



Lifestyle Letters

Editores:

Leslie Andrews Portes

Natália Cristina de Oliveira

CENTROS de VIDA SAUDÁVEL

Nesta Edição:

Centros de Vida Saudável e o Programa DE Estilo de Vida NEW START

Milton Rodrigues Filho (Mestrando em Promoção da Saúde pelo UNASP – Centro Universitário Adventista de São Paulo).

Leslie Andrews Portes (Docente do Programa de Mestrado Profissional do UNASP – Cento Universitário Adventista de São Paulo).

1. Introdução

Os **Centros de Vida Saudável** estão presentes em várias regiões do mundo e no Brasil. Com foco no **Estilo de Vida**, esses centros buscam influenciar pessoas para um **Estilo de Vida Saudável** por meio da Educação e do Tratamento. Com o aumento da prevalência das doenças crônico-degenerativas, esses podem desempenhar papel importantíssimo, pois utilizam abordagem inovadora, já que procuram trabalhar vários componentes do **Estilo de Vida** de maneira perene, e não somente alimentação e exercício, como usualmente se faz (**WHO, 2008**).

Partindo do princípio de que a doença é resultado da “transgressão das leis naturais” (**White, 2007**), e de que, ao contrário disso, quando essas são respeitadas, predispõem o corpo para curar-se a si mesmo, esses centros baseiam suas práticas em 8 princípios que consideram fundamentais. Esses princípios sustentam e norteiam as atividades realizadas nos **Centros de Vida Saudável**, e se baseiam nos programas de **Estilo de Vida “NEW START”** e “**CREATION**”.

O acrônimo **NEW START** significa: **N**utrition, **E**xercise, **W**ater, **S**unshine, **T**emperance, **A**ir, **R**est e **T**rust.

O **CREATION** significa: **C**hoices, **R**est, **E**nvironment, **A**ctivity, **T**rust, **I**nterpersonal relationship, **O**utlook e **N**utrition (**Henry e Kalynovsky, 2004**).

Em sua maioria, esses centros localizam-se em áreas rurais, onde o contato com a natureza propicia a prática desses princípios de maneira mais efetiva, podendo-se até mesmo dizer que essa é uma regra para o estabelecimento de um **Centro de Vida Saudável**. O “**Instituto A Promessa**”, em Pouso Alto, Minas Gerais, é um deles. Situado na Serra da Mantiqueira, longe de grandes cidades, numa região de natureza privilegiada (**Foto 1**), desfruta de ar puro e vista deslumbrante (**Foto 2**) que, segundo os

fundadores e colaboradores, é essencial para o desenvolvimento das suas atividades. Com abordagem educativa, eles realizam programas em que os participantes, por meio de um processo de imersão, vivenciam o **Estilo de Vida** a partir dos 8 princípios.

praticamente zero. A partir daí, inicia-se o processo de vivência do **Estilo de Vida** proposto. Para quem é afligido por uma doença, os medicamentos, de modo geral, tratam somente seus sinais e sintomas, mas o **Estilo de Vida** atua na causa, na origem das enfermidades, a um custo inferior ao tratamento convencional.

Os 8 princípios são didaticamente apresentados em aulas e experimentados



2. Princípios de Vida Saudável

Por que o **Estilo de Vida** é tão importante? Quais são esses princípios? Como os princípios de vida saudável são aplicados nesses locais?

Procurados por um número cada vez maior de pessoas com intenções diversas, que vão de relaxamento e desintoxicação até a busca de tratamentos alternativos para várias enfermidades (de obesidade a câncer), esses centros procuram incutir nos participantes a consciência de que saúde ou doença não é fruto do acaso, que seus hábitos e escolhas determinarão sua **Qualidade de Vida** e sua Saúde. Ao compreenderem esses conceitos, perceberão também que cada um dos princípios é um meio de prover melhores condições ao corpo para manutenção ou restauração da saúde a um custo

na forma de atividades práticas e tratamentos sob avaliação médica. A seguir estão descritas parte das rotinas dos hóspedes do **Centro de Vida Saudável “Instituto A Promessa”**, ressaltando a aplicação dos princípios mencionados, como aparecem no acrônimo **NEW START**.

A **Nutrição** é basicamente vegetariana, com pouco uso de ovos, leite e derivados. As refeições são as mais simples possíveis, onde o alimento é apresentado de maneira menos processada possível, servidos não mais do que três vezes ao dia. Em alguns casos, são servidos apenas sucos de frutas, combinados com legumes e verduras.

Os **Exercícios Físicos**, ou atividades físicas, como caminhadas em meio a natureza, horticultura (**Foto 3**), colheita e preparo dos alimentos, durante os quais se procura a adequada exposição ao **Sol**,

seguem conceito diferente da maioria. Esses ocorrem nos horários em que o **Sol** é mais incisivo, após as 10 da manhã, mas por tempo apropriado (cerca de metade do tempo que seria necessário para causar queimaduras de 1º grau ou vermelhidão ou ainda ardência da pele.

O uso da **Água** ocorre de maneira bem diversificada, servida logo pela manhã, em jejum, usada em terapias como sauna, banhos de assento, hidromassagem (**foto 2**), hidroginástica e de outras formas, como defendido por Baruch (1920). A hipertermia, por exemplo, é uma técnica em que se eleva a temperatura do corpo 2°C acima do seu normal, com água quente, mantendo-o assim por 20 minutos. Em seguida, a pessoa é envolta em panos até que o corpo volte a sua temperatura normal. Essa terapia favorece a perda de peso e desintoxicação.

Adicionalmente ao que foi dito anteriormente sobre a exposição ao **Sol**, os hóspedes são orientados a expor pelo menos 60% do corpo à **Luz Solar**. Esse princípio, embora aparentemente simples, encerra aspectos no mínimo curiosos. Sabe-se que a **Luz Solar** é indispensável para a formação de vitamina D. O que pouca gente sabe é que sua duração no organismo é maior que a vitamina D de origem alimentar e como suplementos. Além disso, é gratuita, dispensando qualquer suplementação.

A **Temperança** é entendida como a moderação no uso de coisas benéficas e a completa abstinência daquilo que é prejudicial ao organismo, ou que é estimulante. Assim, bebida alcoólica, refrigerantes a base de cola e/ou cafeína, não são utilizados.

Além da oportunidade de se respirar **Ar Puro** do local, os hóspedes são aconselhados a buscarem locais onde o ar seja o mais adequado possível para prática de exercícios aeróbios e para realizarem respirações profundas.

O **Centro de Vida Saudável** é um local perfeito para o **Repouso** e o **Descanso** apropriados. Provavelmente, essa é a observação mais comum entre os

hóspedes, a de uma noite como há muito tempo não experimentavam. O Instituto A Promessa não dispõe de televisores ou internet, contribuindo para a desaceleração do pensamento, proporcionando melhores noites de sono.

Por fim, o que permeia e dá sentido aos demais princípios, segundo os colaboradores, é a confiança no poder divino, ou o desenvolvimento da **Espiritualidade**. No caso do Instituto A Promessa, parte-se da premissa de que temos um **Criador** que se interessa em manter a vida, é capaz de suprir as necessidades humanas, agindo por meio



das leis da natureza, bem como de forma sobrenatural, em favor daqueles que acreditam. Este assunto é tema frequente das reflexões realizadas todas as manhãs e tardes (**Foto 4**).

3. NEW START na literatura

Estudo realizado entre 1999 e 2006, na República Tcheca, tendo como base o uso dos 8 princípios do **NEW START** (Slavicek et al., 2008), relacionou-se o **Estilo de Vida** com a diminuição dos fatores de risco para as doenças cardiovasculares. Objetivando-se avaliar os efeitos de uma semana de retiro em um Spa, observou-se significantes reduções no peso corporal, no IMC, na PAS, PAD, no colesterol total e na glicemia (**Tabela 1**).

Tabela 1 – Efeitos de uma semana em um Spa promotor dos 8 princípios de Estilo de Vida do NEW SATART.

Variáveis	Antes	Depois
Peso	71±14	70±14***
IMC	25±5	24±5***
FC	72±11	73±12
PAS	130±23	124±22***
PAD	80±13	78±11***
COL	178±36	160±29***
GLI	76±29	69±25***

IMC: índice de massa corporal (kg/m²). **FC**: frequência cardíaca (bpm). **PAS**: pressão arterial sistólica (mmHg). **PAD**: pressão arterial diastólica (mmHg). **COL**: colesterol total (mg/dl). **GLI**: glicose sanguínea (mg/dl).

Foram utilizados hotéis (pousadas) de alto padrão nas montanhas da Morávia, localizados em uma altitude entre 600 e 800 metros acima do nível do mar, nas estações da primavera, verão e outono. Os participantes foram submetidos a uma rotina igual à dos **Centros de Vida Saudável**, com atenção especial desde a nutrição até a disposição mental. Participaram do estudo 1.349 pessoas, sendo 1.029 mulheres e 320 homens, com média de idade de 51,5 ± 14,5 anos. Os voluntários foram divididos em três grupos: **Grupo 1**: Vegetarianos Tchechos, que tinham uma dieta ovo-lacto-vegetariana há mais de 5 anos; **Grupo 2**: membros da Igreja Adventista do Sétimo Dia, que praticavam o Estilo de Vida do Programa NEW START há mais de 5 anos; Grupo 3: pessoas que nunca

havam participado de um programa de dieta ou Estilo de Vida Saudável.

Os resultados mostraram que, mesmo uma única semana de vivência dos 8 princípios, resultou em significantes alterações dos fatores de riscos para as doenças cardiovasculares avaliados nos três grupos (**Tabela 1**).

4. Implicações Práticas

Embora sejam ainda escassas, existem evidências dos benefícios do **NEW START**, como programa de **Promoção da Saúde** por meio de um **Estilo de Vida Saudável**. Adicionalmente, os **Centros de Vida Saudável** podem representar inovação na maneira de prevenir e tratar as doenças, além de realizarem capacitação de pessoal para o cuidado com a saúde.

Referências bibliográficas

- ♥Baruch S. An Epitome of Hydrotherapy for Physicians, Architects e Nurses. Philadelphia, London: W. B. Saunders Company, 1920.
- ♥Henry B, Kalynovski S. Reversing Diabetes and Obesity naturally: a NEWSTART® Life Style Program. The Diabetes Educator, 2004; 30(1):48-59.
- ♥Slavicek J, Kittmar O, Fraser GE, Medová E, Konecná J, Zizka R, Dohnalová A, Novák V. Lifestyle decreases risk factors for cardiovascular diseases. Cent Eur J Public Health, 2008; 16(4): 161-164.
- ♥White EG. A ciência do bom viver. São Paulo: Casa editora Brasileira, 2007.
- ♥WHO. World Health Organization (WHO). 2008. Review of Best Practice in Interventions to Promote Physical Activity in Developing Countries.