas estão vivendo mais. Entretanto, uma ressalva bastante importante é a de que viver significa muito mais do que ter um coração batendo e pulmões inflando. De que adianta chegar aos 70 anos e ser dependente de um coquetel de drogas e cheio de dores? De que vale estar vivo sem poder viver plenamente? Nesse sentido, os nossos próximos tópicos vêm carregados de aconselhamentos sobre não apenas como viver mais, mas como viver muito melhor.



Cuidado com as dietas da moda.

Fonte: Shutterstock (https://shutr.bz/2ArM39P)

TÓPICOS FUNDAMENTAIS EM PRINCÍPIOS DE SAÚDE

Uma das questões mais impressionantes nos longevos habitantes das zonas azuis, é o fato de eles não saberem explicar, exatamente, o que fizeram para ser assim. Isso nos mostra o quanto seus hábitos e costumes, ou seja, seu estilo de vida, são diferentes dos nossos. Desvirtuamos nosso estilo de vida e parece que vivemos sempre no princípio da compensação, afinal, o ímpeto das nossas ações em promoção de saúde é geralmente equivocado.

Por isso, neste tópico, iniciaremos um estudo sobre os Princípios de Saúde. Inspirados no tópico anterior, nossa meta é ajustarmos tanto nossa rotina quanto o ambiente em que nos inserimos para que ambos façam parte de um todo benéfico, reorganizando novos hábitos, positivos e saudáveis.

Basearemos nossos Princípios de Saúde nos oito remédios naturais apresentados pela escritora Ellen G. White. Alimentação saudável e ingestão de água potável serão o nosso foco inicialmente.

ALIMENTAÇÃO

Reflita sobre esta frase do filósofo Hipócrates: “Que teu alimento seja teu remédio”. Nunca se falou tanto em

dietas. Ainda assim, 2,1 bilhões de pessoas são obesas ou têm sobrepeso (30% da população mundial). Isso é contraditório, não? Entre outros problemas, vivemos em um momento de informações confusas, superficiais e interesseiras. Não é à toa que matérias sobre dietas estejam entre as mais vendidas nos veículos de comunicação. Temos à disposição nada menos do que milhares de dietas para outros milhares de objetivos. Contudo, precisamos tomar muito cuidado com isso.

Nesse sentido, precisamos, segundo Campbell (*apud* VIDOTTO, 2018, p. 18), ser "extremamente cautelosos, pois [...] a verdadeira ciência está sendo enterrada por uma avalanche de informação irrelevante e até prejudicial. Ciência sucateada, modismos de dietas e propaganda enganosa da indústria alimentícia proliferam em todos os lugares". No final das contas, o segredo está mesmo na qualidade e no equilíbrio dos alimentos.

Em relação ao equilíbrio na alimentação, isso significa que, para funcionar adequadamente, nosso corpo precisa de uma boa combinação de todos os nutrientes: carboidratos, proteínas, gorduras, vitaminas, minerais, antioxidantes e fitonutrientes.

Podemos encontrar todos esses nutrientes em alimentos de melhor qualidade, levantados por Finley e Landless (2014), tais como:

- **Cereais e grãos:** esses alimentos devem ser a base da nossa alimentação, bem como precisam ser priorizadas as fontes não refinadas, garantindo a riqueza fibrosa e as diversas vitaminas e minerais;

- **Frutas e verduras:** de vasto espectro de cores, texturas e sabores, esses alimentos são as mais ricas fontes de fitonutrientes, antioxidantes, vitaminas e minerais;

- **Legumes, castanhas e sementes:** são excelentes fontes das chamadas "proteínas do bem", além de minerais e vitaminas;

- **Gordura, óleo, doces e sal:** óleos essenciais e sódio são importantes para a saúde, porém, devem ser consumidos em dosagens bastante controladas. O açúcar refinado em nada contribui para a nossa saúde.

Esses alimentos, utilizados da forma proposta, são os chamados "alimentos de verdade" ou "designer foods" (alimentos funcionais), pois contêm princípios ativos preventivos e curativos, ou seja, promovem benefícios realmente medicamentosos à saúde.

Os alimentos funcionais se dividem em dois grupos: os alimentos de atividade imunomodulatória, que ativam a ação do sistema imunológico, combatendo micro-organismos patogênicos e células cancerígenas; e os alimentos de atividade antioxidante, que combatem os radicais livres.

A Dra. Késia Diego Quintaes, professora de Nutrição da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), confirmando essa questão, diz que: "Os alimentos funcionais modulam os processos metabólicos, melhorando as condições de saúde, promovendo o bem-estar e prevenindo o aparecimento precoce de doenças degenerativas" (LEMOS, 2014, p. 14).

A DIETA VEGETARIANA

Atualmente, é consenso entre a maioria dos cientistas da nutrição que a base de uma boa alimentação deve ser de origem vegetal e que os alimentos de origem animal podem trazer problemas à saúde.

Finley e Landless (2014) afirmam que a dieta à base de plantas é de baixo teor de gordura, açúcar e colesterol; por outro lado, é rica em fibras, fitonutrientes protetores e antioxidantes, além de ser uma grande fonte de vitaminas e minerais.

MATERIAL COMPLEMENTAR

Os adventistas norte-americanos vegetarianos que constituem a população da Zona Azul de Loma Linda, em comparação aos adventistas não vegetarianos, têm seus índices de mortalidade moderadamente inferiores. Isso se aplica sobretudo às doenças cardiovasculares, aos problemas renais e ao diabetes. Eles têm também menos hipertensão, menor índice de colesterol LDL, menor nível de glicemia em jejum e insulina, menor índice de proteína C reativa (elemento associado à inflamação), menos diabetes e muito menos problemas com excesso de peso e obesidade. Para mais informações, veja os vídeos a seguir:

- *Blue Zone: Loma Linda, Califórnia (parte 1)*.

Disponível em: <https://bit.ly/2ZSCD27>. Acesso em: 30 maio 2020.

- *Blue Zone: Loma Linda, Califórnia (parte 2)*.

Disponível em: <https://bit.ly/3gNCQts>. Acesso em: 30 maio 2020.

O Dr. Fraser reuniu, por muitos anos, dados com rigor científico sobre o valor de uma alimentação vegetariana, e afirma que ela proporciona uma série de vantagens em relação à alimentação cárnea. Mais uma vez, os longevos das Zonas Azuis servem de exemplo para nós nesse sentido. Competir com alimentos cárneos, entre outros, ricos em

gorduras, açúcares, essências e condimentos, muitas vezes mais agradáveis ao paladar, não é tarefa fácil. O segredo está em adaptar-se, gradativamente, aos alimentos mais saudáveis e prepará-los de forma que fiquem o mais apresentáveis e saborosos possível.

O que você coloca no seu prato ou copo não deve ser uma simples questão de gosto ou preferência pessoal. Suas escolhas de cardápio diário são decisivas – é como se você estivesse assinando um termo de compromisso a cada dia, a cada refeição: "Vou comer isso e aquilo, e assumo as consequências. Quando as escolhas não são saudáveis, há sempre um alto preço a ser pago; a natureza, mais cedo ou mais tarde, sempre envia a conta" (VIDOTTO, 2018, p. 17). Aqui vão mais algumas dicas para ajudar você a alcançar a boa saúde:

- faça três refeições por dia, com intervalo de cinco horas entre cada uma, para que o organismo tenha tempo de descansar;

- tente relaxar antes de se alimentar e evite comer ansioso;

- mastigue muito bem e saboreie os alimentos, comendo devagar;

- evite líquidos nas refeições; respeite o intervalo de 30 minutos antes e duas horas após, para evitar a distensão do estômago e a diluição das enzimas digestivas;

- inicie o almoço pela salada crua e o desjejum pelas frutas;

- diminua a quantidade de óleo no preparo dos alimentos; troque as frituras por alimentos assados ou cozidos;

- invista na variação; faça sempre um prato bem colorido;

- priorize, ao servir-se, frutas, verduras e legumes;

- priorize também alimentos integrais e orgânicos, ricos em fibras e nutrientes, ao invés dos refinados e processados;

- adote os seguintes princípios ao escolher os alimentos: variedade, qualidade, moderação e abstinência.

MATERIAL COMPLEMENTAR

Para se aprofundar sobre o tema, indicamos a leitura do Estudo Advento (inspirado na Zona azul de Loma Linda) de Felipe Lemos, a respeito da experiência pessoal vivida pelo Dr. Everton Padilha Gomes, coordenador do estudo, em relação à reeducação alimentar (entre outras atitudes saudáveis) e à repercussão dessa mudança em mais 1500 pessoas.

Disponível em: <https://bit.ly/3dkWXNb>. Acesso em: 30 maio 2020.

ÁGUA

Podemos sobreviver mais de um mês sem comer, mas sem água isso não passa de três a cinco dias. Nosso corpo é composto por cerca de 70% de água, logo, nossos órgãos e sistemas dependem dela para funcionarem.

A recomendação é que, para cada quilo de peso, as pessoas tomem 30ml de água potável. Sendo assim, uma pessoa de 60kg deve tomar 1,8L de água diariamente. Essa necessidade vem porque perdemos cerca de 200mL de água ao respirarmos, 200 a 300mL nas fezes, 1L (em média) na transpiração e 1,5L na urina.

Sem água, "o cérebro, que é 74% líquido, seca e provoca dor de cabeça, moleza e confusão mental. O sangue, que contém 83% de água, fica mais denso na falta desta, elevando a pressão" (LEMOS, 2014, p. 14). Nesse sentido, alguns benefícios, quanto à ingestão adequada de água, são:

- as cerca de um trilhão de células do nosso corpo necessitam de hidratação diariamente para que funcionem bem;
- a água transporta glicose, proteína, vitaminas e minerais para as células;
- a água participa diretamente da maior parte das reações químicas do nosso organismo, fundamentais para a manutenção da vida;
- somente água em quantidade suficiente permite aos rins filtrarem todas as toxinas do sangue; a sua insuficiência faz com que os rins concentrem ácido úrico e ureia, o que facilita a formação de cálculos renais;
- associada às fibras, a água combate a prisão de ventre;

- no caso de enfermidades como gripes e resfriados, a água ajuda a baixar a febre e a fluidificar as secreções das vias aéreas;

- aumenta a flexibilidade muscular e lubrifica as articulações;

- fortalece o sistema imunológico; alguns linfócitos (T e B) trabalham com maior eficiência quando ingerimos muita água pura.

Diante de tantos benefícios, o simples hábito de ingerir mais água diariamente, mostra-se como algo imprescindível à nossa saúde. Enfim, sem os cuidados adequados, como um combustível de boa procedência, por exemplo, nosso carro não apresentará um bom desempenho e, possivelmente, quando menos esperarmos, nos trará problemas. O custo de tamanho descaso poderá estar acima das nossas possibilidades de resolvê-los.

Da mesma forma, o que comemos e bebemos constituem-se em combustíveis que necessitamos para a manutenção da saúde e da vida. Por isso, lidar racionalmente com essa questão pode ser a chave para se ter sucesso, afinal, muito do que se pode fazer em prevenção e até em cura de várias doenças pode estar sendo servido em nossa mesa.

EXERCÍCIO FÍSICO: SEU MELHOR PLANO DE SAÚDE

Vivemos na era da "tecnologia do conforto", ou seja, a era da resolução de problemas ao apertar de um botão ou até por um simples comando de voz. É maravilhoso que sejamos dotados de inteligência capaz de realizar feitos e descobertas para facilitar a vida. Exemplos disso são os elevadores, os portões elétricos, os automóveis etc. O problema é quando nos tornamos reféns dessas comodidades e acabamos não nos movimentando, sequer para as atividades corriqueiras diárias. Isso, somado à falta de organização para a prática regular de exercício físico, é o que gera os números altamente preocupantes, em termos de população sedentária, que não param de crescer.

Segundo o site *G1*[2], a Organização Mundial da Saúde (OMS) afirma que um em cada quatro adultos é sedentário. Entre os adolescentes de 11 a 17 anos, esse número é de quatro em cada cinco. A OMS também adverte que um em cada oito adultos em todo o planeta é obeso e, no Brasil, mais de 50% da população tem excesso de peso. Além disso, o sedentarismo onera a assistência em saúde em 54 bilhões de dólares anualmente. Isso é assustador, não é mesmo?

2 Disponível em: <https://glo.bo/2Btmkyo>. Acesso em: 04 jun. 2020.

A OMS define atividade física como sendo toda a movimentação corporal produzida pelos músculos esqueléticos que requeiram gasto de energia; isso inclui as atividades físicas praticadas durante o trabalho, jogos, execução de tarefas domésticas, viagens e atividades de lazer (OMS, 2018).

Isso clareia o fato de que não precisamos nos preocupar, por exemplo, com o custo envolvido em tal prática. Resolvemos o problema com um simples passeio com o cachorro, umas pedaladas etc.

POR QUE PRATICAR EXERCÍCIO FÍSICO?

Muito além de perder peso ou ganhar massa muscular, o exercício físico proporciona uma lista gigantesca de benefícios a se praticar. Vejamos alguns exemplos:

- redução e/ou cura de Doenças Crônicas não Transmissíveis (DNT), como hipertensão, doenças cardíacas, Acidente vascular encefálico (AVE), diabetes, câncer de mama e de cólon, depressão, ansiedade, estresse etc.;

- fortalecimento do sistema osteomuscular e cardiorrespiratório;

- aumento do HDL (considerado o bom colesterol);
- auxílio no sono;
- controle do peso por queima calórica e controle do apetite;
- melhora das capacidades cognitivas como memória, concentração e raciocínio lógico;
- melhor funcionamento do intestino;
- liberação de endorfinas, promovendo sensação de bem-estar.

No entanto, o maior problema é que, muitas vezes, permitimos que a nossa rotina fique abarrotada de compromissos, o que é um grande empecilho à prática regular de atividade física.

QUANTO FAZER DE EXERCÍCIO FÍSICO?

Você é uma pessoa ativa? Para entrar na estatística como alguém não sedentário, veja as condições em termos de frequência, tempo e intensidade. A OMS recomenda a realização de, no mínimo, 150 minutos semanais de exercício

físico aeróbio, leve ou moderado (mínimo de 20 minutos por dia) ou, pelo menos, 75 minutos de exercício físico aeróbio, de maior intensidade, por semana (mínimo de 10 minutos por dia). Exercícios anaeróbios, para fortalecimento dos grandes grupos musculares, devem ser realizados, no mínimo, duas vezes por semana (BRASIL, 2017; LABOISSIÈRI, 2018).

NA PRÁTICA

Uma outra forma bastante usada para dosar a atividade física, definindo melhor o que venha a ser exercício leve, moderado ou forte, é usar o cálculo de Frequência Cardíaca ideal em Exercício. Observe o cálculo: 220 – idade = FCM (Frequência Cardíaca Máxima). 80% FCM = FCIE (Frequência Cardíaca Ideal em Exercício). Isso, na prática, é feito assim: logo após o exercício, é preciso do número de batimentos cardíacos em 1 minuto (ou em 30 segundos x2); comparar com a sua FCIE. Se o valor ficou abaixo da FCIE, deve-se aumentar o exercício realizado: em tempo (realizar o mesmo exercício por mais tempo) ou em intensidade (realizar o mesmo exercício mais rápido). A mesma lógica vale se, no caso, o valor dos batimentos pós-exercício estiver acima da sua FCIE, diminuindo, então, o tempo ou a intensidade do exercício.

O exercício físico proporciona adaptação orgânica, ou seja, ao se exercitar, o corpo passa a responder melhor em termos de condicionamento físico de forma geral. Assim, com o transcorrer do tempo, será necessário ir dosando, gradativamente, o tempo e

a intensidade do exercício, em função de uma melhor resposta da frequência cardíaca à exigência motora, pois será necessária uma maior demanda de exercício para se chegar à FCIE.

CUIDADOS NECESSÁRIOS

Veja, a seguir, algumas dicas que ajudarão você a transformar seu exercício físico esporádico em um saudável hábito:

- providencie e/ou reserve roupas e calçados adequados para a sua prática, para que haja conforto e segurança durante todo o programa;
- hidrate-se antes, durante e depois do exercício;
- encontre um local adequado para praticar o seu exercício físico, bem arejado, de solo nivelado, de preferência perto da sua casa;
- comece com uma atividade que não exija um alto grau de preparo físico;
- descubra o seu perfil individual em relação às atividades que mais lhe dão prazer, uma vez que a consolidação do hábito em realizá-las depende disso: se você prefere atividades

em grupo ou individuais; atividades indoor ou ao ar livre; na água ou em solo; com ou sem implementos;

- se o seu perfil indica atividades mais intensas, procure um médico para avaliar a sua condição para tais atividades.

Se você ainda não tem um programa para atividade física diária ou está com dificuldades de manter o seu, atente-se aos cuidados mencionados, pois a não observância deles certamente causará problemas futuros para você.



Doses diárias de luz solar são essenciais para a saúde.

Fonte: Shutterstock (https://shutr.bz/2Xj3nah)

LUZ SOLAR

Moderação é essencial em todos os assuntos. Isso não é diferente em relação à exposição à luz solar. Por isso, precisamos parar de encarar o sol como um vilão. Sem

a vitamina D, que é sintetizada em 90% por meio da exposição aos raios solares, nosso metabolismo ósseo fica comprometido. Isso pode levar a problemas sérios, como câncer, osteopenia e osteoporose (ambos, referentes à perda de massa óssea) e diabetes. Psiquiatras também têm recomendado a exposição ao sol como prevenção de problemas da saúde mental, como estado de humor e depressão.

Vivemos em um país tropical, logo, somos privilegiados quando o assunto é luz solar. Ainda assim, uma grande porcentagem da população tem carência de vitamina D. As razões são, geralmente, falta de tempo para a exposição, trabalho e lazer em lugares fechados, medo do sol, considerado forte demais, ou desagrado quanto à exposição ao sol. Essas pessoas acabam tendo que tomar suplementos, os quais, se não forem bem dosados, podem provocar problemas renais.

O ideal é se expor ao sol entre 10 e 20 minutos por dia. Além disso, não é necessário expor o corpo inteiro. Entretanto, o mesmo sol que beneficia pode causar danos. É responsabilidade nossa conhecer o tipo de pele que temos, cuidar com os horários mais perigosos, com o tempo de exposição e a necessidade de usar filtro solar, evitando,

com isso, queimaduras, manchas na pele, envelhecimento precoce, insolação e até câncer de pele.

AR PURO

A OMS afirma que nove em cada 10 habitantes do planeta respiram ar com níveis de contaminação extremamente prejudiciais à saúde. Como consequência, sete milhões morrem todo ano, ou seja, uma em cada oito mortes no mundo ocorre por causa da poluição do ar. "Partículas minúsculas que entram profundamente nos pulmões e no sistema cardiovascular, causando doenças potencialmente mortíferas, como derrames cerebrais, ataques de coração, obstruções pulmonares e infeções respiratórias" (OMS, 2018).

MATERIAL COMPLEMENTAR

Para se aprofundar sobre o tema, indicamos a leitura da matéria *A poluição do ar pode aumentar a criminalidade?* de Eduardo Zylberstajn (2016), que fala sobre o aumento da criminalidade, em decorrência da poluição do ar, além de todos os prejuízos que isso traz à saúde humana.

Disponível em: <https://bit.ly/2XkSaFW>. Acesso em: 31 maio 2020.

No Brasil, os padrões de controle de poluição são da década de 1990, ou seja, significativamente defasados em relação ao

conhecimento médico-científico atual. Em decorrência disso, dados da OMS de maio de 2018 indicam que o índice de mortes anuais no país é de 51 mil pessoas. São dados tristes, que contrastam com a importância do ar puro para nossa saúde e vida.

> O objetivo fundamental do sistema cardiorrespiratório é levar o oxigênio e nutrientes às células e remover das células o gás carbônico [...]. Milhões e milhões de reações bioquímicas acontecem nos 100 trilhões de células e em todas elas o oxigênio é necessário para que haja aproveitamento da energia armazenada nos alimentos: todos os processos metabólicos celulares exigem oxigênio. Resumidamente, o ar puro ajuda a manter seu corpo funcionando, oxigenando suas células e causando bem-estar (CEVISA, 2015).

Algumas dicas práticas para você investir na sua saúde, por meio da respiração de ar puro, são:

- conservar todos os ambientes que você frequenta sempre bem ventilados;
- fazer exercício aeróbio diário em local arborizado e ventilado;
- manter os filtros dos aparelhos de ar-condicionado sempre limpos;

- evitar contato com venenos de insetos, fumaça de cigarro (mesmo de terceiros), incensos etc.;

- inspirar, profundamente, várias vezes ao dia, recebendo dosagens extras de oxigênio.

Reflita comigo: para que você se alimente com equilíbrio e use somente água e alimentos de qualidade, é provável que algum investimento (mesmo que pequeno) seja necessário. No entanto, manter-se ativo fisicamente, expor-se à luz solar e respirar ar puro não envolvem custo algum. São remédios naturais que estão totalmente disponíveis gratuitamente.

Não se torne refém das facilidades tecnológicas; tome alguns cuidados básicos quanto aos horários de exposição ao sol e evite ambientes poluídos. No mais, desfrute da enorme lista de benefícios que o exercício, o sol e a oxigenação podem lhe oferecer.

Analisaremos, por fim, a importância do repouso, da abstinência e da nossa comunhão com Deus. Você sabia que repouso insuficiente causa muito mais do que mau humor e que abstinência é muito mais do que não fumar, beber ou usar drogas? Além disso, veremos que comunhão com Deus

promove saúde e que, sem saúde, é impossível que essa comunhão aconteça adequadamente.

REPOUSO

Quando não dormimos suficientemente, ficamos sem energia, deprimidos, irritados, com dificuldade de concentração, diminuímos nossa resistência a doenças infecciosas etc. Além disso, há evidências consistentes de que a privação de sono aumenta o risco de diabetes, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares e obesidade. Por isso, lembre-se de que repouso é muito mais do que dormir ou do que a ausência de atividade. Em nossas horas livres do trabalho, além do precioso sono, devemos buscar atividades que nos fazem relaxar, reequilibrar nossas energias e revigorar nossa disposição. Lemos (2014b) apresenta uma perspectiva interessante em relação ao repouso. Veja:

Por algumas horas todos os dias:

- tente sair do trabalho no horário estipulado e, saindo, desligue-se dele;

- um dos melhores relaxantes fisiológicos é o exercício físico, portanto, faça 30 minutos diários de caminhada (ou o que você preferir);

- sua última refeição deve ser leve e no início da noite;
- evite bebidas ou alimentos com cafeína;
- não sacrifique suas preciosas horas de sono com TV, celular e afins;
- banho morno logo antes de dormir ajuda a relaxar;
- prepare o ambiente em termos de luz, som, clima e conforto;
- tente habituar-se a padrões regulares em relação à hora de dormir e acordar;
- confie seus problemas a Deus e durma tranquilo.

Um dia por semana:

- separe um dia da semana para seu repouso total; sugestão: o sábado;
- nesse dia não trabalhe; medite, faça caridade, fique em meio à natureza, curta a família.

Um mês em cada ano:

- não abra mão de cada minuto das suas férias;
- desligue-se completamente do trabalho;
- priorize a família;
- faça coisas diferentes.

Tudo indica que o grande inimigo do nosso repouso ainda seja o trabalho; mas a verdade é que nele, todos somos substituíveis, porém, jamais o seremos para a nossa família e principalmente para os nossos filhos. Aliás, em relação à perda de saúde por excesso de trabalho, você perceberá claramente como alguém mais saudável que você é, indiscutivelmente, um excelente substituto seu.

ABSTINÊNCIA

A abstinência é entendida aqui como sinônimo de domínio próprio e temperança. Domínio próprio é "autocontrole, senhorio sobre as tendências, propensões e vontades, controle sobre si mesmo. É também definido em uma palavra: temperança. Esta significa abstinência de tudo

o que é prejudicial e uso equilibrado de tudo o que é bom" (LEMOS; SANTOS, 2002, p. 97-98).

Drogas legais e ilegais tiraram a vida de mais de 40 mil pessoas entre os anos de 2006 e 2010, só no Brasil. Finley e Landless (2014, p. 80) ainda afirmam que:

> as drogas afetam quase todos os órgãos do corpo. Elas podem enfraquecer o sistema imunológico, aumentando a suscetibilidade a infecções; causam problemas cardiovasculares, incluindo um índice anormal de doenças cardíacas, ataques cardíacos e infecção dos vasos sanguíneos e válvulas cardíacas; provocam náuseas, vômitos e dor abdominal; danificam o fígado; desencadeiam AVC [...]; causam danos cerebrais permanentes; afetam a memória, a atenção e a tomada de decisão; induzem à paranoia, agressividade, alucinações, depressão e dependência; e podem representar vários riscos para as mulheres grávidas e seus bebês.

No entanto, é preciso compreender que domínio próprio é muito mais do que abstinência de drogas lícitas ou ilícitas (como fumo, drogas e álcool). É equilíbrio em todos os aspectos da vida, como trabalho, lazer, relacionamentos, alimentação etc.

Todos os tipos de intemperança são prejudiciais à saúde e costumam existir para preencher algum tipo de vazio. Há

uma frase muito comum do matemático Blaise Pascal que diz o seguinte: "Há um vazio no formato de Deus no coração de todo homem". O que nos introduz ao nosso próximo e último remédio natural: comunhão com Deus.

COMUNHÃO COM DEUS

O psiquiatra Harold Koenig, da Universidade Duke, EUA, dedica-se há 28 anos ao estudo sobre a relação entre religião e saúde. Ele afirma que:

> o impacto da religiosidade na sobrevida das pessoas, seja algo em torno dos 35% [...], os fatores influenciadores são: as crenças e o significado dessas crenças atribuídos à vida; apoio social obtido e o impacto que a religião tem na adoção de hábitos mais saudáveis (KOENIG, 2012, p. 33).

Em seu livro *Medicina, Religião e Saúde*, Koenig nos fala, com base em muitos estudos, como a religião pode afetar a saúde. Veja alguns exemplos:

- **A religião como comportamento de enfrentamento:** combate ao estresse e às emoções negativas;

- **Fonte de suporte social:** a religião foi considerada a melhor estrutura para os relacionamentos

interpessoais; ou seja, relacionamentos dentro da igreja proporcionam maior satisfação com a vida e o suporte por parte de religiosos dura mais;

- **Modificador comportamental:** um estudo com cinco mil estudantes do ensino superior apontou que, entre os religiosos, era menor a incidência de porte de arma, violência interpessoal, dirigir alcoolizado, não usar cinto de segurança, hábito de usar maconha, falta de exercícios físicos e sono deficiente (KOENIG, 2012).

O Dr. Harold Koenig (2012) afirma que o enfrentamento religioso nos Estados Unidos é bastante difundido. Um de seus estudos, publicado durante a semana seguinte aos ataques terroristas de 11 de setembro de 2001, aponta que 90% dos norte-americanos voltaram para a religião em busca de conforto e suporte. Em várias áreas desse mesmo país, praticamente metade dos pacientes hospitalizados afirmam que as suas crenças são a forma mais importante de lidar com a doença ou com as modificações impostas à rotina em virtude de doenças.

Santos *et al*. (2013) tentaram detectar a hipótese de fatores religiosos poderem ser determinantes para a adoção de um estilo de vida ativo, logo, promotores de saúde. As análises

verificaram que sim, e os fatores capazes de influenciar o estilo de vida ativo são: participação em grupos de intervenção baseados na fé e em escrituras/ensinamentos sagrados, mensagens de líderes religiosos e nível de religiosidade.

A conclusão à que chegaram foi: "A religiosidade se mostrou como um aspecto relevante para que os indivíduos incorporassem a prática de atividade física, melhorando, assim, a sua qualidade de vida" (SANTOS *et al*. 2013, p. 419).

Lemos e Santos (2002, p. 67-68) citam várias pesquisas, de renomadas universidades norte-americanas sobre o assunto, e seus resultados são:

> quando a pessoa ora ou canta músicas religiosas, o lobo frontal, parte do cérebro que ativa o sistema imunológico é fortalecido [...]; o indivíduo que tem fé vive 25% mais que os céticos, tem melhor saúde física e mental, pressão arterial normal e um sistema de defesa orgânica muito mais forte. Cinco anos de pesquisa e 16 estudos médicos sobre o assunto levaram o pesquisador Dale Matthews à conclusão de que a crença espiritual [...] parece contribuir para que as pessoas superem mais rapidamente as doenças ou depressão, convivam melhor com males crônicos e sejam menos propensas ao suicídio. Homens que frequentam regularmente cultos religiosos têm menos possibilidades de ter um ataque.

A dimensão religiosa, com suas crenças, práticas e rituais, influencia a maneira de viver das pessoas, produzindo valores e normas pelas quais as pessoas devem se guiar, entre elas, atitudes relativas ao estilo de vida. De novo, só depende de você! Como organização confessional, estruturada na nossa ligação com Deus, temos a saúde como veículo facilitador dessa ligação.

Sem saúde, nada realizamos, tampouco uma comunicação clara e profunda com Deus. E essa é uma via de mão dupla, pois, sem comunicação com Ele, jamais desfrutaremos de uma plena saúde. Saber que há um Deus onisciente e onipotente, que ama você incondicionalmente e que está controlando o universo, é uma enorme razão para se ter paz e muita saúde. Ter um relacionamento próximo, de amizade, com Ele (já que Ele nos permite esse privilégio e realmente pode fazer algo por nós), expondo cada detalhe da vida a esse ser infinito, isso sim é desfrutar de vida plena.

MATERIAL COMPLEMENTAR

Para se aprofundar sobre o tema, indicamos a leitura do capítulo 6 do livro *Religião, psicopatologia e saúde mental*, de Paulo Dalgalarrondo.

Disponível em: <https://bit.ly/3dv6n8Z>. Acesso em 03 jun. 2020.

Segundo os estudos de Dalgalarrondo (2011), sugeridos acima, a influência positiva na saúde das pessoas vem de diversos aspectos, os quais evidenciam a importância da religião e da comunhão com Deus. Alguns deles são: o estilo de vida estruturado no contato e apoio mútuos entre as pessoas, enfatizando e incentivando sentimentos de compaixão, solidariedade e perdão; a maior estabilidade conjugal e familiar; o exercício de postura otimista diante das demandas da vida; o encontro de sentido em situações de sofrimento e morte; entre outros.

Encerrando a unidade, vale finalmente destacar que White (2013c) diz que se não tivermos conhecimento dos princípios de saúde, tampouco teremos condição de assumir as responsabilidades da vida. Nesse sentido, temos que concordar com a autora, uma vez que o estudo sobre princípios de saúde é, acima de tudo, uma questão de responsabilidade. Como cidadãos, somos responsáveis por oferecer o melhor de nós em conhecimento e ações para a edificação da família e para o progresso da sociedade. Sem saúde, nada disso é possível.

Acima de tudo, a vida é um presente de Deus (essa é uma questão que não deixa de ser verdade apenas pelo fato de algumas pessoas não acreditarem nela). Temos a responsabilidade de nos mantermos saudáveis, preservando a

vida. Assim, seremos mais que felizes e faremos com que os que nos rodeiam também o sejam.

RESUMO

Nesta unidade aprendemos que:

- podemos escolher dois caminhos: o da prevenção ou remediação;
- as opções de estilo de vida são essenciais para saúde e bem-estar;
- estilo de vida é o modo de viver que escolhemos para nós;
- saúde não é apenas a ausência de doença, mas contempla todas as facetas da complexidade humana;
- qualidade de vida se refere ao nosso estado geral, incluindo saúde, educação, poder de compra, interação com o meio ambiente etc.;
- prevenção e promoção de saúde são os fenômenos que se antecipam à doença, com o intuito de evitá-la;

- os mesmos princípios de saúde centenários podem ser aplicados ainda hoje;

- as zonas azuis são os lugares com as pessoas mais longevas, em grande parte devido às suas escolhas de estilo de vida;

- os power nine, segredos da longevidade das zonas azuis, são: movimentação natural; propósito de vida; desaceleração; regra dos 80%; leguminosas; vinho; tribo certa; comunidade; os queridos primeiro;

- Os tópicos fundamentais em princípios de saúde são:

    1. alimentação: boa combinação de todos os nutrientes (*designer foods*). A base de uma boa alimentação parte de uma dieta principalmente vegetariana;

    2. água: auxilia em vários processos do organismo. Recomenda-se que a cada quilo de peso corporal, as pessoas tomem 30ml de água;

    3. exercício físico: aliado da prevenção. Pode ser praticado em vários lugares e de várias formas;

4. luz solar: importante para a produção de vitamina D e fortalecimento ósseo. Recomenda-se exposição solar diária em quantidades dosadas;

5. ar puro: renova as células, transporta nutrientes e oxigênio às células;

6. repouso: auxilia na promoção de saúde e promove bem-estar;

7. abstinência: equilíbrio em todos os aspectos da vida, como trabalho, laser, relacionamentos, alimentação etc.;

8. comunhão com Deus: combate estresse e emoções negativas; fonte de suporte social; modificador comportamental.

- a vida é um presente e é nossa responsabilidade preservá-la.

REFERÊNCIAS

ANDERSON, J. W.; BREECHER, M. M. **Dr. anderson's anti-oxidant anti-aging health program**. New York: Da Capo Press, 1996.

AR puro: 8 remédios. Cevisa, 2015. Disponível em: <https://bit.ly/2BlZSaO>. Acesso em: 23 jun. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Atividade física. Brasília: Ministério da Saúde, 2017. Disponível em: <https://bit.ly/2WIHaBx>. Acesso em: 23 jan. 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. Carta de Ottawa: primeira conferência internacional sobre promoção da saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 1986. Disponível em: <https://bit.ly/2CD9ezE>. Acesso em: 2 maio 2019.

BUETTNER, D. **Zonas azuis**: a solução para comer e viver como os povos mais saudáveis do planeta. São Paulo: inVersos, 2018.

CZERESNIA, D. The concept of health and the difference between promotion and prevention. In: CZERESNIA, D.; FREITAS, C. M.; (Orgs.). **Promoção da saúde**: conceitos, reflexões, tendências. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2003. p. 39-53.

DALGALARRONDO, P. **Religião, psicopatologia e saúde mental**. Porto Alegre: ArtMed, 2011.

FINLEY, M.; LANDLESS, P. **Viva com esperança**: segredos para ter saúde e qualidade de vida. Tatuí: CPB, 2014.

KOENIG, H. G. **Medicina, religião e saúde**: o encontro da ciência e da espiritualidade. Porto Alegre: L&PM, 2012.

LABOISSIÈRI, P. Um em cada oito adultos no mundo é obeso, alerta OMS**.** Agência Brasil, 2018. Disponível em: <https://bit.ly/3fRQavV>. Acesso em: 17 jan. 2019.

LEMOS, F. Atitude para viver. **Vida e Saúde**, Tatuí, ano 76, n. 9, p. 34-39, set. 2014a.

LEMOS, F. Os mais simples remédios. **Vida e Saúde**, Tatuí, ano 76, n. 7, p. 8-25, jul. 2014b.

LEMOS, F. SANTOS, Z. A. **Remédios de Deus**. Tatuí: CPB, 2002.

OMS: atividade física. 2018. Disponível em: <https://bit.ly/2OO3GEQ>. Acesso em: 16 jun. 2020.

OMS: poluição atmosférica. **Serviço Nacional de Saúde**, 2018. Disponível em: <https://bit.ly/2ZR5FPh>. Acesso em: 21 jan. 2019.

ORNISH, D. Healing through diet. Publicado pelo canal TED. [S.l.: s. n.], 2008. 16:49 min. Disponível em: <https://bit.ly/2CvgcXz>. Acesso em: 5 jun. 2020.

PORTES, L. A. Estilo de vida e qualidade de vida: semelhanças e diferenças entre os conceitos. **Lifestyle Journal**, [S.I.], v. 1, n. 1, p. 8-10, 2011.

RIBEIRO, M.A.D. **Ellen White e a saúde na cosmovisão adventista**. São Paulo, 2006. 143f. Dissertação (Mestrado em Religião) – Universidade Presbiteriana Mackenzie, São Paulo, 2006.

SALGADO, MI. Saúde e espiritualidade. **Boletim UFMG**, Belo Horizonte, n. 1551, out. 2006. Disponível em: <https://bit.ly/39jluBf>. Acesso em 5 jun. 2020.

SANTOS, A. R. M.; DABBICCO, P.; CARTAXO, H. G. O.; SILVA, E. A. P. C; SOUZA, M. R. M; FREITAS, C. M. S. M. Revisão sistemática acerca da influência da religiosidade na adoção de estilo de vida ativo. **Revista Brasileira de Promoção de Saúde**, Fortaleza, v. 26, n. 3, p. 419-425, jul./set., 2013.

UM em cada 4 adultos é sedentário, diz Organização Mundial da Saúde. G1, 2018. Disponível em: <https://glo.bo/2V8A6xo>. Acesso em: 24 jan. 2019.

VIDOTTO, M. L. **Saúde nua e crua**: alimentos na prevenção e cura de doenças, peso ideal e qualidade de vida. São Paulo: Bio Editora, 2018.

WHITE, E. G. **A ciência do bom viver**. Tatuí, SP: CPB, 2013a.

WHITE, E. G. **Conselhos sobre mordomia**. Tatuí, SP: CPB, 2013b.

WHITE, E. G. **Conselhos sobre o regime alimentar**. Tatuí, SP, CPB, 2013c.

WHITE, E. G. **Conselhos sobre saúde**. Tatuí, SP: CPB, 2013d.

WHITE, E. G. **Mensagens escolhidas**. Tatuí, SP: CPB, 2013e.

WHITE, E. G. **Testemunhos seletos**. Tatuí, SP: CPB, 2013f. v. 3.

UNIDADE 2

RELAÇÃO ENTRE MEIO AMBIENTE, SUSTENTABILIDADE E BOA QUALIDADE DE VIDA: CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE HÁBITOS PARA UMA VIDA SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL

OBJETIVOS

- Compreender os principais tópicos em promoção e preservação de Saúde e a estreita relação existente entre qualidade de vida e Sustentabilidade, a partir de pressupostos conceituais, estatísticos e estratégias de intervenção; conhecer a perspectiva bíblico-cristã sobre o assunto;

- Pesquisar os principais tópicos em promoção e preservação de saúde, tendo como fundamento os atuais pressupostos científicos, em paralelo com a perspectiva bíblico-cristã; demonstrar conhecimento de princípios de vida saudável e sustentável que lhe permitam desenvolver uma postura reflexiva e, sobretudo, prática de hábitos saudáveis e sustentáveis que resultam em qualidade de vida pessoal e coletiva;

- Reconhecer o grau de importância em se adotar um estilo de vida saudável, assim como a sua interferência na vida pessoal, profissional e no meio ambiente.

INTRODUÇÃO

Estudar sobre saúde é, antes de qualquer coisa, uma questão de responsabilidade; sem saúde, não temos como oferecer o melhor para a nossa família e para a sociedade. Temos como referência os oito remédios naturais como os mais essenciais promotores da saúde. Por isso, é imperativo que analisemos agora como estamos lidando com a natureza, que nos fornece tais remédios.

Afinal, como é possível ter saúde habitando em um planeta doente? A tônica nesse sentido é assumir atitudes responsáveis, suprindo nossas necessidades com consciência, para que os recursos naturais permaneçam disponíveis e, sobretudo, que não venham a faltar e a comprometer as necessidades das gerações futuras.

Diante da amplitude do tema, nos sentimos pequenos. Contudo, esperamos dar mais um passo, que leve cada um de nós a olhar para além de nós mesmos; a olhar e tratar com responsabilidade e respeito a natureza, a casa de todos nós. Para abordar essa problemática, estudaremos sobre:

- desenvolvimento sustentável;

- interdependência entre meio ambiente e saúde;
- iniciativas fundamentais em sustentabilidade;
- saúde e a sustentabilidade na perspectiva bíblico-cristã.

DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL

Até que ponto somos capazes de prejudicar o outro para beneficiarmos a nós mesmos? E quem é, na verdade, esse outro? Se somos parte integrante de um biossistema que, com a mesma energia com que influenciamos, somos influenciados, esse outro não seríamos nós mesmos? Por isso, neste tópico, analisaremos os dois lados do progresso e talvez cheguemos à conclusão de que a nova robustez econômica acabou por definhar a integridade da vida no planeta. Veremos que precisamos do nosso ambiente para existir tanto quanto ele precisa de nós.

> A espécie humana tem uma vocação admirável: a de transformar tudo à sua volta. Mas a Terra não tem recursos suficientes para o nosso ímpeto transformador. Como vamos tornar compatíveis a continuidade do nosso desenvolvimento e a nossa própria existência no planeta Terra? Se temos uma chance, é a de aplicar nossa vocação transformadora

> sobre ela mesma, transformar a própria transformação! Que o homem passe a transformar o mundo de maneira mais limpa, mais pensada, mais responsável (RIO+20, 2012).

MATERIAL COMPLEMENTAR

Para se aprofundar sobre o tema, indicamos a leitura sobre a *Conferência das Nações Unidas sobre Desenvolvimento Sustentável*, a Rio+20, realizada aqui no Brasil, de 13 a 22 de junho de 2012, na cidade do Rio de Janeiro.

Disponível em: <https://bit.ly/2XjAhaN>. Acesso em: 31 maio 2020.

Decisões em promoção de saúde, como alimentar-se adequadamente, beber mais água, fazer exercício ao ar livre, por exemplo, são extremamente importantes. Isso é fato. No entanto, esses princípios tão benéficos poderão ser bastante prejudiciais se os alimentos, a água e o ar estiverem comprometidos.

Então, de que valem as nossas tomadas de decisão em prol da nossa saúde se habitamos em um planeta que, em última instância, nos adoece?

Porém, antes que nos sintamos vítimas dessa complexa realidade e fiquemos devaneando questionamentos retóricos, precisamos ter plena ciência de que, muito mais do que

vítimas, somos os principais agentes dessa realidade.

Aqui entramos no verdadeiro sentido da promoção de saúde. Somos parte integrante de um biossistema com o qual interagimos, influenciamos e somos influenciados. Não há como nos isolarmos. Dependemos de um ambiente que foi criado perfeitamente, mas que se deteriora, preocupantemente, pelos nossos ferrenhos ataques a ele. Ataques insanos porque, no final das contas, estamos atacando a nós mesmos. Mas continuamos a fazê-lo, dia após dia.



Poluição do ar causa danos à saúde.

Fonte: Shutterstock (https://shutr.bz/3eEf00J)

DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL: CONTEXTUALIZAÇÃO HISTÓRICA

No mundo moderno, o pensamento científico conquistou seu espaço como a grande esperança para a iminente

necessidade de progresso. Fruto disso, a Revolução Industrial definiu o início de uma nova era de mudanças singulares ao se vislumbrar uma nova sociedade, mais produtiva e mais capaz. Entre essas mudanças, temos: mudanças em todo o modelo de produção; divisão e especialização do trabalho; aumento gigantesco no número e na robustez das empresas; uso de fontes modernas de energia; produção acelerada de mercadorias em muito menos tempo; avanço tecnológico significativo, sobretudo em maquinário de produção; elevado crescimento econômico etc. Esse é um lado da moeda.

O outro lado elucida a que preço essas mudanças se concretizaram. Entre as muitas problemáticas criadas que poderíamos citar, a partir desse novo modelo de produzir e de viver, estão: o aumento das doenças e acidentes de trabalho nas fábricas em função das precárias condições; a exploração do trabalhador com cruéis jornadas de trabalho e salários baixos, tendo em vista, única e exclusivamente, as demandas de produção; o uso em grande quantidade de mão de obra infantil nas fábricas; o fortalecimento e a detenção de renda da classe burguesa e donos de empresas; e o aumento significativo dos impactos ambientais.

O fato é que, contabilizando ganhos e perdas, toda essa transformação mudou a forma de pensar da sociedade, que a

partir desse momento passa a produzir tensões e conflitos até então pouco vistos nas interações entre os grupos sociais e nas relações humanas propriamente ditas (BARDINI, 2015, p. 3).

A obsessão por produtividade era insana e desumana, sobretudo no que diz respeito à exploração do trabalho infantil. Nas manufaturas metalúrgicas, impressoras de livros, olarias e fábricas de renda, eram empregadas milhares de crianças. As demandas eram muito insalubres e abusivas, e os locais tão fétidos que eram denominados "matadouros". A jornada de trabalho era das 5h às 20h e empregavam-se crianças de 6 e até de 4 anos.



Meninos e meninas trabalhando na indústria têxtil Cornell Mill, em Fall River, Massachusetts – janeiro de 1912.

Fonte: Shutterstock (https://shutr.bz/2AyUksD)

Com o passar do tempo, somam-se a essas transformações outros dois agravantes da situação: o crescimento populacional desordenado das cidades devido ao aumento do êxodo rural e a explosão do capitalismo moderno voraz. Ambos estimulam um mecanismo de consumo sem

precedentes que "pode ser visto como uma arma a apontar para um mundo em franca exaustão" (BARDINI, 2015, p. 4).

Diante das proporções do problema criado, foi preciso lançar mão do mesmo pensamento científico para, nesse momento, tentar reparar os efeitos de toda a ganância instaurada e achar soluções para os problemas sociais que vieram como desdobramentos.

É nesse contexto que surgem as ciências sociais, a sociologia, como forma de refletir e agir sobre esses fenômenos sociais, na busca por reorganizar a sociedade. Entre tantas preocupações vigentes, como a distribuição de riquezas, as relações desiguais entre capital e trabalho, disputas políticas por poder, entre outras, há uma questão central, de grande destaque nos pensamentos voltados ao desenvolvimento econômico: os recursos naturais.

> Esse padrão de consumo requer aumento no uso de recursos naturais, e isso passa a ser um problema, na medida em que se percebe que a deterioração do meio ambiente já é evidente e poderá ser o principal entrave ao crescimento econômico (GULLO *apud* BARDINI, 2015, p. 12).

Por volta de 1960, as questões ambientais passaram a ser mais discutidas e, diante das consequências catastróficas de

tamanha depredação da natureza, surgiu a necessidade de se pensar em uma economia ambiental. Outro marco talvez tenha sido vermos, em 1969, a primeira foto da Terra. Com isso, ficamos extasiados, e o deslumbramento de todos despertou uma consciência generalizada.

Ver pela primeira vez este "grande mar azul" em uma imensa galáxia chamou a atenção de muitos para o fato de que vivemos em uma única Terra – um ecossistema frágil e interdependente. E a responsabilidade de proteger a saúde e o bem-estar desse ecossistema começou a surgir na consciência coletiva do mundo (ONU, 2019).

Nesse sentido, a visão ambiental passou, então, a se constituir um fenômeno global. Na primeira Conferência das Nações Unidas sobre o Ambiente Humano, realizada em 1972, em Estocolmo, foi determinada a nova agenda ambiental do Sistema das Nações Unidas. Entre algumas colocações, temos que essa causa passa a ser denominada desenvolvimento sustentável, que é "o desenvolvimento que satisfaz as necessidades das gerações presentes, sem comprometer a capacidade de as gerações futuras satisfazerem suas próprias necessidades" (ONU, 2019). Essa definição surge a partir de uma nova discussão na Comissão Mundial para o Meio Ambiente da ONU, no ano de 1987.

Enfim, tentativas históricas em busca do "progresso" da sociedade nos mostraram que há diferentes caminhos a escolher. No entanto, muitas vezes, erramos na escolha.

Um pensamento muito interessante, que é atribuído aos índios da Amazônia, diz, em palavras semelhantes, que, depois que envenenarmos o último rio, pescarmos o último peixe e derrubarmos a última árvore, então, nos daremos conta de que dinheiro não se come.

A nossa falta de conhecimento ou mesmo de responsabilidade traz prejuízos irreparáveis ao nosso ecossistema; e não estamos nos referindo, nesse momento, às gerações futuras. A nossa geração já padece as consequências. O que você acha de escolher, com o seu punhado de sementes nas mãos, plantar a transformação?

INTER-RELAÇÃO ENTRE MEIO AMBIENTE E SAÚDE

A mentora e palestrante em gestão da qualidade de vida e sustentabilidade, Déborah Munhoz (2014), traz uma importante reflexão, no sentido de que não há como pretendermos ter uma boa alimentação por meio de alimentos dos quais foi retirada grande parte dos nutrientes, além de serem carregados de agrotóxicos; não há como

termos repouso adequado e suficiente se o silêncio é raro atualmente; não há como investirmos em relações sólidas e comprometidas vivendo na era das amizades virtuais; não há porque nos isolarmos em arborizados condomínios, enquanto as nossas cidades são, a cada dia, mais cinzas.

Reflexões como essas nos mostram claramente que a promoção de saúde e a boa qualidade de vida possuem total inter-relação com o cuidado do meio ambiente – relação que, muitas vezes, pode nos passar despercebida.



Cuide da nossa casa, pois é a única que temos.

Fonte: Shutterstock (https://shutr.bz/3eGh60M)

Conceituamos anteriormente que qualidade de vida envolve, entre tantas outras questões citadas, a nossa interação com o meio ambiente. Porém, muitos de nós não temos plena consciência sobre a estreita relação entre saúde e o cuidado com o meio ambiente e, se a temos, não raras vezes abrimos mão de agir em defesa da natureza que nos cerca por

conta de priorizarmos a praticidade e o ganho de tempo dessa nossa vida sempre corrida e frenética.

Sabemos que os oito remédios naturais são como fontes infalíveis de saúde e bem-estar. Mas, como o nome já indica, eles são naturais, ou seja, são remédios que encontramos na natureza.

ABORDAGEM ECOSSISTÊMICA DA SAÚDE

Uma análise bastante elucidativa dessa questão é a denominada "abordagem ecossistêmica da saúde" (POLIGNANO, 2012). Ela reconhece a plena ligação existente entre meio ambiente e saúde. É um novo campo de conhecimento, pesquisa e práticas inovadoras. Não há mais como pensar a saúde do ser humano sem conectá-la às questões ambientais.

Se temos interferido de forma inadequada no ambiente, gerando uma crise sistêmica ambiental, não é possível desvincularmos essa crise do atual estado da nossa saúde e qualidade de vida.

Sob uma perspectiva abrangente e mais preventiva, deveríamos ter a compreensão de que não cuidamos da saúde nas unidades de saúde, nelas, tratamos doenças.

Polignano (2012, p. 3) afirma que "se o nosso maior ecossistema, que é o planeta Terra, não está indo bem, não há que se pensar que a nossa saúde também vai bem". Além disso, o autor esclarece que:

> a cultura antropocêntrica que domina a civilização humana, sobretudo no ocidente, criou o mito da hegemonia do homem sobre a natureza e a ilusão de que somos seres autônomos e independentes, como se a vida humana pudesse existir sem os demais seres vivos e o meio físico que a cerca. Na verdade, o que existe é uma total e irreversível relação de interdependência entre os recursos naturais e uma junção

Cuidar da saúde é, entre outras iniciativas, manter o meio ambiente saudável.

> indissolúvel dos fatores bióticos, abióticos e antrópicos. Tudo está ligado a tudo (POLIGNANO, 2012, p. 3).

Vamos um pouco mais a fundo em um exemplo bastante esclarecedor: o da água. Todos nós temos ciência de que necessitamos da ingestão de água para que mantenhamos o bom funcionamento dos nossos sistemas corpóreos, enfim, para que preservemos e promovamos saúde.

No entanto, a água é um componente ambiental natural que transita tanto no meio rural como na cidade, que recebe praticamente todo esgoto que produzimos, agrotóxicos (que, em determinados níveis de concentração, são permitidos), a poluição do ar, pela chuva etc. São tantos os problemas nesse sentido que fica quase impossível para as estações de tratamento de água resolvê-los.

Já que não podemos viver sem água, é importante repensarmos nossas atitudes, como onde descartamos nosso lixo e que tipo de impacto estamos gerando para nós mesmos.

> O binômio saúde-doença, na sua aparente separação e mal compreendida dualidade, não se resume exclusivamente ao que pode ocorrer com o nosso corpo, como se fora um ente vivo autômato, mas que deve ser percebido enquanto parte de

> um ecossistema integrado a todos os demais (POLIGNANO, 2012, p. 3).

O governo do Canadá, na década de 1970, elaborou uma pesquisa sobre os principais determinantes da **nosologia** prevalentes no país, com a finalidade de direcionar recursos públicos para a obtenção de melhores níveis de saúde na população. Chegou-se aos seguintes resultados: o meio ambiente tinha uma relação direta ou indireta com os agravos à saúde em 60%. Foi com base nessa investigação que se firmou o conceito, em nível mundial, de que a saúde é muito mais dependente da qualidade de vida de uma dada sociedade do que as próprias intervenções médicas.

NOSOLOGIA

De acordo com o site *Dicio*, nosologia é a área da medicina que estuda e classifica as doenças.

Fonte: <https://bit.ly/2U0ahPu>. Acesso em: 01 jun. 2020.

Quando passamos a compreender essa integração ecossistêmica, compreendemos também a urgência em modificar nosso estilo de vida, pois nossas escolhas individuais afetam o mundo, as opções de compra afetam um ecossistema

e, de uma forma não menos intensa, cada ambiente natural afetado prejudica a nossa saúde.

> Diferentes ecossistemas têm a capacidade de se manterem ao longo do tempo, porque todas as formas de vida ali presentes usam o solo, a água, o ar e a energia, além de diferentes materiais que servem de alimento e abrigo, de modo a beneficiar a todos os seres vivos (MUNHOZ, 2019).

É nossa responsabilidade caminharmos nesse sentido: agregar, às nossas ações, preocupações em busca de saúde e de um ambiente com mais saúde. Sendo assim, não podemos esquecer as intenções primárias, pois são dependentes das últimas.

> O meio ambiente está em nós, nos formou e forma, nos cerca, nos envolve, nos alimenta, nos veste, nos abriga e nele podemos encontrar os elementos lúdicos da paz individual e coletiva da nossa saúde, enquanto seres vivos integrados a todos os demais ecossistemas e em escala planetária (POLIGNANO, 2012, p. 4).

A inter-relação entre saúde e sustentabilidade se dá na perspectiva do cuidado com a natureza como meio de também cuidar da saúde orgânica do ser humano, mas também no simples contato com ela. Essa é uma questão que está deixando

cada vez mais o contexto de verificação por experiência e entrando no de evidência científica.

Sobre esse assunto, Girardi (2018) apresenta vários pontos de uma entrevista com a Dra. Matilda van den Bosch, da Universidade da Colúmbia Britânica, no Canadá. Ela sugere que os médicos passem a receitar a natureza como método de prevenir e remediar doenças. A Dra. diz isso com base em uma série de evidências. Além disso, lista diversas pesquisas, realizadas nos últimos anos, que mostram os benefícios que a exposição à natureza traz para a saúde. Ela faz parte de um grupo de pesquisadores que, juntos à Organização Mundial da Saúde (OMS), investigam essa relação.

> Falta de atividade física, depressão, solidão, estresse, mudanças climáticas são fatores de doenças como obesidade, doenças cardiovasculares e respiratórias, transtornos mentais — problemas que, de acordo com as pesquisas, podem ser amenizados no contato com a natureza (GIRARDI, 2018).

Os estudos mostram redução nos níveis de hormônios do estresse em pessoas que se mudaram para áreas mais verdes e aumento para quem foi para áreas menos verdes; melhoras nos sintomas de depressão após um maior contato com a natureza; como as áreas verdes têm efeito positivo na redução de ilhas de

calor e de poluição urbanas; e como as pessoas vivem por mais tempo quando têm acesso à natureza (GIRARDI, 2018).

MATERIAL COMPLEMENTAR

Para se aprofundar sobre o tema, indicamos a leitura da entrevista *Saúde humana depende de um planeta saudável*, realizada pelo jornal Estadão, com a Dra. Matilda van den Bosch.

Disponível em: <https://bit.ly/3elP7xt>. Acesso em: 01 jun. 2020.

"Prescrevam mais natureza para seus pacientes. É uma maneira mais barata de garantir bem-estar e evitar danos maiores do que usar remédios" (GIRARDI, 2018), diz a pesquisadora, relacionando o fato de que a área médica ainda não chegou a esse estágio. Comentando sobre a sua experiência de formação em medicina, ela afirma que nunca houve menção sobre o meio ambiente. "Só mais tarde eu percebi por mim mesma que era preciso expandir isso, olhar a questões por diferentes perspectivas sobre saúde. Os seres humanos são parte integrada dos ecossistemas" (GIRARDI, 2018).

As pessoas colocam a questão no patamar da intuição, mas ela está bem acima disso. Nesse sentido, a Dra. Matilda fala que as pessoas que curtem estar na natureza, de forma geral,

têm um nível maior de educação; como consequência disso, costumam também ter uma vida mais saudável, comem melhor, se exercitam, não fumam etc. Isso significa que pessoas ao ar livre, na natureza, tendem a assumir um comportamento mais ecológico, ou seja, tornam-se mais pró-ambiente. Portanto, se temos pessoas mais saudáveis, consequentemente teremos um planeta mais saudável (GIRARDI, 2018).

Neste tópico, além de analisarmos a total interdependência entre saúde orgânica e saúde ambiental, vimos que o simples contato com a natureza pode nos distanciar de diversas doenças. Com base em uma reflexão como essa, nada mais nos resta senão arregaçarmos as mangas e nos comprometermos arduamente em busca de conhecimento e ações sustentáveis, os quais, antes de qualquer coisa, darão retorno a nós, como promoção de saúde e qualidade de vida individual e coletiva. Portanto, devemos



Ações diárias, como reciclagem e o uso de energias renováveis, ajudam a mudar o mundo.

Fonte: Shutterstock (https://shutr.bz/3dBXpa1)

pensar que a nossa vontade de ter não seja maior que a nossa ciência de ser, ser humano.

SUSTENTABILIDADE NA PRÁTICA

você acha que é possível mudar o mundo? As grandes questões da vida são sempre bem mais simples e viáveis no papel ou no discurso, mas temos exemplos suficientes, na história, que nos ajudam a acreditar que a resposta pode ser um grande: SIM!

Além disso, quando o assunto é defesa do meio ambiente, reiteramos esse sim, pois nomes como Francisco Alves Mendes Filho (Chico Mendes), e outros ilustres desconhecidos, investiram nessa causa, literalmente, com a própria vida, como Jairo Mora (ativista pela tartaruga-gigante marinha), Edwin Chota (ativista contra o desmatamento) e tantos outros.

GEO 5 FOR YOUTH

A respeito da questão sobre a possibilidade de mudar o mundo, o visionário e revolucionário Steve Jobs tem o seguinte posicionamento: "os que são loucos o suficiente para pensar que podem mudar o mundo são aqueles que realmente o fazem". Você gostaria de fazer parte desse grupo de "loucos" do qual Steve Jobs, entre tantos outros ícones da história, fazem parte?

Para nos ajudar nessa missão, temos o apoio da Organização das Nações Unidas (ONU). A ONU reuniu cerca de 250 jovens de mais de cem países (primeiro encontro com participação universal), para a edição de 2013 da Conferência Internacional da Juventude *Tunza*, que aconteceu na cidade de Nairóbi, no Quênia. Com o tema "saúde e meio ambiente", o evento discutiu ações que não só podem, como devem, ser adotadas pela juventude (ONU, 2013).

Nessa Conferência, com vistas ao desenvolvimento sustentável do planeta, foi elaborado o documento "TUNZA Acting for a Better World: GEO 5 for Youth", cujo nome faz referência ao relatório periódico do Programa das Nações Unidas para o Meio Ambiente (PNUMA) a respeito da situação global do meio ambiente, conhecido como GEO 5. Esse documento traz informações bastante relevantes sobre a situação do planeta e, consequentemente, demonstra a urgência de mudanças.

> Mais de 60% dos ecossistemas mundiais estão degradados, o que causa impactos negativos no acesso à água potável, alimentação saudável e saneamento básico, elementos essenciais para a saúde. "O documento mostra que os jovens podem abrir novos caminhos na busca de soluções para os principais problemas ambientais do mundo. Governos, indústrias e

> demais agentes devem seguir o seu exemplo para garantir uma distribuição justa de recursos e uma trajetória sustentável para o mundo", afirma o Diretor Executivo do PNUMA e Subsecretário-Geral da ONU, Achim Steiner (ONU, 2013).

Além disso, esse documento é dividido em três grandes seções: "Nosso Mundo e os Desafios de Hoje", "O Futuro que Queremos" e "Contagem Regressiva para a Mudança". Ainda, traz um resumo da atual situação do planeta e os principais resultados da Conferência da ONU sobre Desenvolvimento Sustentável (Rio+20), que ocorreu no ano anterior, bem como dezenas de ações simples e de baixo custo, porém essenciais, que podem ser implementadas pelos jovens dispostos a transformar o planeta em um lugar melhor (ONU, 2013).

Além de se apresentar bastante completo no que diz respeito às ações saudáveis e sustentáveis, o documento traz um diferencial em termos de tempo necessário para a execução de tais ações, podendo variar de um segundo até uma década. Conheça, a seguir, as principais características desse precioso material.

O que você pode fazer em um segundo:

- sempre apagar as luzes durante o dia (dar preferência à luz natural);

- quando sair de um local iluminado artificialmente, tirar os aparelhos da tomada quando não estiverem sendo usados (evitar o *standby*);

- desligar o computador quando for dormir;

- utilizar papel reciclado e, de preferência, escrever/imprimir em ambos os lados;

- usar pilhas recarregáveis ao invés das descartáveis;

- não utilizar pesticidas, herbicidas e produtos químicos;

- não jogar lixo e entulhos na rua, rios, terrenos baldios etc.

O que você pode fazer em um minuto:

- fechar a torneira enquanto escova os dentes e lava a louça;

- incentivar as pessoas da sua casa a fazerem o mesmo, pois isso, quando ganha grandes proporções, contribui com a economia de água;

- comprar produtos locais – valorizar o que é feito no Brasil e por pequenos produtores;

- praticar o consumo consciente, pensando no que está comprando e na procedência;

- evitar comprar artigos com muita embalagem – comprar, de preferência, a granel ou produtos com embalagens 100% recicláveis;

- separar seu lixo;

- evitar o uso de sacolas plásticas – usar sacolas retornáveis (*ecobags*);

- plantar uma árvore.

O que você pode fazer em 11 minutos:

- tomar banhos rápidos e não exagerar na temperatura da água;

- somente jogar no lixo o que não pode ser reciclado ou reutilizado – usar a criatividade nesse sentido;

- instalar temporizadores nas lâmpadas;

- trocar as lâmpadas incandescentes por fluorescentes ou LED;

- compartilhar suas ações a respeito da importância do meio ambiente para incentivar outros a realizá-las – conversar com as pessoas a respeito da importância de mudar as atitudes;

- ser adepto ao "faça você mesmo", fazendo, por exemplo, seus próprios produtos de limpeza e de higiene pessoal, de forma mais natural e ecológica.

O que você pode fazer em uma hora:

- usar mais o transporte público, a bicicleta, ou andar mais a pé;

- escrever suas experiências em um blog;

- denunciar, aos órgãos competentes, empresas ou pessoas que estejam emitindo poluição (sólida, líquida, gasosa, visual ou sonora) sem o mínimo controle;

- confeccionar presentes em vez de comprá-los;
- ser um guardião de árvores locais do seu bairro.

O que você pode fazer em um dia:

- passar o dia em uma floresta ou parque, fazer caminhadas, acampar e entrar em contato com a natureza;
- celebrar o dia da Terra (22 de abril) ou o dia do meio ambiente (05 de junho);
- fundar ou apoiar uma organização em prol do meio ambiente;
- iniciar um mutirão semanal ou mensal de limpeza no seu bairro.

O que você pode fazer em uma semana:

- tentar viver sem plástico ou sem comprar nada durante uma semana – e envolver os amigos nesse desafio;

- ler um livro que ofereça informações sobre os atuais problemas ambientais;
- começar um projeto na sua escola ou universidade;
- captar recursos financeiros para uma boa causa;
- incentivar os governantes a apoiar causas ambientais e formas renováveis de energia.

O que você pode fazer em um mês:

- praticar o voluntariado e a doação;
- comprar apenas produtos que sigam princípios éticos e sustentáveis;
- viajar usando transporte público e fazer workshops por onde passar;
- fazer uma peça de teatro ecológica com os amigos;
- tricotar um suéter para alguém que conhece (ou algum outro artigo feito à mão);

- fazer uma composteira doméstica para reciclar seu lixo orgânico;
- transformar seu bairro em um exemplo para a região;
- recuperar uma área verde pública, como uma praça, por exemplo.

O que você pode fazer em um ano:

- começar uma Organização não Governamental (ONG) e mobilizar as pessoas para que participem dela;
- criar e gerir um negócio sustentável, que priorize o meio ambiente e a responsabilidade social;
- reduzir sua pegada de carbono (metodologia criada para medir as emissões de gases estufa) ou a da sua comunidade;
- envolver-se em uma campanha em prol do meio ambiente;
- cultivar seus próprios vegetais;

- usar fontes de energia mais limpas e renováveis;
- instalar painéis solares na sua casa.

O que você pode fazer em uma década:

- mudar seu estilo de vida e transformar os valores das pessoas que o cercam;
- aumentar o entendimento sobre o desenvolvimento sustentável;
- focar a sua carreira em algo que beneficie o planeta;
- manter-se fiel às suas crenças, dedicando-se à causa do desenvolvimento sustentável;
- deixar sua marca na história, deixando o planeta em um estado melhor do que quando chegou nele.

Com base nessas informações, você se sentiu chamado para esse tremendo movimento em direção a um planeta mais saudável? Deu-se conta de que esse movimento implica atitudes, mesmo que imprescindíveis, simples e passíveis de serem realizadas?

AGORA É COM VOCÊ

Para se aprofundar sobre o tema e entender onde pode descartar seus resíduos, encontre postos de reciclagem e doação perto de você no site *Ecycle*. Você informa o que precisa descartar, acrescenta CEP e e-mail e, em seguida, você terá os endereços de que precisa. Além dos endereços, você terá uma série de informações sobre a reciclagem do seu produto especificamente (e de muitos outros) e, ainda, muitas dicas sobre consumo consciente, reciclagem, compostagem doméstica etc.

Disponível em: <https://bit.ly/37zte17>. Acesso em: 16 jun. 2020.

Você tem plena ciência de que é neste planeta que, se nada acontecer antes, viverão as famílias de seus filhos e netos? Por isso, é importante planejar suas ações e fazer delas um hábito; manter-se focado, forte e fiel ao que se acredita também é essencial.

Porém, antes de mudar o mundo, precisamos mudar a nós mesmos. O poeta Sérgio Vaz, considerado um poeta de periferia, tem uma excelente frase sobre isso: "*revolucionário é todo aquele que quer mudar o mundo e tem a coragem de começar por si mesmo*".

O *GEO 5 for Youth*, como o nome já indica, tem o seu foco nos jovens. É preciso ficar bem claro, no entanto, que juventude é um jeito que se escolhe para viver. Ter o ímpeto transformador, não se fechar para as necessidades

além das suas, ser um empreendedor não esmorecer diante de uma causa que considera realmente relevante é o adjetivo do ser humano sábio e autêntico; idade, nesse contexto, é terminantemente insignificante.

CONSUMO CONSCIENTE

Você considera a causa do desenvolvimento sustentável relevante? Você percebeu, por meio do documento da Organização das Nações Unidas (ONU), o *GEO 5 for Youth*, que estamos tratando de atitudes bastante simples e passíveis de se tornarem um hábito para qualquer um de nós? Você está disposto, se necessário for, a modificar a si mesmo, caso disso dependa o bem-estar dos que lhe rodeiam e dos que virão depois de você? Pense bem nas suas respostas, porque vamos tocar em um assunto que, para muitos, pode ser bastante complicado: o consumo consciente.



O consumismo exagerado afeta o meio ambiente.

Fonte: Shutterstock (https://shutr.bz/3cp9EFq)

Tivemos o privilégio de ter contato com inúmeras recomendações de como cuidar da natureza e de seus recursos para que eles não venham a faltar para nós e sirvam também às gerações futuras. Isso é um material valioso, uma vez que, nele, transparece o pensamento de muitas culturas e parte da visão e reflexão da juventude, a qual precisa estar engajada totalmente nessas discussões.

A abordagem ecossistêmica da saúde prevê o envolvimento efetivo das mais diversas instâncias, tais como órgãos do governo, organizações da sociedade civil, instituições de ensino, empresas, comunidades etc. Sem essas frentes de apoio, fica difícil pensar em ganhos efetivos para essa causa.

Falando em economia, é importante nos determos um pouco em uma das recomendações do *GEO 5 for Youth*: o consumo consciente – ou consumo responsável ou, ainda, consumo sustentável. A necessidade que temos de dar foco a esse aspecto é o fato de estarmos mergulhados em uma sociedade capitalista, de consumo extremo e, muitas vezes, desnecessário.

Essa é uma questão cultural comprovada pelas atitudes de consumo do cotidiano; logo, ela faz parte da nossa rotina. Por isso, é tão importante que se faça um exercício de detecção de algumas dessas atitudes em nós mesmos, para podermos transformá-las

em atitudes que, além de saudáveis, constituem-se, sobretudo, em atitudes sustentáveis.

O QUE É CONSUMO CONSCIENTE?

Um consumo consciente diz respeito à aquisição de produtos eticamente corretos, cuja fabricação não envolva a exploração de seres humanos, de animais e não provoque danos ao meio ambiente. Isso significa ter conhecimento e posicionamento diante do impacto (positivo ou negativo) do que aquilo que se consome pode gerar, na economia, nas relações sociais, na natureza e em nós mesmos.

O Portal do Consumidor Responsável, afirma que "consumo consciente é um conjunto de hábitos e práticas que fomentam um modelo de desenvolvimento comprometido com a redução da desigualdade social e dos impactos ambientais" (BRASIL, 2019b).

Essa consciência faz com que o indivíduo reflita sobre o que vai comprar, se tal produto promove a saúde humana, animal e ambiental, qual o valor atribuído ao produto, qual o fornecedor – e está implícita aqui, entre outros fatores, a forma de produção do produto, envolvendo condições dignas de trabalho e uso de recursos ambientais, ilegais ou em excesso; como vai usar; e, por fim, como vai descartar o que comprou.

> A humanidade já consome 30% mais recursos naturais do que a capacidade de renovação da Terra. Se os padrões de consumo e produção se mantiverem no atual patamar, em menos de 50 anos serão necessários dois planetas Terra para atender nossas necessidades de água, energia e alimentos. Não é preciso dizer que esta situação certamente ameaçará a vida no planeta, inclusive a própria humanidade. A melhor maneira de mudar isso é a partir das escolhas de consumo (BRASIL, 2019a).

O consumidor consciente é um agente de grande transformação porque não é passivo diante dos usos e costumes do seu contexto cultural; não é imediatista e excessivo em seu consumo; e busca considerar as consequências dele, maximizando os impactos positivos e minimizando os negativos.

A importância de ser um consumidor com responsabilidade socioambiental vem sendo cada vez mais discutida e têm ganhado mais espaço em todo mundo, o que contribui para que muitos consumidores se tornem mais exigentes nesse sentido. No entanto, ir contra o consumo desenfreado não é fácil, afinal, vivemos nesse sistema e crescemos acreditando que comprar é sinônimo de satisfação. Então, por onde começar para se tornar um consumidor consciente?

Para compreender a importância de se tornar um consumidor consciente, precisamos entender: como toda a

cadeia linear de eventos, geradora do consumismo no qual estamos completamente mergulhados, funciona; como isso se explica historicamente; e como não precisamos nos tornar reféns de toda essa situação, sobretudo a partir da ciência de todos os desdobramentos que esse estilo de vida de consumo desenfreado ocasiona.

Nesse sentido, vamos apresentar algumas estratégias simples que poderão ajudar você na hora de comprar, refletindo mais sobre o impacto que suas atitudes de consumo exercem sobre o planeta.

MATERIAL COMPLEMENTAR

Para se aprofundar sobre o tema, assista ao excelente documentário *A História das Coisas*, no qual a ambientalista Annie Leonard explica a cadeia produtiva capitalista de extração, produção, distribuição, consumo e descarte.

Disponível em: <https://bit.ly/3dsL5Z0>. Acesso em: 02 jun. 2020.

PENSE E PLANEJE SUAS COMPRAS

Antes de ir às compras, é preciso planejar o que comprar. Isso evita o consumo desnecessário e a geração de mais lixo. Consequentemente, evita-se o gasto desnecessário de matéria-

prima e energia usadas na confecção, transporte, armazenamento, venda e descarte.

É importante não sermos reféns das armadilhas do consumismo supérfluo e exagerado e das influências midiáticas. Há uma frase bastante conhecida de Mahatma Gandhi, que é: "Cada dia a natureza produz o suficiente para nossa carência. Se cada um tomasse o que lhe fosse necessário, não haveria pobreza no mundo e ninguém morreria de fome". Ao comprarmos um produto, devemos refletir se realmente precisamos dele. É necessário evitar modismos, não comprar por impulso e não colocar o meio ambiente a serviço de nossa satisfação pessoal.



Seja criativo para reaproveitar os materiais.

Fonte: Shutterstock (https://shutr.bz/2Blw6Ta)

AVALIE O PRODUTO/PRODUTOR/ DISTRIBUIDOR

É sempre necessário avaliar a procedência dos produtos e ter critérios para isso. Como hábitos básicos, devemos escolher marcas que se preocupam com o

desenvolvimento sustentável, informar-nos sobre o processo de produção das peças e sobre as matérias-primas utilizadas e dar preferência aos produtos regionais e nacionais, recusando os produtos piratas.

PREFIRA QUALIDADE À QUANTIDADE

É necessário entender que precisamos comprar não com base apenas no preço do produto ou na marca que ele carrega, mas na análise e escolha pela qualidade e durabilidade.

COMPRE PRODUTOS ATEMPORAIS

Essa dica se aplica especialmente para a indústria da moda. A chamada fast fashion incentiva o rápido descarte das roupas. Esse modelo utiliza grande quantidade de recursos naturais e de energia, gera toneladas de resíduos têxteis por ano e libera grande quantidade de substâncias tóxicas no ambiente.

Nesse sentido, é fundamental optar por marcas adeptas do *slow fashion*, com peças atemporais, básicas, minimalistas e que combinam com tudo, ou seja, resgatar a simplicidade e deixar o guarda-roupas mais ético e durável.

INVISTA NO CONSUMO COLABORATIVO

Há maneira de trocar, emprestar ou alugar peças. Além disso, em vez de jogar fora aquilo que não usa mais, é possível

fazer doações. Isso evita que esses objetos virem lixo. Com o consumo colaborativo, economiza-se, e a demanda de compra de novos produtos é reduzida, o que, por sua vez, diminui a demanda de fabricação.

REFORME, RECICLE E REAPROVEITE

Aqui é importante mencionar a diferença entre esses conceitos. Reformar é reconstituir à antiga forma, consertar; reciclar é transformar, modificar um produto, transformando a matéria-prima em outro produto; e reaproveitar é voltar a aproveitar, reutilizar. Para isso, uma dica é reaproveitar, reformar, reciclar e reaproveitar móveis, objetos e roupas. Mudar o visual ou a forma de uso de uma peça é preferível a descartar e comprar outra nova. É possível transformar uma roupa em nova, dando-lhe outro valor.

PREFIRA PRODUTOS COM MENOS EMBALAGENS

Uma maneira de preservar o meio ambiente é optar por produtos com menos embalagens ou que possuam embalagens reaproveitáveis ou 100% recicláveis. Além disso, uma alternativa ainda mais sustentável é levar, aos estabelecimentos, as próprias vasilhas e sacolas reutilizáveis (*ecobags*). Assim, evitam-se toneladas de plásticos, bandejas de isopor, outros materiais que são descartados logo após o uso.

EXPERIMENTE PRODUTOS ORGÂNICOS

Há uma gama muito interessante de produtos orgânicos disponíveis no mercado. Você ganha consideravelmente em saúde e diminui o impacto ambiental/social.

INSPIRE OUTRAS PESSOAS E DISSEMINE INFORMAÇÃO

O compartilhamento da experiência em consumo consciente com outras pessoas é essencial. Se cada pessoa conhecida pudesse pôr em prática alguma pequena ação que ajuda a transformar o nosso planeta em um lugar melhor, uma grande revolução aconteceria.

> É impossível ser sustentável sozinho(a)! A qualidade de vida não é alcançada no caro isolamento dos condomínios verdes. Corre-se o risco de morrer de tédio ou de solidão no meio de produtos orgânicos. É preciso harmonizar nosso estilo de vida, produção e consumo, dentro de um planeta que nos ensina um modelo de cooperação, abundância e beleza que pode ser compreendida e desfrutada por todos nós (MUNHOZ, 2019).

Portanto, mostrar aos outros que ser um consumidor consciente faz bem. No entanto, é por meio das ações coletivas que é possível contribuir muito mais significativamente no cuidado com o meio ambiente e com a qualidade de vida de todos.

O consumo consciente é uma contribuição voluntária, responsável, solidária e cotidiana para garantir a sustentabilidade da vida no planeta. No entanto, é necessária a contribuição de todos. Não se chega a lugar nenhum sozinho, principalmente quando o assunto é a desigualdade social, impactos ambientais, exploração de seres humanos ou animais, uso de recursos ambientais ilegais, acúmulo de resíduos etc.

Isso ocorre também com os nossos padrões privados de consumo, que na verdade não são tão privados assim, uma vez que afetam a condição pública. O que precisamos saber é o que o nosso coração realmente quer, não o que a propaganda diz que ele precisa. Possivelmente, muito mais do que coisas, ele desejará significado e felicidade.

SAÚDE E SUSTENTABILIDADE NA PERSPECTIVA BÍBLICO-CRISTÃ

É possível haver um estudo que relacione sustentabilidade e Bíblia? Será mesmo? A discussão mais que contemporânea das questões sobre sustentabilidade pode ser vista pelo viés bíblico? Um livro tão antigo e uma ciência tão atual podem dialogar? Nesse tópico, analisaremos essa relação por meio das lentes de estudiosos do assunto e dos próprios textos da Bíblia.

SUSTENTABILIDADE NA CRIAÇÃO DO MUNDO

A expressão "sustentabilidade" pode ser relativamente nova, sendo foco de importantíssimas discussões midiáticas, empresariais e governamentais. Porém, o conceito é tão antigo quanto a nossa própria existência.

"Façamos o homem à nossa imagem, conforme a nossa semelhança. Domine ele sobre os peixes do mar, sobre as aves do céu, sobre os animais grandes de toda a terra e sobre todos os pequenos animais que se movem rente ao chão (Gn 1:26)". De fato, a primeira tarefa designada ao homem foi a de administrar a Terra recém-criada.



Dominar não significa devastar.

Fonte: Shutterstock (https://shutr.bz/3dtRhAy)

Nesse sentido, é importante destacarmos a expressão "dominar". Parece que muitos entendem, ou lhes é conveniente entender, "dominar" como o ato tirano e impositivo de usufruir, a seu bel prazer, dos recursos da Terra.

No entanto, é de fundamental importância a compreensão etimológica do termo hebraico "Radhadh", traduzido na Bíblia como "dominar". Avaliando o contexto bíblico de criação terminada e perfeita, e isso inclui o ser humano e sua relação com o planeta, entende-se dominar como: "governar; reinar; maneira pela qual Deus ordenou às pessoas que se relacionassem com o mundo criado ao seu redor" (BÍBLIA DE ESTUDO PALAVRAS-CHAVE, 2011). A palavra muda completamente o entendimento sobre as relações de poder estabelecidas pela humanidade nos últimos seis mil anos.

> O cosmos é, então, um lugar para todos, não só para alguns. O ser humano está neste mundo como inquilino, administrador e subalterno, que terá que prestar contas de tudo o que faz ou deixa de fazer (Mt 25:1-46). O conceito de propriedade, como administração responsável, como tempo de vida inquilina, pode se caracterizar pela atitude responsável de sustentação da vida ou, no lado oposto, pode expressar a ganância, a avidez de lucro e a atividade predatória (MAZZAROLO, 2008, p. 10).

Mazzarolo (2008) traduz as ações implícitas no "dominar" e fala do risco da interpretação equivocada ou mesmo da possibilidade da decisão impetuosa e egoísta de devastar. É importante entendermos que essa relação de administrador da criação não se restringia aos animais, mas compreendia toda a

criação: "o Senhor Deus colocou o homem no jardim do Éden para cuidar dele e cultivá-lo" (Gn 2:15).

Vamos analisar o significado dos verbos cuidar, guardar, lavrar e cultivar.

- **Cuidar:** "agir com prudência; prestar atenção; realizar algo com ponderação; tratar com esmero; curar; encarregar-se; interessar-se; responsabilizar-se; tomar conta de; velar; vigiar; zelar; etc." (MICHAELIS, 2019; SINÔNIMOS, 2019).

- **Guardar:** "cercar; proteger; cuidar; preservar; conservar; vigiar; zelar; guardar cuidadosamente, prestar cuidadosa atenção, manter os olhos sobre; afeiçoar-se" (MICHAELIS, 2019; SINÔNIMOS, 2019).

- **Cultivar:** "preparar a terra, removendo-a, fertilizando-a e regando-a; lavrar; fazer o cultivo de determinadas plantas ou espécies vegetais; criar animais; arar; dedicar-se muito a algo; empenhar-se; etc." (MICHAELIS, 2019; SINÔNIMOS, 2019).

É possível perceber que estão implícitas, em "cultivar", ações ainda muito mais especializadas do que as de "cuidar", como multiplicar; fazer prosperar; ampliar; expandir; etc. A mesma fonte bíblica, ainda, também traduz cultivar como lavrar (do hebraico, *abhadh*).

- **Lavrar:** "trabalhar; servir; se manter em servidão" (MICHAELIS, 2019; SINÔNIMOS, 2019).

Com base nessas definições, é possível perceber que os significados de dominar, cuidar, lavrar e cultivar nada têm a ver com devastar, poluir, corromper, sujar, usurpar, matar etc.

Um exemplo claro de que Deus não faria pelo homem o que era deste a determinada incumbência está em Gênesis 2:4-5: "Quando o Senhor Deus fez a terra e os céus, ainda não tinha brotado nenhum arbusto no campo, e nenhuma planta havia germinado, porque o Senhor Deus ainda não tinha feito chover sobre a terra, e também não havia homem para cultivar o solo".

Em resumo, nossa função é garantir que o "jardim" criado, o nosso planeta, seja cuidado, guardado e cultivado para que seja produtivo, ao mesmo tempo em que seja protegido e preservado.

Temos, ainda, uma citação interessante que traz um outro olhar para o termo "dominar", termo trazido pela ambientalista e ex-ministra do meio ambiente Marina Silva:

> cuidar do meio ambiente é, para mim, um compromisso de vida, um ministério. [...] a defesa do meio ambiente para nós, cristãos, não é uma questão política, ou utilitária; é uma ordenança divina [...]. É claro que o homem foi feito para dominar o meio ambiente. Mas, tomemos como exemplo o domínio divino. Por acaso o domínio de Deus é tirano? Por acaso é descuidado? Por acaso é irresponsável? Não. O domínio de Deus é perfeito. E se Ele fez o homem à sua imagem e semelhança e lhe disse que deveria dominar a terra e tudo o que nela há, é no seu referencial e não no referencial humano utilitarista, oportunista e, muitas vezes, exclusivista, que o homem deve dominar a natureza. Tenho certeza absoluta de que o nosso país pode ser ricamente abençoado [...] o cuidado do meio ambiente não é responsabilidade só dos ambientalistas; mas de todo cristão (SILVA, 2007).

Essa responsabilidade, na verdade, é dos ambientalistas, dos cristãos e se estende a todo o cidadão, como temos visto nas discussões desta unidade. Contudo, para ser capaz de tirar o foco de si mesmo e estendê-lo ao bem comum, é preciso ter olhos espirituais.

A Carta da Terra, documento que declara os princípios fundamentais para a construção de uma sociedade global no século XXI, faz uma ressalva nesse sentido: a de que temos que "reconhecer a importância da educação moral e espiritual para uma subsistência sustentável" (BRASIL, 2013).

Nesse sentido, a espiritualidade é o que, no final das contas, nos salvará. Não se trata, nesse momento, de qualquer doutrina ou religião. Em primeira mão, a espiritualidade nos salvará de nós mesmos. No entanto, quando nos voltarmos para a essência das coisas, e isso só é possível por meio dos olhos espirituais, pararemos de agredir a nós mesmos e a tudo que nos rodeia.



A Bíblia nos revela que tudo foi criado por Deus.

Fonte: Shutterstock (https://shutr.bz/2ZZgLSE)

O Criador presenteou toda a sua criação à sua obra máxima: o homem. Ao homem, foi dado mais do que às demais criaturas: ele foi criado à imagem e semelhança do próprio Deus. Sendo

assim, tal obra máxima era dotada de incrível inteligência, a qual, entretanto, deveria ser utilizada nessa missão espetacular e nobre de gerir tudo o que seus olhos poderiam contemplar. Kaefer (2013) coloca uma questão interessante em que Bíblia e sustentabilidade trocam uma ajuda dialética de interpretação, por meio da qual uma é mais bem entendida com base na hermenêutica da outra.

> Ao mesmo tempo em que a Bíblia auxilia na reflexão sobre a sustentabilidade, a sustentabilidade contribui na leitura da Bíblia. Ou seja, os olhos da sustentabilidade fazem perceber situações na Bíblia que antes não percebíamos ou não dávamos valor. [...] Portanto, é possível construir uma nova hermenêutica bíblica, a hermenêutica da sustentabilidade (KAEFER, 2013, p. 9).

Respondendo, então, às indagações iniciais deste tópico, podemos afirmar que sim, há uma inter-relação entre Bíblia e sustentabilidade. Analisada nesse contexto, uma das funções da hermenêutica da sustentabilidade é, portanto, contribuir para a superação da visão exclusivamente antropocêntrica da criação.

> Até pouco tempo, no primeiro relato da criação, a atenção estava voltada ao sexto dia, quando Deus criou o homem e a mulher, como ápice da criação. Dava-se pouca importância ao conjunto da criação, ao fato de o texto mencionar o ser humano

> como parte de um todo, universo, natureza, luz, firmamento, terra, sol, lua, estrelas, água, terra, plantas pequenas e grandes, ervas, pássaros, peixes, répteis, abismos, montanhas. [...] Portanto, o fato de o texto narrar detalhadamente a criação, colocando um dia para cada coisa criada, separando e destacando as espécies, mostra a importância que elas têm. Isto é, se só o ser humano fosse importante, não haveria necessidade de mencionar o restante da criação (KAEFER, 2013, p. 10-11).

Mesmo tendo sido feito à imagem e semelhança do Criador, o homem não é o único em importância; muito pelo contrário, este deveria zelar por todas as demais coisas criadas. Em Gênesis 2:19, afirma-se que Deus "formou da terra todos os animais do campo e todas as aves do céu"; e em Gênesis 2:7, "o Senhor Deus formou o homem do pó da terra".

Estes textos abrem nossos olhos também para o fato de que o homem (Adão, Adam = Adamah, que significa "terra fértil") e os animais foram constituídos da mesma matéria-prima: a terra; assim como o mundo vegetal também emergiu dela.

Sustentabilidade e Bíblia não somente dialogam entre si, mas a primeira nasce no contexto do próprio Gênesis. Assim, a partir do propósito apresentado pelo homem e demais criaturas, podemos ter um entendimento pleno de sustentabilidade. "No português, a relação semântica se dá

entre humanus e humus (a humanidade é húmus). Somos matéria orgânica. Portanto, fazer mal à terra é fazer mal à humanidade, a nós mesmos" (KAEFER, 2013, p. 11).

O conhecimento da origem de tudo nos permite compreender o propósito original da criação do cosmo e do ser humano. A partir dessa compreensão é que podemos avaliar o quanto nos aproximamos ou nos distanciamos desse propósito original do Criador. O Criador de todas as coisas nos convida para termos vida e tê-la em abundância, não é mesmo? Vida em abundância pressupõe, logo após a premissa do "ser", a realidade (porque não) de ter, realizar e conquistar. E isso não implica necessariamente e inevitavelmente (como podem entender alguns) realização e conquista egoístas e predatórias. Abundância aqui é sinônimo de plenitude: plenitude de vida, de paz, de harmonia, de sabedoria, de amor, de felicidade e de saúde. É como na poesia inicial da Unidade: há o ímpeto da transformação, porém, agora, transformada.

MATERIAL COMPLEMENTAR

Pra saber mais sobre a relação entre a Bíblia e o meio ambiente e aprofundar seus conhecimentos, leia o artigo *A Bíblia e o meio ambiente*, de Isidoro Mazzarolo.

Disponível em: <https://bit.ly/3eVznY7>. Acesso em: 02. jun. 2020.

RESUMO

Neste capítulo, você aprendeu que:

- o desenvolvimento sustentável está diretamente ligado à promoção de saúde;
- a revolução industrial trouxe grandes avanços à tecnologia, mas também muitas consequências para o meio ambiente e a população;
- a falta de conhecimento e/ou responsabilidade trazem prejuízos irreparáveis ao ecossistema;
- o cuidado com o meio ambiente também é o cuidado com a nossa saúde;
- é responsabilidade de todos tomar ações para contribuir com o desenvolvimento sustentável;
- podemos fazer ações simples todos os dias, semanas, meses e anos que contribuem para o ecossistema mais saudável e uma relação mais amigável entre ser humano e natureza;

- o consumo consciente é um fator chave para o desenvolvimento sustentável, aplicando-se os conceitos de reformar, reciclar e reaproveitar;

- o conceito de sustentabilidade vem desde a criação do mundo;

- dominar não é o mesmo que devastar, mas sim cuidar, guardar, cultivar e lavrar;

- o conhecimento da origem de tudo deixa claro que o homem e a natureza foram criados para coabitarem em harmonia, um servido ao outro.

REFERÊNCIAS

BARDINI, M. (Org.). **Meio ambiente e qualidade de vida**. São Paulo: Pearson Education do Brasil, 2015. Disponível em: <https://bit.ly/30OkwKU>. Acesso em: 18 mar. 2019.

SBB. **Bíblia de estudos palavras-chave**: hebraico e grego: tradução João Ferreira de Almeida: revista e corrigida. 2. ed. Rio de Janeiro: CPAD, 2011.

BÍBLIA SAGRADA. 2020. Disponível em: <https://bit.ly/2URWGud>. Acesso em: 07 jun. 2020.

BRASIL. Ministério do Meio Ambiente. **A Carta da Terra**. Brasília: Ministério do Meio Ambiente, 2013. Disponível em: <https://bit.ly/2N3aQ7p>. Acesso em: 28 março 2019.

BRASIL. Ministério do Meio ambiente. **O que é consumo consciente**. Brasília: Ministério do Meio Ambiente, 2019a. Disponível em: <https://bit.ly/3dbIS3L>. Acesso em: 23 mar. 2019.

BRASIL. Portal do Consumidor Responsável. **Carta política**. Brasília: Portal do Consumidor Responsável, 2019b. Disponível em: <https://bit.ly/2URg8qR>. Acesso em: 14 maio 2019.

GIRARDI, G. Saúde humana depende de um planeta saudável. **Estadão**, São Paulo, 13 ago. 2018. Disponível em: <https://bit.ly/3eIP7xt>. Acesso em: 02 abr. 2019.

KAEFER, J. A. Bíblia e sustentabilidade: fazendo caminho. **Revista Caminhando**, São Paulo, v. 18, n. 2, p. 7-19, jul-dez., 2013. Disponível em: <https://bit.ly/37zystL>. Acesso em: 26 mar. 2019.

MAZZAROLO, I. A Bíblia e o meio ambiente. **Revista Visões**, Rio de Janeiro, v. 1, n. 5, jul./dez., 2008. Disponível em: <https://bit.ly/3eVznY7>. Acesso em: 27 mar. 2019.

MICHAELIS. **Dicionário Brasileiro da Língua Portuguesa**. 2020. Disponível em: <https://bit.ly/37Cqksg>. Acesso em 27 mar. 2019.

MUNHOZ, D. **Qualidade de vida e sustentabilidade**. Itu, 2014. Disponível em: <https://bit.ly/3d8l4ha>. Acesso em: 13 jul. 2019.

MUNHOZ, D. **Qualidade de vida e sustentabilidade**. [S.l.], 2019. Disponível em: <https://bit.ly/2YEuJHj>. Acesso em: 20 mar. 2019.

ONU - Nações Unidas Brasil. **A ONU e o meio ambiente**. ONU, 2019. Disponível em: <https://bit.ly/2Y62TEC>. Acesso em: 18 mar. 2019.

ONU - Nações Unidas Brasil. **Jovens mostram suas soluções para os desafios ambientais em Conferência da ONU**. ONU, 2013. Disponível em: <https://bit.ly/2URXCid>. Acesso em: 21 mar. 2019.

POLIGNANO, M. V. (Org.). **Abordagem ecossistêmica da saúde**. Belo Horizonte: Instituto Guaicuy, 2012.

RIO+20 Desafios da Sustentabilidade. Publicado pelo canal Jdhonata Carlos. [S. l.: s. n.], 2012. Disponível em: <https://bit.ly/3ecCKty>. Acesso em: 13 dez. 2018.

SILVA, M. **Fé cristã e meio ambiente**. Ultimato, 2007. Disponível em: <https://bit.ly/2URPVZ8>. Acesso em: 14 ago. 2019.

SINÔNIMOS. **Dicionário de sinônimos**. 2019. Disponível em: <https://bit.ly/2UMtp3N>. Acesso em: 27 mar. 2019.