#DimensãoFísica

AGENDA PREVENTIVA

CUIDADO INTEGRAL DO MISSIONÁRIO

Agenda Preventiva - CIM

"Pessoas aptas e saudáveis para multiplicar discípulos"

O **programa de prevenção do Cuidado Integral do Missionário (CIM)** tem como objetivo antecipar consequências que possam gerar danos à vida dos membros da equipe de Missões Nacionais ou trazer prejuízos ao desenvolvimento do seu ministério.

Saúde Física

"Vocês sabem que são santuário de Deus e que o Espírito de Deus habita em vocês? "

I Co.3.16

> Investir na saúde ajuda o missionário a prolongar seus anos de serviço ao Senhor. Vários missionários tiveram que retornar do campo por problemas de saúde e é o quarto motivo de retorno precoce do campo de missionários americanos. (Ikedo, 2011, p.107).

Se o missionário quer oferecer o melhor para o Senhor precisa cuidar de si mesmo. Não pode cair na tentação de extrapolar na dedicação ao trabalho esquecendo de si mesmo e de seu primeiro ministério, a sua família.

Como seres humanos todos são suscetíveis ao estresse e as enfermidades físicas. Nosso corpo tem limites. Cuidar bem do corpo inclui alimentação saudável e balanceada, tempo suficiente de descanso e sono, exames preventivos, procurar ajuda especializada quando necessário e praticar exercícios físicos regularmente.

> A saúde sempre cobrará o modo desequilibrado que vivemos. Como templo do Espírito de Deus devemos santificar nosso corpo e isso também glorifica a Deus. (SILVA, 2013, p.48-50)

Agenda Preventiva - CIM

"Pessoas aptas e saudáveis para multiplicar discípulos"

- ***O que é medicina preventiva?***

A **medicina preventiva** é exercida por **médicos**, geralmente, clínicos gerais que apostam na **prevenção das doenças** e na **promoção da saúde**.

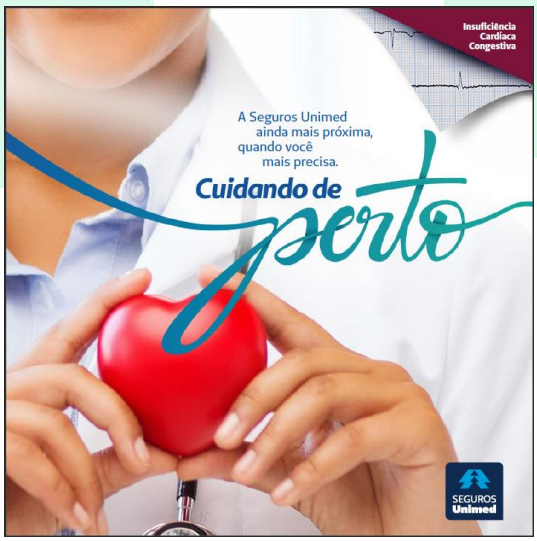
Estes profissionais de saúde dedicam-se, entre outras atividades, a informar as pessoas sobre, por exemplo, a importância de uma correta **alimentação**, da **higiene** pessoal, da prática de **exercício físico**, da prevenção de comportamentos de risco, etc.

Outra importante intervenção é a realização de **rastreios**, tendo em vista a deteção precoce e prevenção de doenças ou lesões, de modo a levar os indivíduos a viver mais saudáveis. Ou seja, a identificação das doenças nos seus estados iniciais, por forma a permitir um tratamento mais eficaz. Como se sabe, a grande maioria destas doenças possui um melhor prognóstico quando detectadas precocemente.

Exames clínicos, Exames biológicos e de Imagens médicas são importantes para a prevenção de doenças.

Se consideramos que os estilos de vida modernos acarretam um vasto conjunto de problemas para a saúde das pessoas, como é exemplo o trabalho excessivo, o stress, o sedentarismo, uma incorreta alimentação, ou seja, um conjunto de fatores que resultam, muitas vezes, em doenças, facilmente antevemos a importância da medicina preventiva.

Fonte: https://www.saudebemestar.pt/pt/blog-saude/medicina-preventiva/



Agenda Preventiva - CIM

"Pessoas aptas e saudáveis para multiplicar discípulos"

- **Mantenha a carteirinha de vacinação em dia**

Qual a importância da vacinação? O ditado popular "melhor prevenir do que remediar" se aplica perfeitamente à vacinação. Muitas doenças comuns no Brasil e no mundo deixaram de ser um problema de saúde pública por causa da vacinação massiva da população. Poliomielite, sarampo, rubéola, tétano e coqueluche são só alguns exemplos de doenças comuns no passado e que as novas gerações só ouvem falar em histórias. Visite o Site do Ministério da Saúde, lá você terá todas as informações necessárias para ficar em dia com sua vacinação. http://portalms.saude.gov.br/saude-de-a-z/vacinacao/calendario-vacinacao

- **Visitar periodicamente o dentista**

A boa higiene bucal é a condição essencial para manter um sorriso bonito e saudável durante toda a vida adulta.

Escovar os dentes no mínimo três vezes ao dia usando um creme dental com flúor para remover a placa bacteriana, aquela película pegajosa que se forma sobre os dentes e que é a principal causa da gengivite e das cáries.

Usar fio dental diariamente para remover a placa bacteriana que se instala entre os dentes e sob a gengiva. Se a placa não for retirada, pode endurecer e formar o tártaro, que só poderá ser retirado pelo dentista.

Limitar a ingestão de açúcares e alimentos que contêm amido, principalmente alimentos pegajosos. Quanto mais você come entre as refeições, maior a oportunidade dos ácidos da placa bacteriana conseguirem atacar o esmalte dos dentes.

Cuide do seu hálito, a respiração com odor fétido, geralmente causada pela quebra de alimentos. Outros culpados podem ser a higiene bucal inadequada, boca seca, doenças, infecções, uso de tabaco e dietas severas.

Consulte seu dentista periodicamente para um exame profissional detalhado ou uma limpeza.

- **Boa alimentação**

Uma dieta equilibrada e nutritiva apresenta algumas características. Vamos conhecê-las?

1) Adequação: A alimentação deve ser apropriada ao seu estilo de vida, levando em conta a periodicidade dos seus exercícios físicos, circunstâncias fisiológicas e doenças.

2) Qualidade: a dieta deve contar com os mais variados grupos de alimentos e que satisfaça todas as necessidades do corpo. Prefira os que contém algum valor nutricional e fuja daqueles que são calorias vazias.

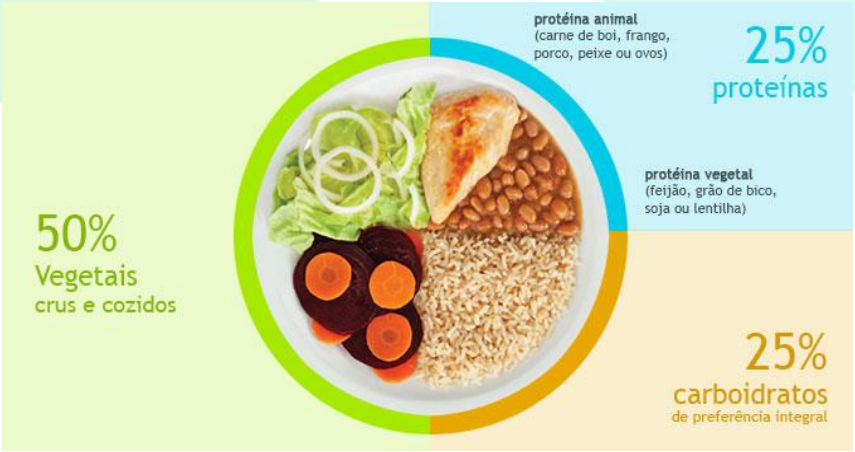
3) Quantidade: deve ser o suficiente para atender todas as necessidades do organismo.

4) Harmonia: é o equilíbrio entre os nutrientes.

5) Variedade: consumir uma ampla seleção de alimentos todos os dias. Cada ingrediente é único e apresenta diferentes nutrientes. Quem tem um cardápio variado, aproveita diversos benefícios diariamente.

Como ter um prato saudável?

Você já se perguntou o que o prato precisa para ser considerado saudável? Bom, podemos adiantar que é mais fácil do que parece. O segredo é dividir o seu prato de almoço e jantar em quatro partes: duas partes ficam para a salada (legumes, verduras e hortaliças), uma parte para o carboidrato e a última se divide entre proteína animal e vegetal.



Fonte: ser.vitao.com.br

- **Prática Atividades Físicas**

Atividade física é qualquer movimento corporal produzido pela musculatura que resulte num gasto de energia acima do nível de repouso. A Organização Mundial de Saúde (OMS) (2010), apresenta diferentes recomendações para a prática de atividade física, de acordo com cada faixa etária.

- Para as **crianças e adolescentes** com idades compreendidas entre os 5 e os 17 anos as recomendações passam por, pelo menos, **60 minutos diários** de atividade física moderada a vigorosa. A maioria desta atividade deverá ser aeróbia, no entanto, pelo menos **3 vezes por semana**, deverão ser realizados exercícios que fortaleçam o músculo e o osso.

- As pessoas com idades compreendidas entre os **18 e os 64 anos** devem realizar, pelo menos **150 minutos** de atividade física aeróbia a uma intensidade moderada ou **75 minutos** de atividade aeróbia a uma intensidade vigorosa. As atividades aeróbias deverão ser realizadas em períodos mínimos de 10 minutos. Exercícios de fortalecimento muscular devem ser realizados pelo menos **2 vezes por semana**.

Fonte: wikipedia.org

Agenda Preventiva - CIM

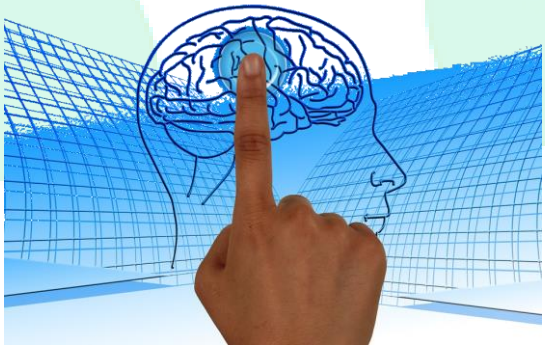
"Pessoas aptas e saudáveis para multiplicar discípulos"

- **O que é médico psiquiatria?**

A psiquiatria é a especialidade médica voltada para o diagnóstico, tratamento e prevenção dos transtornos mentais, emocionais e comportamentais, incluindo o abuso de substâncias químicas. Doenças tratadas pela psiquiatria:

Transtorno Bipolar e Transtornos Relacionados
Transtorno Obsessivo-compulsivo e Transtornos Relacionados
Transtornos Alimentares
Transtornos da Eliminação
Transtornos da Personalidade
Transtornos de Ansiedade
Transtornos Depressivos
Transtornos Disruptivos, do Controle de Impulsos e da Conduta
Transtornos Dissociativos.
Transtornos do Neurodesenvolvimento.
Transtornos do Sono Relacionados à Respiração
Transtornos do Sono-Vigília.
Transtornos Neurocognitivos
Transtornos Parafílicos
Transtornos Relacionados a Substâncias e Transtornos Aditivos
Transtornos Relacionados a Trauma e a Estressores.
Disforia de Gênero
Disfunções Sexuais
Espectro da Esquizofrenia e Outros Transtornos Psicóticos.
Parassonias

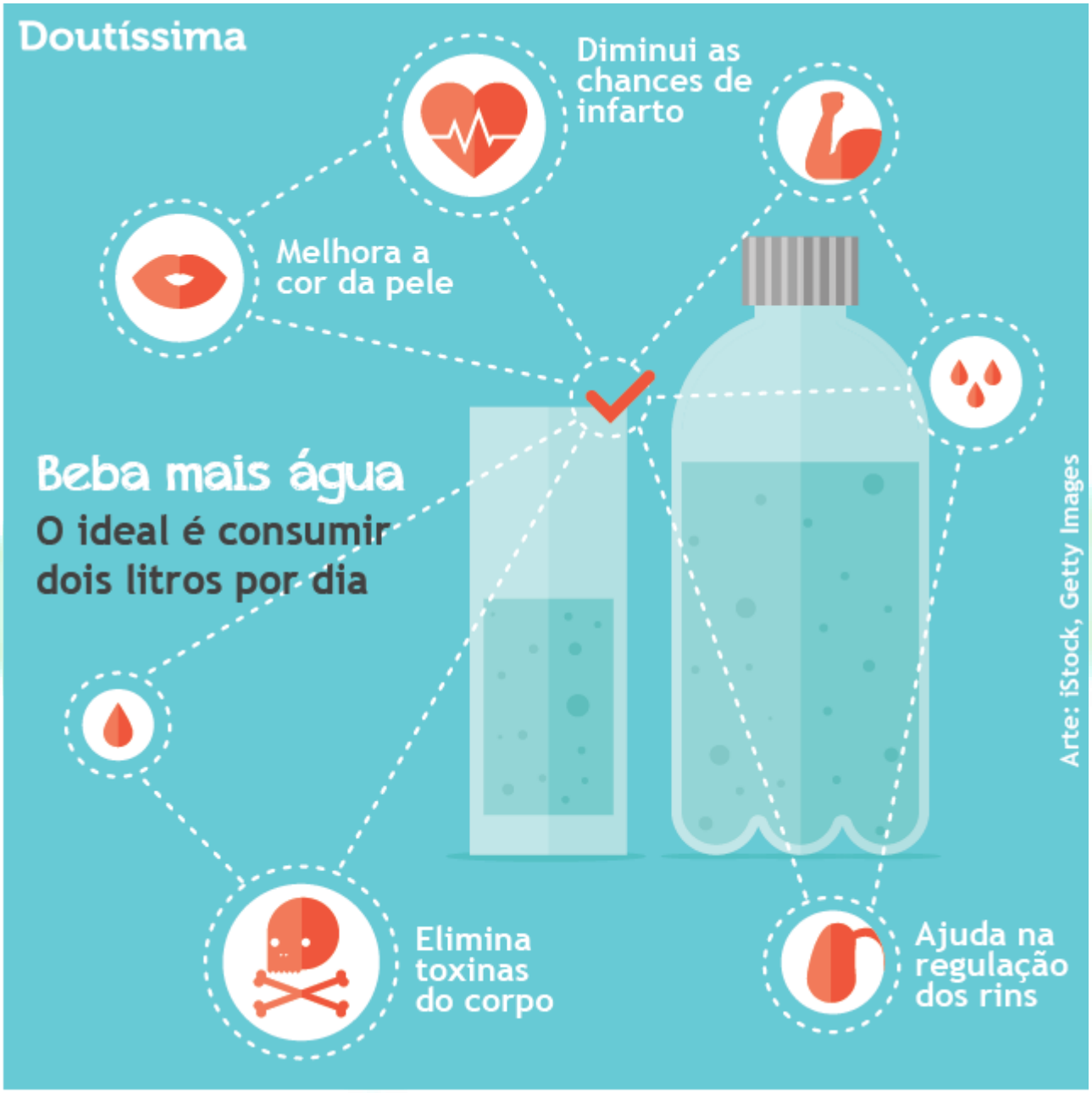
Leia o artigo na integra neste endereço: https://www.mdsaude.com/psiquiatria



Agenda Preventiva - CIM

"Pessoas aptas e saudáveis para multiplicar discípulos"

- **A importância de beber água**



Agenda Preventiva - CIM

"Pessoas aptas e saudáveis para multiplicar discípulos"

- **A importância das atividades físicas**

"Consulte seu médico antes de iniciar qualquer atividade física"

SEMANA	DURAÇÃO	FREQÜÊNCIA
Primeira Semana	30 minutos	3 vezes/semana
Segunda Semana	40 minutos	3 vezes/semana
Terceira Semana	45 minutos	4 vezes/semana
Quarta Semana	50 minutos	5 vezes/semana

O que usar: Use roupas leves e próprias para a prática esportiva. Tecidos que absorvem o suor, como os tecnológicos ou de algodão, são os mais adequados. E um tênis com boa absorção de impacto para preservar as articulações dos pés, joelhos, quadris e coluna. Ele também deve ser flexível para acompanhar os movimentos dos pés.

Melhor horário: A opinião de especialistas revela que o melhor horário para fazer caminhada é no período da manhã, tirando como base o comportamento fisiológico do corpo humano, neste período do dia a atividade física libera hormônios como endorfina e serotonina, que passam a sensação de disposição, energia, e prazer ao praticar uma atividade física, e devido ao melhor funcionamento do metabolismo, a caminhada de manhã é melhor por este motivo. Em dias ensolarados, dê preferência ao período da manhã até as 10 horas. Use chapéu ou boné com abas largas o suficiente para proteger todo o rosto e o pescoço e proteja sua pele aplicando filtro solar no rosto e nas áreas expostas do corpo meia hora antes de sair de casa. O produto deve ter, no mínimo, FPS 15.

Local: Lugares seguros, sem riscos de assalto ou atropelamento, pouco poluídos, bem ventilados e com áreas verdes dão mais prazer. Procure terrenos regulares e de areia batida, pois pistas com muita instabilidade (buracos) podem prejudicar sua pisada e provocar torções e lesões.

Riscos e cuidados: A caminhada oferece poucos riscos, mas estes podem ocorrer se a pessoa não tiver acompanhamento médico ou o ritmo for pesado. Assim como na corrida, os batimentos cardíacos não devem ultrapassar de 75% a 80% do normal.

Principais grupamentos musculares utilizados durante a caminhada:

- Glúteos
- Panturrilha
- Quadríceps
- Abdômen

Caminhar é fácil, gostoso, barato e faz bem. Vamos começar a praticar?

Fonte: https://derepente40dotcom.wordpress.com/category/saude/

Agenda Preventiva - CIM

"Pessoas aptas e saudáveis para multiplicar discípulos"

Atividades Práticas

1. Faça seus **exames** anuais;
2. Visite o **dentista** para uma consulta de rotina;
3. Pratique **atividades físicas** semanais;
4. Calcule seu **IMC** neste link

   https://www.tuasaude.com/calculadora/imc/
5. Faça este teste e veja a **qualidade da sua alimentação**;

   https://www.sonutricao.com.br/teste/index.php
6. Elabore um **cardápio saudável** semanal para sua família;

Cardápio Semanal

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Final de Semana
café da Manhã						
Almoço						
Lanche						
Jantar						

Querido missionário o cuidado com a suade física é fundamental para um mistério próspero e abençoado. Não negligencie o templo do Espirito Santo.

Vocês sabem que são santuário de Deus e que o Espírito de Deus habita em vocês? I Co.3.16

Agenda Preventiva - CIM

"Pessoas aptas e saudáveis para multiplicar discípulos"