



NEW START: OS 8 REMÉDIOS NATURAIS E A HIPERTENSÃO



A hipertensão arterial é uma doença que afeta a vida de milhões de pessoas em todo o mundo. Os hipertensos precisam fazer exames regularmente e aderir a diversos medicamentos. Contudo, **os remédios não substituem a necessidade de hábitos saudáveis.**



Pensando nisso, um grupo de pesquisadores do Centro Universitário Adventista de São Paulo (Unasp) realizou uma iniciativa muito interessante de conscientização: **a caixa simbólica de medicamento New Start**. A iniciativa é parte do projeto de pesquisa “Adesão Medicamentosa, Estilo e Qualidade de Vida de Frequentadores Hipertensos de uma Policlínica Universitária”.



Na prática, ela imitava uma caixa de medicamento genérico, seguindo as especificações da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa). Dentro dela havia uma série de “bulas” com breves resumos de cada um dos remédios naturais.

O nome *New Start* é um acrônimo (em inglês) dos **oito remédios naturais**, descritos pela escritora norte-americana Ellen G. White:

N

Nutrition (alimentação saudável)

E

Exercise (exercício físico)

W

Water (água)

S

Sunlight (luz solar)

T

Temperance (temperança)

A

Air (ar puro)

R

Rest (repouso)

T

Trust in God (confiança em Deus)



Além disso, a tradução do nome *New Start* do inglês para o português é “novo começo”, apontando para os indivíduos que buscam uma **mudança em seu estilo de vida.**

Na próxima página, você encontrará a imagem da caixa. Caso deseje realizar o mesmo projeto em sua comunidade, você pode imprimi-la e montá-la.



Uso Contínuo

NEW START

Composição:

Nutrition (alimentação saudável)

Exercise (exercício físico)

Water (água)

Sunlight (luz solar)

Temperance (temperança)

Air (ar puro)

Rest (repouso)

Trust in God (confiança em Deus)



Manter à temperatura ambiente
Proteger da luz e manter em lugar seco



Obrigado pela sua
participação voluntária na
pesquisa em Promoção da
Saúde do Centro
Universitário Adventista de
São Paulo (UNASP)

**NEW
START**

Medicamento Garantido
Lei de Deus – Romanos 12:1-2



Uso Contínuo



SAC – Serviço de
Atendimento ao Cristão

G Medicamento
Garantido



G Medicamento
Garantido

Venda livre
de prescrição médica

Venda livre
de prescrição médica

Fonte da imagem:
<http://www.radisambora.com/audi/tpoli-sao-o-8-remedios-naturais-e-para-que-servem/>

Contém 8 cápsulas

Os participantes do projeto eram hipertensos que frequentavam a Policlínica Universitária do Centro Universitário Adventista de São Paulo, e cada um recebeu uma “caixa do medicamento”. A distribuição teve por objetivo mostrar didaticamente que, para se ter um controle adequado da pressão arterial, o indivíduo, **além de aderir corretamente ao medicamento anti-hipertensivo, deve seguir a recomendação dos oito remédios naturais** apresentados no encarte da caixa *New Start*.¹

¹ Informação disponível em: <https://bit.ly/3bvI0Yq>. Acesso em: 20 mar. 2020.



Para que você tenha uma ideia mais detalhada do projeto e possa usufruir dos mesmos benefícios, apresentamos a seguir as informações das “bulas” de cada um dos remédios naturais. **Siga as recomendações e tenha uma vida mais saudável** com esses medicamentos gratuitos e sempre acessíveis.

Caso deseje realizar o mesmo projeto em sua comunidade, você pode imprimir as bulas a seguir e colocar dentro das caixas *New Start*.



ÁGUA:

A água é o melhor remédio e ajuda na cura de muitas doenças. Aproximadamente 60% do nosso organismo é composto por ela. Seu consumo contribui para:

- A remoção de impurezas e toxinas;
- Uma melhor circulação do sangue;
- A diminuição do cansaço;
- A desintoxicação dos rins;
- A lubrificação das juntas ósseas;
- A refrigeração do corpo por meio do suor.

A quantidade média de consumo ideal para um adulto é de 7 a 8 copos por dia. Mas lembre-se de evitar beber líquidos com as refeições.*

* Informação disponível em: <https://bit.ly/3p3etLs>. Acesso em: 20 dez. 2020.



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL:

A escolha correta dos alimentos é fundamental para que você tenha hábitos saudáveis e uma alimentação nutritiva e equilibrada. Uma alimentação saudável:

- Aumenta a imunidade;
- Reduz infecções;
- Melhora o humor;
- Retarda o envelhecimento;
- Combate à depressão e o estresse.

Portanto, coma frutas e verduras diariamente. Também inclua em sua dieta grãos integrais, castanhas e alimentos ricos em fibras.*

* Informação disponível em: <https://bit.ly/3mAv4ou>. Acesso em: 20 dez. 2020.



EXERCÍCIO FÍSICO:

O exercício físico é fundamental para um bem-estar pleno. Seus benefícios são:

- Melhora das funções cardiovascular e respiratória e diminuição dos riscos relacionados a doenças ligadas a essas funções;
- Alívio do estresse e da ansiedade;
- Fortalecimento dos ossos e do sistema imunológico;
- Melhora do sono e da concentração;
- Diminuição e controle do peso;
- Diminuição do risco de se ter câncer.

Recomenda-se o hábito de praticar no mínimo 30 minutos de atividade física diariamente.*

* Informação disponível em: <https://bit.ly/3aSQhHp>. Acesso em: 20 dez. 2020.



LUZ SOLAR:

A luz solar é essencial para todos os seres vivos. Muitos dos seus benefícios estão ligados à vitamina D, produzida pela radiação UV, e incluem:

- Alívio de tensões;
- Prevenção de doenças;
- Melhora do sono;
- Aumento do desempenho mental;
- Intensificação do metabolismo;
- Alívio das dores nas articulações;
- Combate a depressão.

A frequência adequada de exposição direta à luz solar é de aproximadamente 30 minutos, três vezes por semana.*

* Informação disponível em: <https://bit.ly/3bElg6L>. Acesso em: 20 dez. 2020.



TEMPERANÇA:

A temperança é o equilíbrio entre as vontades e os instintos de uma pessoa. Para se ter uma boa qualidade de vida, é necessário equilibrar trabalho, lazer e relações pessoais. Alcance esse equilíbrio seguindo as seguintes dicas práticas.*

- Abandone as drogas lícitas e as ilícitas, como álcool, fumo, maconha, cocaína, entre outras;
- Evite sobrecarga de trabalho e de estudos;
- Equilibre as obrigações profissionais com o lazer.

* Informação disponível em: <https://bit.ly/3rhXV4f>. Acesso em: 20 dez. 2020.



AR PURO:

A respiração é um processo que se inicia nos pulmões com a ajuda do diafragma. O ar puro ajuda a manter seu corpo funcionando, oxigenando suas células e trazendo bem-estar.

Para que os pulmões permaneçam trabalhando, evite lugares fechados e com muita fumaça. Melhore sua qualidade de vida fazendo exercícios para controle da respiração e mantendo o ambiente arejado, a fim de melhorar a ventilação.*

* Informação disponível em: <https://bit.ly/2PcmDVl>. Acesso em: 20 dez. 2020.



REPOUSO:

O descanso é vital para o nosso organismo. A falta de sono nos leva à irritabilidade, à angústia e ao nervosismo. Ela também causa depressão, afeta a capacidade física, descontrola o apetite e diminui a percepção. Para ter um repouso saudável, siga as seguintes recomendações:*

- Procure dormir de 7 a 8 horas por noite e até 2 horas antes da meia-noite;
- Busque um lugar tranquilo e silencioso para dormir;
- Evite tomar bebidas com cafeína antes de deitar;
- Não durma com o estômago cheio;
- Separe tempo para relaxar.

* Informação disponível em: <https://bit.ly/3rimiPA>. Acesso em: 20 dez. 2020.



CONFIANÇA EM DEUS:

Confiar em Deus traz satisfação e esperança para o futuro. O relacionamento com Ele é a chave para que você tenha sucesso em alcançar um estilo de vida saudável. Portanto,

- Invista e reserve tempo para meditar e para estar com Deus;
- Melhore seu relacionamento com Ele;
- Leia a Bíblia.

Um relacionamento real com o Deus Verdadeiro – Nosso Criador, nunca é opcional, mas sim a verdadeira raiz da saúde.*

* Informação disponível em: <https://bit.ly/3auCrLO>. Acesso em: 20 dez. 2020.



Igreja Adventista
do Sétimo Dia

Divisão Sul-Americana da IASD

Presidente: Erton Köhler

Secretário: Edward Heidinger

Tesoureiro: Marlon Lopes



Educação
Adventista

Administração da Entidade Mantenedora (IAE)

Diretor-presidente: Maurício Lima

Diretor administrativo: Edson Medeiros

Diretor-secretário: Emmanuel Oliveira Guimarães

Diretor do departamento de educação: Ivan Góes

UNASP

Centro Universitário Adventista de São Paulo

Reitor: Martin Kuhn

Vice-reitores executivos / diretores de campus: Afonso Cardoso Ligório,

Antônio Marcos Alves, Douglas Jefferson Menslin

Vice-reitor Administrativo: Telson Bombassaro Vargas

Pró-reitor de graduação: Afonso Cardoso Ligório

Pró-reitor de pesquisa e desenvolvimento institucional: Allan Macedo de Novaes

Pró-reitor de educação a distância: Fabiano Leichsenring Silva

Pró-reitor de pós-graduação (lato sensu): Antônio Marcos Alves

Pró-reitor de desenvolvimento espiritual: Henrique Gonçalves

Diretores administrativos: Claudio Valdir Knoener, Flavio Knoener, Murilo Marques Bezerra

Diretor do Seminário adventista latino-americano de teologia: Reinaldo Wenceslau Siqueira

Diretor-geral de educação básica: Douglas Jefferson Menslin

Secretário-geral e procurador institucional: Marcelo Franca Alves

Diretora de recursos humanos: Karla Cristina de Freitas Souza

Diretor de produções artísticas: Tuiui Costa

Advogado-geral: Misael Lima Barreto Junior

Chefe de gabinete: Anna Cristina Pascual Ramos

UNASPRESS

Editora Universitária Adventista

Editor-chefe: Rodrigo Follis

Gerente de projetos: Bruno Sales Ferreira

Editor associado: Alysson Huf

Supervisor administrativo: Weter Gouveia

Supervisora de vendas e logística: Francieleide Santos

Editores: Felipe Carmo, Gabriel Pilon Galvani, Kerilyn Oliveira, Luiza Simões, Peres Sales e Thamires Mattos

Revisora: Thais Alencar

Designers gráficos: Felipe Rocha, Jônathas Sant'Ana e Kenny Zukowski

UNASP

Produção

Mestrado em Promoção da Saúde

Autores

Ma. Patrícia Moreno Pereira
Dra. Marcia M. H. A. O. Salgueiro

Pareceristas *ad hoc*:

Dr. Maurício Lamano
Centro Universitário Adventista de São Paulo (Unasp)

Dr. Elías Porto
Centro Universitário Adventista de São Paulo (Unasp)

Conselho editorial e artístico:

Dr. Martin Kuhn, Esp. Telson Vargas, Me. Antônio Marcos, Dr. Afonso Cardoso, Dr. Douglas Menslin,
Dr. Rodrigo Follis, Dr. Allan Novaes, Dr. Reinaldo Siqueira, Dr. Fábio Alfieri, Dra. Gildene Lopes,
Me. Edilson Valiante, Me. Diogo Cavalcante, Dr. Adolfo Suárez

DOI

<http://doi.org/10.19141/newstart>



Editora Universitária Adventista

Coordenação editorial

Alysson Huf

Preparação

Jhoseyr Santos

Revisão

Ruben Holdorf

Projeto gráfico

Felipe Rocha

Imagens

Shutterstock

