



# 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:





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.



	<p><b>Composição:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Nutrition (alimentação saudável)</li><li>Exercise (exercício físico)</li><li>Water (água)</li><li>Sunlight (luz solar)</li><li>Temperance (temperança)</li><li>Air (ar puro)</li><li>Rest (repouso)</li><li>Trust in God (confiança em Deus)</li></ul>  <p>Mantener la temperatura ambiente Proteger la luz e mantener en lugar seco</p>	<p>Obrigado pela sua participação voluntária na pesquisa em Promoção da Saúde do Centro Universitário Adventista de São Paulo (UNIASP)</p> 	<h1>NEW START</h1> <p>Medicamento Garantido Lei de Deus – Romanos 12:1-2</p>  <p>Uso Contínuo</p>	 <p>SAC – Serviço de Atendimento ao Cristão</p>
	<p><b>G Medicamento Garantido</b></p> <p>Venda livre de prescrição médica</p> 	<p><b>G Medicamento Garantido</b></p> <p>Venda livre de prescrição médica</p> 	<p>Contém 8 cápsulas</p>	
	<small>Fonte da imagem <a href="http://www.radiosamburá.com.br/saude/quais-sao-os-8-remedios-naturais-e-para-que-cervam/">http://www.radiosamburá.com.br/saude/quais-sao-os-8-remedios-naturais-e-para-que-cervam/</a></small>			



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*.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> 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/3p3etL>. 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 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.

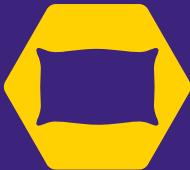
#### **AR PURO:**

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 permanecam trabalhando, evite lugares fechados e com muita fumaça. Melhore sua qualidade de vida fazendo exercícios para controlar a respiração e mantendo o ambiente arejado, a fim de melhorar a ventilação.\*

---

\* Informação disponível em:  
<https://bit.ly/2PcmDVf>. 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.



Divisão Sul-Americana da IASD

*Presidente:* Erton Kohler

*Secretário:* Edward Heidinger

*Tesoureiro:* Marlon Lopes



Administração da Entidade Mantenedora (IAE)

*Diretor-presidente:* Mauricio Lima

*Diretor administrativo:* Edson Medeiros

*Diretor-secretário:* Emmanuel Oliveira Guimarães

*Diretor do departamento de educação:* Ivan Góes



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 Knöner, Flávio Knöner, 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:* Tuí Costa

*Advogado-geral:* Misael Lima Barreto Junior

*Chefe de gabinete:* Anna Cristina Pascual Ramos



Editora Universitária Adventista

*Editor-chefe:* Rodrigo Follis

*Gerente de projetos:* Bruno Sales Ferreira

*Editor associado:* Alysson Huff

*Supervisor administrativo:* Werter 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



**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. Elias 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 Alfiéri, 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

