

2018

ESPECIALIDADE DE TEMPERANÇA



Fabio Rodrigues

Pastor Distrital

ESPECIALIDADE DE TEMPERANÇA (AM013)

1. MEMORIZAR E ASSINAR O VOTO DE TEMPERANÇA: “CONSCIENTE DE QUE O USO DO ÁLCOOL E FUMO E O USO DE DROGAS NÃO RECOMENDADAS POR MÉDICOS NÃO É COMPATÍVEL COM UM VIVER SAUDÁVEL, COMPROMETO-ME A NÃO APENAS ME ABSTER DO USO DESSAS SUBSTÂNCIAS E VIVER DE ACORDO COM OS PRINCÍPIOS DA TEMPERANÇA CRISTÃ, MAS TAMBÉM A AJUDAR OS OUTROS A COMPREENDER E ACEITAR ESSE ESTILO MAIS SAUDÁVEL DE VIDA”; OU CRIAR SEU PRÓPRIO VOTO.

Assinatura:

2. DECORAR 3 CITAÇÕES EM CADA UMA DAS CATEGORIAS: BÍBLIA E ESPÍRITO DE PROFECIA.

Bíblia.

a. Romanos 12:1, 2 – “Rogo-vos, pois, irmãos, pelas misericórdias de Deus, que apresenteis o vosso corpo por sacrifício vivo, santo e agradável a Deus, que é o vosso culto racional. E não vos conformeis com este século, mas transformai-vos pela renovação da vossa mente, para que experimenteis qual seja a boa, agradável e perfeita vontade de Deus.”

b. I Coríntios 10:31 - “Portanto, quer comais, quer bebais ou façais outra coisa qualquer, fazei tudo para a glória de Deus.”

c. I Coríntios 6:19, 20 - “Acaso, não sabeis que o vosso corpo é santuário do Espírito Santo, que está em vós, o qual tendes da parte de Deus, e que não sois de vós mesmos? Porque fostes comprados por preço. Agora, pois, glorificai a Deus no vosso corpo.”

d. Provérbios 20:1 – “O vinho é escarnecedor, e a bebida forte, alvoroçadora; todo aquele que por eles é vencido não é sábio.”

e. Gálatas 5:22, 23 – “Mas o fruto do Espírito é: amor, alegria, paz, longanimidade, benignidade, bondade, fidelidade, mansidão, domínio próprio. Contra estas coisas não há lei.”

f. III João 2 – “Amado, acima de tudo, faço votos por tua prosperidade e saúde, assim como é próspera a tua alma.”

g. Um verso de sua escolha que ressalte a importância da temperança em nossa vida espiritual.

Espírito de Profecia.

- a. “A verdadeira temperança nos ensina a abstermo-nos inteiramente daquilo que é prejudicial, e usar com parcimônia apenas alimentos saudáveis e nutritivos.” Temperança, pág. 3.
- b. “A única alternativa saudável é não tocar, não experimentar e não lidar com chá, café, vinhos, tabaco, ópio e bebidas alcoólicas.” Conselhos Sobre Regime Alimentar, pág. 428.
- c. “... a temperança por si só é o fundamento de todas as graças que vêm de Deus, o fundamento de todas as vitórias a serem alcançadas.” Temperança, pág. 201.
- d. “Uma vida pura e nobre, uma vida de vitória sobre o apetite e o desejo, é possível a todos que unirem a fraca vontade humana à onipotente e inabalável vontade de Deus.” Temperança, pág. 113.
- e. “O tabaco é um lento, porém maligno veneno. Em quaisquer das formas que é usado, depõe contra a constituição; e torna-se mais perigoso porque seus efeitos são lentos, e, à primeira vista, imperceptíveis.” – Medicina e Salvação, pág. 327, 328.
- f. Uma citação de sua escolha que ressalte a importância da temperança em nossa vida espiritual.

3. ESCOLHA E EXECUTE 3 DAS ATIVIDADES ABAIXO:

- a. Escrever e apresentar um discurso de 5 a 8 minutos sobre a temperança.
- b. Escrever um trabalho de 150 a 200 palavras sobre o álcool, tabaco, drogas ou forma física, e sobre seu comprometimento com um estilo de vida saudável.
- c) Escrever um verso sobre o tópico da prevenção das drogas.**
“Você pode achar que a droga te fará feliz, mas ela estará roubando o que você tem de mais precioso, a sua vida, diga não as drogas!” Fábio Rodrigues
- d. Desenhar/fazer um cartaz falando sobre os efeitos prejudiciais das drogas, tabaco e álcool.**
- e. Realizar uma exposição sobre o perigo das drogas num shopping, biblioteca ou escola.
- f. Fazer um caderno de, pelo menos, 20 páginas, com anúncios antidrogas colados nas páginas do mesmo.
- g. Compartilhar com, pelo menos, 5 pessoas o que você conseguiu aprender a partir da lista acima, e convencê-los a assinar o Voto de Temperança (familiares mais próximos não podem ser incluídos).**

4. SOBRE O CIGARRO, DROGAS E ÁLCOOL:

a. Saber e explicar a razão por trás da advertência contida nos maços de cigarro: “Fumar é prejudicial à saúde”.

O câncer que mais mata no mundo é o do pulmão. O principal vilão é o cigarro, que também causa câncer na boca, na língua e todo o aparelho respiratório. Além de aumentar a predisposição ao infarto, diminui a capacidade física, etc. Por tudo isso, o Ministério da Saúde, preocupado com a massa que não sabe dos males (ou não quer saber) colocou um constante aviso aos que comprar esse mal.

b. O que é fumante passivo?

Fumante passivo é o não-fumante que convive com fumantes em ambientes fechados, ficando assim, exposto aos componentes tóxicos e cancerígenos presentes na fumaça ambiental do tabaco, que contém praticamente a mesma composição da fumaça tragada pelo fumante.

c. Pesquisar sobre quantas pessoas morrem anualmente no seu país vítimas do cigarro e quanto o governo gasta com a saúde de pacientes.

De acordo com o Instituto Nacional de Câncer (Inca), 428 pessoas morrem por dia no Brasil por causa do tabagismo. Conforme dados do Inca, 12,6% de todas as mortes registradas no país são atribuíveis ao tabaco. Ao todo, 156.216 mortes poderiam ser evitadas todos os anos caso o uso do tabaco fosse eliminado.

Os números mostram ainda que, no ano passado, 73.500 pessoas foram diagnosticadas com câncer provocado pelo tabagismo. Segundo o Inca, R\$ 56,9 bilhões são perdidos a cada ano em função de despesas médicas e perda de produtividade.

<http://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2018-05/oms-alerta-para-impacto-do-cigarro-na-saude-cardiovascular>

d. Pesquise sobre 4 dos seguintes ingredientes da fumaça do tabaco:

1. Nicotina. É o nome de uma substância alcaloide básica, líquida e de cor amarela que constitui o princípio ativo do tabaco. A nicotina provoca cancro nos pulmões devido à metilização que ocorre no DNA

2. Arsênico. É um elemento químico de símbolo As com número atômico 33 (33 prótons e 33 elétrons) e com massa atômica 75 u. É um semimetal (metaloide) encontrado no grupo 15 (VA) da Classificação Periódica dos Elementos. O arsênio é absorvido pelo organismo humano principalmente por inalação e ingestão. Os compostos orgânicos de arsênio são menos tóxicos que os inorgânicos. O arsênio inorgânico trivalente (As³⁺), interage

fortemente com grupos sulfidrilas de moléculas orgânicas. Diversas enzimas são afetadas com isso, ocasionando danos em vários sistemas celulares.

3. Formaldeído. É um dos mais comuns produtos químicos de uso atual. É o aldeído mais simples, de fórmula molecular H_2CO e nome oficial metanal. A solução aquosa de formaldeído, em regra diluída a 45%, denomina-se formol ou formalina. Os efeitos na saúde podem ser irritação dos olhos, nariz, garganta e pele, mutagênico e carcinogênico suspeito. Pesquisas recentes o apontaram como responsável por aumentar em até 34% as chances de uma pessoa normal desenvolver esclerose lateral múltipla; chegando, nos que tiveram exposição superior à 10 anos, à tornar as chances até quatro vezes maior que uma pessoa comum.

4. Monóxido de carbono. É um gás levemente inflamável, inodoro e muito perigoso devido à sua grande toxicidade. Todas as pessoas e animais estão em risco de envenenamento por monóxido de carbono. Os sintomas mais comuns deste são dores de cabeça e no peito, tonturas, confusão, fraqueza, náuseas e vômitos, que podem facilmente ser confundidos com outras enfermidades (por exemplo constipação ou intoxicação alimentar), e em casos mais graves pode ocorrer perda da consciência e morte. Pode haver também, a longo prazo, sequelas cardíacas e neuronais posteriores a uma intoxicação. O monóxido de carbono está associado ao desenvolvimento de doença isquêmica coronária, pensando-se que esse fato resulte da interferência com a oxigenação do miocárdio e do aumento da adesividade das plaquetas e dos níveis de fibrinogênio o que ocorre particularmente com os fumantes.

5. Cianeto. São compostos químicos que contêm o grupo ciano $-C\equiv N$, com uma ligação tríplice entre o átomo de carbono e o de nitrogênio. São classificados como cianetos iônicos, ou cianetos covalentes conforme o modo como se ligam ao resto da molécula.

6. Fenolbenzofrina. Ácido carbólico corrosivo e irritante das membranas mucosas. Potencialmente fatal se ingerido, inalado ou absorvido pela pele. Causa queimaduras severas e afeta o sistema nervoso central, fígado e rins.

7. Amônia. É um composto químico constituído por um átomo de nitrogênio (N) e por três átomos de hidrogênio (H). Estes átomos distribuem-se numa geometria molecular piramidal trigonal e a fórmula química do composto é NH_3 . Composto químico usado em produtos de limpeza.

e. Pesquisar sobre 2 das doenças relacionadas ao cigarro:

1. Enfisema. O enfisema pulmonar é uma doença pulmonar obstrutiva crônica (DPOC) caracterizada por danos aos alvéolos pulmonares, causando oxigenação insuficiente e

acúmulo de gás carbônico no sangue (hipercapnia). Ela geralmente é causada pela inalação de produtos químicos tóxicos, como fumaça de tabaco, queimadas e poluição do ar. Os danos às paredes dos alvéolos reduzem o espaço capaz de fazer troca de ar. A inflamação que ocorre nos pulmões acontece também em outras partes do organismo como por exemplo o coração, e por isso atualmente a DPOC também é considerada uma doença sistêmica. <https://pt.wikipedia.org/wiki/Enfisema>

2. Câncer. Câncer é o nome dado a um conjunto de mais de 100 doenças que têm em comum o crescimento desordenado (maligno) de células que invadem os tecidos e órgãos, podendo espalhar-se (metástase) para outras regiões do corpo. Dividindo-se rapidamente, estas células tendem a ser muito agressivas e incontroláveis, determinando a formação de tumores (acúmulo de células cancerosas) ou neoplasias malignas. Por outro lado, um tumor benigno significa simplesmente uma massa localizada de células que se multiplicam vagarosamente e se assemelham ao seu tecido original, raramente constituindo um risco de vida. http://www1.inca.gov.br/conteudo_view.asp?id=322

3. Dependência. Considerado um transtorno mental, além de um problema social pela Organização Mundial de Saúde (OMS), a dependência química é tida como doença crônica, que comumente atinge indivíduos que fazem o uso constante de determinadas drogas. O portador desse tipo de distúrbio acaba por não conseguir conter o vício, afetando sua vida psíquica, emocional, física e, conseqüentemente, a vida social. As substâncias que atuam no Sistema Nervoso Central, alterando a forma de o indivíduo pensar, agir ou sentir são denominadas drogas psicoativas. Sendo conhecida e usada desde o início das civilizações, em rituais religiosos ou como fonte de prazer, substâncias como a maconha, cocaína e o álcool ainda são comuns nos dias atuais. Tendem a causar um desequilíbrio no metabolismo químico do organismo, levando a dependência química da droga. <https://www.infoescola.com/saude/dependencia-quimica/>

4. Cirrose. A cirrose é o desfecho de lesões no fígado que se cicatrizam, fazendo com que o órgão vá perdendo sua função e caminhe para a falência completa. É resultado de inflamações e agressões crônicas como o ataque de vírus (hepatites A,B,C...) ou abuso de bebidas alcoólicas. O tecido do fígado fica, com o tempo, todo fibroso e deixa de realizar tarefas primordiais para o organismo, como o processamento de nutrientes e medicamentos, a fabricação de proteínas e a produção da bile, que atua na digestão. <https://saude.abril.com.br/medicina/o-que-e-cirrose-causas-sintomas-e-tratamento/>

f. Pesquisar sobre quantas pessoas morrem anualmente no seu país vítimas do álcool, de acidentes ou em decorrência do uso exagerado.

Mais de 1.000 brasileiros morrem, por ano, vítimas de acidentes causados por excesso de álcool e cerca de 10% de todos os acidentes com vítimas, resultam de dirigir com excesso de álcool no sangue.

g. Pesquise quais os efeitos do tabaco, álcool e drogas na gravidez.

A bebida alcoólica é responsável pela Síndrome Alcoólica Fetal, que causa má-formação no feto. A criança nasce com nariz achatado, pálpebras pequenas, sem prega nasal, lábio superior muito fino e orelhas baixas. Além disso, o álcool acarreta problemas neurológicos, como déficit de atenção e hiperatividade. Os bebês nascem muito irritados, choram sem parar e chegam a tremer quando ouvem barulho.

Bebês de mulheres viciadas em cocaína e crack nascem com síndrome de abstinência. Na grávida, a cocaína pode deixar a placenta baixa, podendo levar a hemorragias e sangramentos durante a gestação. A bolsa também pode romper precocemente e o bebê nascer prematuro.

Além da síndrome da abstinência, o filho de uma viciada em crack e cocaína pode sofrer de taquicardia, hipertensão, alterações comportamentais e dificuldade no aprendizado escolar na primeira infância.

h. Leia o capítulo “Estimulantes e Narcóticos,” no livro Medicina e Salvação (de Ellen White). Ser capaz de discutir com seus desbravadores (ou unidade) sobre o que aprendeu.

Estimulantes e Narcóticos (MS 222 e 223)

O uso de chá, café e narcóticos, ópio e fumo, tem acarretado sobre os seres humanos enfermidades de toda classe e de todo tipo. Essas danosas condescendências têm de ser sustadas, e não somente uma, mas todas; pois todas são maléficas e ruinosas às faculdades físicas, mentais e morais, e devem ser interrompidas do ponto de vista da saúde. O comum uso da carne tem tido influência destruidora sobre as qualidades morais, bem como sobre a constituição física.

Agravos da saúde numa variedade de formas, se se pudesse determinar a causa, revelariam o resultado certo do uso da carne como alimento. O abandono do uso da carne, com pratos saudáveis preparados com gosto para tomar o lugar de alimentos cárneos, poria um número bem grande de doentes e sofredores numa melhor posição de recobrar a saúde, sem o uso de drogas. Mas se o médico encoraja um regime cárneo a seus doentes, estará então criando a necessidade do uso de drogas. ...

As drogas têm sempre a tendência de debilitar e destruir as forças vitais, e a natureza torna-se tão claudicante em seus esforços, que o enfermo morre, não porque tivesse de morrer, mas porque a natureza foi violentada. Tivesse a natureza sido deixada sozinha, e teria dedicado os seus melhores esforços para salvar a vida e a saúde. A natureza não necessita de nenhum desses auxílios que, dizem muitos, lhe têm dado. Aliviai os fardos que lhe foram impostos, segundo o costume e as modas deste século, e vereis em muitos casos a natureza endireitar-se a si mesma. O uso de drogas não é favorável nem natural em relação às leis da vida e da saúde. A medicação por meio de drogas dá à natureza dois pesos para conduzir, em lugar de um. Ela fica com duas sérias dificuldades para vencer, em lugar de uma.

Existe agora positiva necessidade, mesmo por parte dos médicos, reformadores no sentido do tratamento da doença, de que sejam feitos maiores esforços para levar avante e acima a obra por eles próprios, e para instruir com interesse os que deles esperam capacidade médica para verificar a causa das suas enfermidades. Eles lhes devem chamar a atenção de modo especial para as leis estabelecidas por Deus, as quais não podem ser impunemente violadas. Eles se detêm muito nos efeitos da doença, mas, em regra geral, não despertam a atenção para as leis que devem ser sagradas e inteligentemente obedecidas, a fim de evitar as enfermidades.

5. ESTUDE AS FONTES ABAIXO:

a. Temperança, pág. 139, 1º parágrafo. “O povo de Deus deve aprender o significado de temperança em tudo. Cumpra-lhes praticar temperança no comer, beber e vestir. Toda condescendência consigo mesmo deve ser afastada de sua vida. Antes de eles poderem compreender realmente o sentido da santificação genuína e da conformidade com a vontade de Cristo, precisam, pela cooperação com Deus, obter o domínio de hábitos e costumes errôneos.”

b. Conselhos Sobre o Regime Alimentar, pág. 406, 1º parágrafo. “Somos reformadores no sentido da saúde, buscando voltar, o quanto possível, ao plano original do Senhor concernente à temperança. Esta não consiste meramente em nos abstermos de bebidas intoxicantes e de fumo; estende-se além disso. Ela deve regular o que comemos.”

c. Temperança, pág. 140, 2º parágrafo. “A intemperança no estudo é uma espécie de intoxicação, e aqueles que com ela condescendem, à semelhança do bêbado, desviam-se das veredas seguras, e tropeçam e caem nas trevas. O Senhor quer que todo estudante conserve em mente que devemos ter em vista, unicamente, a glória de Deus. Ele, o

estudante, não deve debilitar e gastar as faculdades mentais e físicas em buscar obter todo conhecimento possível das ciências, mas cumpra-lhe conservar o brilho e o vigor de todas as suas energias para se empenhar na obra que o Senhor lhe designou em auxiliar almas a encontrar a vereda da justiça.”

d. Temperança, pág. 143, 3º parágrafo. “A penalidade física do menosprezo das leis da natureza aparecerá em forma de doença, estrutura física arruinada, e mesmo a própria morte. Mas um ajuste de contas tem de ser feito também, finalmente, com Deus. Ele mantém um relato de toda obra, quer seja boa quer má, e no dia do juízo cada homem receberá segundo a sua obra. Toda transgressão das leis da vida física é uma transgressão das leis de Deus; e o castigo deve seguir-se e seguir-se-á a toda transgressão dessa espécie.”

e. Conselhos Sobre Saúde, pág. 127, 4º parágrafo. “Os que têm sido instruídos com relação aos efeitos prejudiciais do uso da alimentação cárnea, do chá e do café, bem como de comidas muito condimentadas, e que estão resolvidos a fazer com Deus um concerto com sacrifício, não hão de continuar a satisfazer o seu apetite com alimentos que sabem ser prejudiciais à saúde. Deus requer que o apetite seja dominado, e se pratique a renúncia no tocante às coisas que fazem mal. É esta uma obra que tem de ser feita antes que o povo de Deus possa ser apresentado diante dEle perfeito.”

f. Temperança, pág. 148, 2º parágrafo. Coisa alguma pode ser mais ofensiva a Deus do que mutilar ou empregar mal os dons a nós emprestados para serem consagrados a Seu serviço. Está escrito: "Quer comais quer bebais, ou façais outra qualquer coisa, fazei tudo para glória de Deus." I Cor. 10:31.

Relacione 3 coisas que contribuem para a temperança e boa saúde, além, é claro, de abster-se de coisas prejudiciais. Faça um breve resumo.

O comer saudável, a abstenção de chá, café e bebidas alcóolicas, o domínio próprio. Como adventistas somos reformadores de saúde e é preciso cuidar melhor da saúde, evitando alimentos cárneos e outras substâncias prejudiciais ao corpo humano, nós temos trazido muitas doenças a nossa vida, por não seguir os simples conselhos de Deus e não ter domínio próprio.

6. DRAMATIZAR EM UMA REUNIÃO DO CLUBE, ACAMPAMENTO OU EVENTO QUE O CLUBE VENHA A PARTICIPAR, O QUE VOCÊ FARIA SE:

- a. Seu melhor amigo lhe pedisse para experimentar um cigarro?
- b. Um colega de classe lhe oferecesse dinheiro para vender maconha?
- c. Um parente mais velho lhe oferecesse um gole de cerveja?
- d. A fumaça do cigarro de um estranho o estivesse incomodando?
- e. Um amigo o convidasse para fumar maconha?
- f. Você fosse a uma festa com um amigo, ele ficasse bêbado e insistisse em dirigir na hora de voltar para casa?

7. PESQUISE SOBRE AS LEIS ANTIFUMO E ANTI-ÁLCOOL CRIADAS PELO GOVERNO DO SEU PAÍS. FAÇA UM PEQUENO RELATÓRIO SOBRE SUA PESQUISA.

Lei Antifumo nº 12.546/2011 - Além da proibição de fumar nos locais totalmente fechados, em todo o país, agora também impede o fumo nos locais parcialmente fechados em qualquer um de seus lados por uma parede, divisória, teto ou toldo. E nada de fumódromos. A lei vale também para áreas comuns de condomínios e clubes.

Lei nº 11.705 de 19 de Junho de 2008 - Altera a Lei no 9.503, de 23 de setembro de 1997, que institui o Código de Trânsito Brasileiro, e a Lei no 9.294, de 15 de julho de 1996, que dispõe sobre as restrições ao uso e à propaganda de produtos fumíferos, bebidas alcoólicas, medicamentos, terapias e defensivos agrícolas, nos termos do § 4º do art. 220 da Constituição Federal, para inibir o consumo de bebida alcoólica por condutor de veículo automotor, e dá outras providências.