

NEWSTART[®]

- !** Introdução
- !** Origem
- !** Copyright
- !** Critérios

DIVISÃO EURO-AFRICANA

Departamento de Ministérios da Saúde

2001

A. INTRODUÇÃO

A reforma sanitária como parte integrante do estilo de vida cristã está incluída nos ensinamentos fundamentais dos Adventistas do 7º Dia.

Segundo a Bíblia, o nosso corpo é o templo do Espírito Santo (1 Cor. 6:19-20), e, por esta razão, temos o dever religioso de cuidar do nosso corpo bem como do nosso espírito (Rom. 12:1,2; 1 Tess. 5:23; 1 Cor. 10:31). O verdadeiro médico é o próprio Deus (Ex. 15:26), que deu o Seu Filho Jesus-Cristo para a libertação final do pecado e da morte (João 3:16; Rom. 6:23).

Um estilo de vida saudável se baseia nos princípios bíblicos de

- higiene pessoal (Ex. 19:10; Lev 15:13; Deut. 23:13)
- alimentação saudável (Gê. 1:29; Gê. 3:18; Lev. 3:17; Lev. 7:23-27; Lev. 11)
- regularidade no trabalho (Ex. 20:9; Prov. 6:6; Prov. 12:11, 24; S. Juan 5:17)
- repouso adequado (Ex. 20:8-11; Mar. 6:31)
- abstinência de substâncias intoxicantes (Prov. 20:1; Prov. 23:29-35; Gál. 5:21)
- pureza sexual (Ex. 20:14; 1Cor. 6:18; Deut. 23:17)
- benevolência social (Ex. 20:12-17; Deut. 10:17-19; Sach. 7:10)
- cuidado do ambiente (Gê. 2:15)
- higiene mental (Prov. 17:22; Fili. 4:8)
- perdão (1 Juan 1:9; Hech. 4:12)
- bemestar espiritual mediante confiança plena na graça e o amor divinos (Sal. 37:5-6).

Sob inspiração divina, E. G. White deixou numerosas instruções para a Igreja Adventista sobre um estilo de vida sã. Estes princípios resumem-se na declaração seguinte, que se encontra no livro *A Ciência do Bom Viver*, p. 127:

"Ar puro, luz solar, abstinência, repouso, exercício, regime conveniente, uso de água e confiança no poder divino) eis os verdadeiros remédios."

O nome NEWSTART é um acrônimo formado pelas primeiras letras destes oito remédios essenciais, tomadas do original inglês:

Nutrition, **E**xercise, **W**ater, **S**unshine, **T**emperance, **A**ir, **R**est, **T**rust in God.
(Alimentação, exercício, água, luz solar, abstinência, ar, repouso, confiança em Deus)

Estes oito remédios naturais estão todos baseados em leis naturais. Numerosos estudos científicos provam continuamente a sua validade.

Mais que nunca, estes remédios estão incorporados na prática médica contemporânea para o tratamento de doenças crônicas, tais como a diabetes, a hipertensão, a obesidade, as doenças cardíacas e outras. Estes princípios não têm somente um valor terapêutico, mas podem igualmente ajudar a prevenir um grande número de doenças a partir do momento em que são integradas num estilo de vida sã.

B. ORIGEM

Alguns dos remédios mencionados anteriormente têm sido utilizados com sucesso em medicina, desde há muitos anos, sob a forma de hidroterapia, de programas de exercícios físicos, de regimes especiais, etc. Neste quadro, devem mencionar-se personalidades de renome, tais como Bircher-Benner, Kollath, Priessnitz, Kneipp, Cooper, Pritikin, e outros.

Entretanto, foi um grupo de médicos adventistas do Instituto Weimar na Califórnia, que tiveram o mérito de terem reunido, há vinte anos, todos estes meios de tratamento, incluindo o aspecto espiritual, num programa terapêutico completo chamado NEWSTART®.

Um estilo de vida já inclui os princípios NEWSTART, mas isto não é equivalente ao programa NEWSTART®. O programa NEWSTART® é um programa terapêutico e educativo particular que sob supervisão médica, comporta um plano equilibrado de tratamentos, de cursos, de exercícios orientados, e uma alimentação vegetariana.

C. COPYRIGHT

O nome NEWSTART® é protegido por um copyright e não deverá ser usado sem permissão. Os bens e serviços seguintes estão incluídos na utilização da marca NEWSTART®:

- Filmes, diapositivos, video e cassettes audio
- Material de ensino, folhetos, livros, revistas e brochuras
- Serviços educativos e recreativos
- Serviços médicos, fisioterapia, serviço de hotelaria e casas de saúde

O copyright foi registrado para os seguintes países:

- Alemanha	- França	- Mónaco	- Slovakia
- Áustria	- Holanda	- Polónia	- Suíça
- Bélgica	- Itália	- Portugal	
- Bulgária	- Liechtenstein	- República Checa	
- Espanha	- Luxemburgo	- România	

Este copyright pertence à Clínica La Lignière, Gland, Suíça, em acordo com o departamento de Saúde do Divisão Euroafricana, com sede em Berna, Suíça. Todo o pedido para a utilização do nome NEWSTART® deve ser endereçado por escrito ao departamento de Saúde da Divisão Euroafricana, Schosshaldenstr. 17, 3006 Berna, Suíça, Tél: +41-31-359 15 43. A permissão será concedida unicamente a instituições pertencentes à Igreja Adventista ou a organizações adventistas auto-financiadas.

É nosso desejo que um grande número de instituições empreguem este nome NEWSTART® a fim de difundir os princípios .

Os seguintes critérios foram estabelecidos para a utilização do nome NEWSTART®, definindo o conteúdo do programa:

<u>ALIMENTAÇÃO:</u>	<u>UTILIZADOS:</u>	<u>NÃO UTILIZADOS:</u>
PRINCÍPIOS GERAIS	(Ver indicações abaixo) Frutas, verduras, cereais, legumes, nozes, sementes e produtos alimentares fabricados a partir destes ingredientes.	Carne, peixe, aves, produtos animais. Leite, ovos, queijo, manteiga enatas não são utilizados durante o programa terapêutico.
GORDURAS	Oleaginosas, grãos, abacates, azeitonas. Na preparação dos alimentos, utilização de "spray" de óleo.	
AÇÚCAR	Tâmaras e outros frutos secos. Frutos frescos. Sumos de fruta, concentrados de sumos de fruta.	Açúcares refinados
SAL	3-4 gramos juntas à cozedura. Regime "sem sal" para aqueles que dele necessitam.	Produtos que contêm grande quantidade de sal.
TEMPEROS	Ervas aromáticas não irritantes, paprica doce, sumo de limão.	Especiarias irritantes, pimenta, vinagre.
CEREAIS	Cereais e farinhas integrais, arroz integral.	
OUTROS		Café, chá, bebidas de cola, etc.
<u>EXERCÍCIO:</u>	Marcha, jardinagem, terapia em piscina, equipamento de musculação, exercícios de alongamento. Jogos recreativos de cooperação.	Exercícios de yoga, halterofilia, esportes de competição.

<u>CRITÉRIOS DIVERSOS:</u>	<u>UTILIZADOS:</u>	<u>NÃO UTILIZADOS:</u>
FISIOTERAPIA	Massagem terapêutica dos tecidos profundos, "trigger point", efectuada por massagistas diplomados.	Reflexologia, digitopuntura. Terapeuta e paciente devem ser do mesmo sexo.
ENQUADRAMENTO MÉDICO	Testes sanguíneos, ECG, interrogatórios médicos e consultas médicas por médicos diplomados.	Acupuntura, iridologia, homeopatia e semelhantes.
ENSINO	Cursos de saúde apresentando os oito remédios essenciais de uma maneira científica, tendo em conta as últimas pesquisas. Utilizar-se-ão técnicas audio-visuais educativas modernas e eficazes. O exemplo é frequentemente o melhor método de ensino.	
CURSO DE COZINHA	Dado por um instrutor pelo menos três vezes por semana, a fim de dar aos pacientes uma experiência prática que lhes permita aplicar os princípios de alimentação de maneira eficiente na vida diária.	
DURAÇÃO DO PROGRAMA	Programa terapêutico: Mínimo 10 dias.	

Observações sobre a utilização de medicamentos

Um grande número de doentes que participam no programa NEWSTART® seguem já um tratamento médico e tomam regularmente medicamentos tais como, insulina, agentes hipoglucemiantes orais, antihipertensores, diuréticos, tranquilizantes, etc. No início estes medicamentos podem continuar a ser prescritos, depois ser reduzidos sob supervisão médica, e finalmente ser totalmente suprimidos de acordo com a resposta do paciente ao programa NEWSTART®. Em certos casos, a prescrição de outros medicamentos poderá ser necessária.

Observações sobre o regime seguido durante o programa NEWSTART®

Um grupo de estudo da Organização Mundial da Saúde chegou à seguinte conclusão:

"A alimentação que responde melhor às necessidades de saúde da população é uma alimentação com um forte conteúdo de glúcidos, pobre em gorduras, rica em alimentos contendo amido (por exemplo cereais, tubérculos e leguminosas) e compreendendo uma quantidade substancial de verduras e de frutas." *Regime Alimentar, Nutrição e Prevenção das Doenças Crónicas*, WHO 1990, p. 181.

O mesmo grupo de peritos reconheceu igualmente que

"Um grande número de dados epidemiológicos e clínicos indicam que um grande consumo de alimentos vegetais de glúcidos complexos acarreta uma redução do risco para diversas doenças crónicas, sobretudo a cardiopatia coronária, certos cancros, a hipertensão e a diabetes." *Id.*, p.112.

Estas declarações estão plenamente de acordo com a posição da Igreja Adventista conforme ela é expressa por E. G. White:

"A fim de saber quais são os melhores alimentos, cumpre-nos estudar o plano original de Deus para o regime do homem... Cereais, frutas, nozes e verduras constituem o regime dietético escolhido pelo nosso Criador. Estes alimentos, preparados da maneira mais simples e natural possível, são os mais saudáveis e nutritivos. Proporcionam uma força, uma resistência e vigor intelectual, que não são promovidos por uma alimentação mais complexa e estimulante." *A Ciência do Bom Viver*, págs. 295, 296.

Por esta razão, durante todo o programa NEWSTART® (um programa terapêutico definido sob supervisão médica), se utiliza um regime vegetariano livre de colesterol, no qual as gorduras provêm essencialmente de oleaginosas, de azeitonas e de abacates. Produtos refinados, tais como a farinha branca, o açúcar branco, o mel e os óleos não deverão ser usados senão em muito pequenas quantidades ou mesmo evitados.

Finalmente, deverá chamar-se a atenção dos doentes que pretendem seguir um regime vegetariano a longo prazo sobre a necessidade de uma ingestão adequada de vitamina B₁₂ e de cálcio.

G

Berna, Junho de 2001