

A photograph of a woman with short, curly hair, wearing a bright blue long-sleeved shirt. She is smiling and has her hands raised in the air, palms facing forward. She is wearing a gold bracelet on her right wrist and a white smartwatch on her left wrist. In the background, other people are visible, some with their hands raised, suggesting a church service or a community gathering. The image is overlaid with a dark blue semi-transparent banner containing text.

Igrejas Promotoras da Saúde

Mwai Makoka

Reflexões sobre Saúde e Cura para Igrejas em Datas Comemorativas Mundiais de Saúde

Igrejas Promotoras da Saúde

Reflexões Sobre Saúde e Cura
para Igrejas em Datas Comemorativas
Mundiais de Saúde

Mwai Makoka

Com prefácio do Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus,
Diretor-Geral da Organização Mundial de Saúde



**World Council
of Churches**
Publications

IGREJAS PROMOTORAS DA SAÚDE
Reflexões sobre Saúde e Cura para Igrejas em
Datas Comemorativas Mundiais de Saúde
Mwai Makoka

Copyright © 2021 WCC Publications. Todos os direitos reservados. Esta publicação pode ser reproduzida em português com crédito integral da fonte.

A WCC Publications é o programa de publicação de livros do Conselho Mundial de Igrejas (CMI). Fundado em 1948, o CMI promove a unidade Cristã na fé, testemunho e serviço por um mundo justo e pacífico. Uma irmandade global, o CMI reúne 350 igrejas Protestantes, Ortodoxas, Anglicanas e de outras denominações que representam mais de 560 milhões de Cristãos e Cristãs em 110 países e trabalha em cooperação com a Igreja Católica Romana.

As opiniões expressas em publicações da WCC Publications são de responsabilidade de seus autores.

As citações das escrituras são da Bíblia Sagrada, Nova Versão Internacional®, NVI® Copyright © 1993, 2000 Biblica, Inc.®. Citações utilizadas com permissão.

Projeto de capa: Beth Oberholtzer
Design e composição tipográfica: Beth Oberholtzer
ISBN: 978-2-8254-1768-3
World Council of Churches
150 Route de Ferney, P.O. Box 2100
1211 Genebra 2, Suíça
<http://publications.oikoumene.org>

“O ministério Cristão da cura pertence primeiramente à congregação como um todo e, apenas neste contexto, àquelas pessoas que são especialmente treinadas.”

– *The Healing Church* (“A Igreja Curadora”),
World Council Studies N°3
(Genebra: WCC, 1965), 35

Conteúdos

| | |
|---|------|
| Definições de termos | vii |
| Prefácio do Secretário-Geral do Conselho Mundial de Igrejas | ix |
| Prefácio do Diretor-Geral da Organização Mundial de Saúde | xi |
| Prefácio | xiii |
| Por que e como este livro deve ser usado | 1 |
| 4 DE FEVEREIRO – Dia Mundial de Combate ao Câncer | 4 |
| 20 DE MARÇO – Dia Mundial da Saúde Bucal | 8 |
| 24 DE MARÇO – Dia Mundial da Tuberculose | 13 |
| 7 DE ABRIL – Dia Mundial da Saúde | 16 |
| 24 A 30 DE ABRIL – Semana Mundial da Imunização | 20 |
| 25 DE ABRIL – Dia Mundial da Luta contra a Malária | 24 |
| 31 DE MARÇO – Dia Mundial sem Tabaco | 27 |
| 14 DE JUNHO – Dia Mundial do Doador de Sangue | 31 |
| 29 DE SETEMBRO – Dia Mundial do Coração | 35 |
| 10 DE OUTUBRO – Dia Internacional da Saúde Mental | 38 |
| 15 DE OUTUBRO – O Dia Mundial da Lavagem das Mãos | 42 |
| 16 DE OUTUBRO – Dia Mundial da Alimentação | 45 |

| | |
|--|----|
| 13 A 19 DE NOVENBRO – Semana Mundial de Conscientização sobre o Uso de Antibióticos | 49 |
| 14 DE NOVENBRO – Dia Mundial do Diabetes | 53 |
| 1 DE DEZEMBRO – Dia Mundial de Combate à AIDS | 57 |
| Manifestações de endosso | 61 |

Definições de termos

- complicações:** Doenças que se desenvolvem como resultado de uma doença existente; doença secundária
- congregação:** Irmandade corpórea do povo de Deus, onde quer que se manifeste, seja em culto, em testemunho ou em serviço;¹ comunidade de igreja local, não necessariamente de uma única denominação
- cura:** Um “progresso em direção à saúde e ao bem-estar”; “Os dons de cura de Deus são ocasionalmente experimentados instantaneamente ou rapidamente, mas na maioria dos casos a cura é um processo gradual que leva tempo para trazer uma restauração profunda à saúde em mais de um nível.”² Existem quatro esferas de cura: física, mental, social e espiritual. Nenhuma doença está confinada a apenas uma destas esferas, seja em suas causas ou efeitos, e tampouco a cura deve estar.³
- diagnóstico:** A identificação da natureza de uma doença através da análise sistemática de sintomas e sinais

1. *The Healing Church*, World Council Studies N° 3 (Genebra: WCC Publications, 1965), 30, 31.

2. *A Time to Heal: A Report for the House of Bishops of the General Synod of the Church of England on the Healing Ministry: A Handbook* (“Relatório para a Casa de Bispos/as do Sínodo Geral da Igreja da Inglaterra sobre o Ministério da Cura”) Londres: Church House Publishing, 2000), 377, 299.

3. *The Healing Church*, 30.

- fatores de risco:** Fatores que criam a possibilidade para que uma doença ocorra; podem ser biológicos, comportamentais, econômicos ou ambientais
- igreja(s):** O mesmo que congregação(s)
- saúde:** um estado dinâmico de bem-estar de pessoas e de sociedades; de bem-estar físico, mental, espiritual, econômico, político e social; de estar em harmonia com outras pessoas, com o mundo material e com Deus⁴
- sintomas:** Aspectos físicos ou mentais que são sentidos ou experimentados por alguém e indicativos da presença de doença; diferente de “sinais”, que são detectados através de exames clínicos.

4. *Healing and Wholeness: The Churches' Role in Health* (“Cura e integridade: o papel das igrejas na saúde”), Relatório de Estudo, Christian Medical Commission, Conselho Mundial de Igrejas (Genebra, 1990), 6.

Prefácio

do Secretário-Geral do Conselho Mundial de Igrejas

A saúde e a cura sempre foram pilares importantes do trabalho do Conselho Mundial de Igrejas (CMI). Um estudo realizado em todas as regiões do mundo de 1979 a 1987 enfatizou o papel importante das igrejas no panorama de saúde, entre os quais se destaca a educação para a saúde. A definição de missão do Conselho Mundial de Igrejas *Together towards Life*⁵ [Juntos pela Vida] reafirma que, assim como a saúde e a cura eram características centrais do ministério de Cristo e do chamado a seus seguidores, assim elas devem ser cardinais da missão da igreja.

O CMI envolveu-se ativamente no movimento de promoção da Atenção Primária à Saúde, incluindo a Declaração de Alma-Ata de 1978. Desde 1980, a Organização Mundial de Saúde tem usado uma abordagem de ambientes saudáveis para a promoção da saúde, incluindo cidades saudáveis, aldeias saudáveis e escolas promotoras da saúde. Infelizmente, os locais de culto não foram reconhecidos e alcançados com esta abordagem. O programa de Igrejas Promotoras da Saúde do Conselho Mundial de Igrejas é, portanto, uma oportunidade de fortalecer os esforços já empreendidos pelas igrejas de maneira coerente e baseada em evidências.

Essas reflexões, juntamente com o Manual para Igrejas Promotoras da Saúde, fazem parte da Estratégia Ecumênica de Saúde Global, uma manifestação da Peregrinação de Justiça e Paz do Conselho Mundial de Igrejas.

5. Jooseop Keum, ed., *Together towards Life: Mission and Evangelism in a Changing Landscape* (Genebra: WCC Publications, 2013).

A Bíblia nos ensina a cuidar de nossos corpos físicos porque eles são os templos do Espírito Santo. No início da escritura, Deus cria a humanidade a sua imagem. Mais tarde, Jesus assume este mesmo corpo físico como parte do plano de salvação. Nossos corpos físicos – e de fato nossas vidas – são sagradas e dignas de nosso máximo cuidado.

Rev. Dr. Olav Fykse Tveit
Secretário-Geral do CMI

Prefácio

do Secretário-Geral da Organização Mundial de Saúde

A cura e o bem-estar estão entre os temas mais comuns da Bíblia, dos ditames sobre a saúde pública contidos na Torá até nas curas de Jesus. As reflexões deste documento ajudam a fazer a conexão entre os textos antigos e as ameaças modernas à nossa saúde, e como tais, vão ajudar a promover a saúde e o bem-estar das congregações, além de fortalecer a contribuição das igrejas para alcançar as metas de saúde dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável através do estímulo ao diálogo entre redes religiosas dentro de organizações da sociedade civil. Suas reflexões estão alinhadas com os Datas Comemorativas da Saúde da Organização Mundial de Saúde e tocam um amplo leque de questões prementes na saúde global, desde doenças que atormentam a humanidade por milênios, como a malária e a tuberculose, até novas ameaças, como a resistência antimicrobiana e atenção agora dispensada (ainda que de forma tardia) às questões de saúde mental.

Comum entre todas estas ameaças é o fato de que, globalmente, bilhões de pessoas ainda carecem de acesso a serviços essenciais de saúde ou sofrem dificuldades financeiras que lhes impedem o acesso. É por isso que a prioridade principal da Organização Mundial de Saúde é a cobertura universal de saúde, que, por sua vez, se baseia em outro valor bíblico crucial: a equidade. Acreditamos que todas as pessoas são iguais e que a saúde é um direito humano a ser desfrutado por todas as pessoas, não um privilégio das pessoas que podem pagar por ela.

Nós simplesmente não alcançaremos a cobertura universal de saúde e as outras metas dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável se não pudermos empoderar e equipar as comunidades e potencializar o seu poder. Devemos investir em empoderar indivíduos, famílias e comunidades para

que criem sua própria saúde, de modo que possamos promover a saúde e prevenir doenças. Para este fim, o Conselho Mundial de Igrejas (CMI) é um parceiro muito importante da Organização Mundial de Saúde em uma série de questões, incluindo atenção primária, cobertura universal de saúde, qualidade de atendimento, doenças transmissíveis e não transmissíveis e resistência antimicrobiana. Me dá enorme alegria ver o CMI dar este corajoso passo de buscar alcançar mais de 500 milhões de pessoas em mais de 110 países que fazem parte de sua rede. A Organização Mundial de Saúde (OMS) apoia integralmente o CMI em seu empenho de promover a saúde e prevenir as doenças em igrejas de todo o mundo, assim como o papel vital que desempenham não apenas na cura espiritual, mas também na promoção da saúde e do bem-estar de todas as pessoas.

Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus
Diretor-Geral da Organização Mundial de Saúde

Prefácio

Tomei o cuidado de preparar reflexões que possam ser lidas em cerca de dez minutos, de preferência durante o culto, e que sejam também prontamente compreensíveis. Incluí apenas as informações médicas suficientes para assegurar um entendimento razoável do tema em questão. Alguns termos e detalhes médicos são inevitáveis. Às pessoas que ainda assim possam achar estas reflexões complicadas, peço sua compreensão. Às pessoas que têm treinamento médico e talvez sintam falta de muitos detalhes, peço sua boa vontade.

Todos os dados epidemiológicos (ou seja, informações sobre incidência, distribuição e controle de doenças, incluindo taxas de prevalência e mortalidade) foram obtidos no site da Organização Mundial de Saúde (www.who.int), principalmente das fact sheets relativas às diferentes doenças. Faço meu agradecido reconhecimento destas fontes aqui para evitar interromper o fluxo das reflexões com muitas referências científicas. Arredondei diversas cifras devido à natureza e ao propósito deste documento. Recebi inestimáveis percepções e apoio da catedrática Isabel Apawo Phiri, do Reverendo Dr. Nyambura Njoroge, do Dr. Manoj Kurian e de demais colegas. Uma série de ministros/as de igrejas em várias partes do mundo me encorajaram a preparar estas reflexões. Reconheço aqui suas contribuições penhoradamente.

Por fim, reitero que estas reflexões não são exposições teológicas, mas apenas reflexões de um Cristão leigo que é médico profissional e disposto a promover a saúde e a cura desde uma perspectiva cristã. O propósito não é oferecer uma posição final, mas estimular o debate e a ação das congregações em questões de saúde.

Dr. Mwai Makoka

Executivo de Programas do CMI para Saúde e Cura

Por que e como este livro deve ser usado

O Conselho Mundial de Igrejas (CMI) define saúde como um estado dinâmico de bem-estar do indivíduo e da sociedade. Trata-se de um estado de bem-estar físico, mental, espiritual, político e social. E é um estado de seres humanos em harmonia com o outro, com o mundo material e com Deus.

Em junho de 2018 o comitê central do CMI aprovou a Estratégia Ecumênica de Saúde Global, cujo propósito é apoiar igrejas enquanto comunidades de cura. As reflexões neste guia contribuem para aquele objetivo ao dar às igrejas pontos de partida para conversar e ações sobre diferentes tópicos de saúde escolhidos com base no calendário da Organização Mundial de Saúde.

O que este livro deseja alcançar?

Espera-se que estas reflexões possam auxiliar os ministérios de cura das congregações locais a assegurar que:

- a igreja seja um local de educação de saúde. Conhecimento é poder, e a igreja é um espaço seguro e eficaz para fornecer educação para a saúde essencial a partir de perspectivas médicas, sociais e bíblicas. Condições de saúde e médicas são geralmente cercadas por mitos e desinformação, o que limita a cura, a resposta holística e a possibilidade de se abordar as causas profundas das doenças. Para tratá-las, a igreja precisa conceber e explorar maneiras criativas de oferecer educação para a saúde. Ler estas reflexões durante o culto regular pode ser um ponto de partida relativamente fácil.

- **a igreja seja um local de ação na prática.** Jesus enviou os discípulos a pregar, ensinar e curar. Informação e conscientização podem criar intenção, mas intenção nem sempre se traduz em ação. Estas reflexões oferecem exemplos de ações práticas que uma congregação pode tomar para preencher a lacuna entre conhecimento e ação. O cuidado amoroso e a responsabilidade mútua ajudam Cristãos e Cristãs a tomarem ações concretas em conjunto para buscar estilos de vida saudáveis enquanto pessoas, famílias e comunidades.
- **a igreja seja um lugar de defesa e cuidado da criação.** A teologia da saúde e da cura conclama a igreja a ir além das preocupações com a saúde individual e familiar. Precisamos trazer o ministério da cura para dentro das arenas política, social, ambiental e econômica. O Espírito Santo empodera a igreja a denunciar profeticamente as causas profundas do sofrimento e a clamar pela transformação de estruturas de injustiça e destruição. Estas reflexões dão exemplos de áreas onde a igreja pode demonstrar seu apeço pela integridade da criação.
- **a igreja seja um local de empoderamento do testemunho público.** Todo Cristão e Cristã recebe o chamado a ser o sal e a luz do mundo. A igreja é um lugar onde Cristãos e Cristãs são empoderados/as a ser o sal e a luz de suas áreas de influência. Do mais alto ao mais baixo posto no país, pessoas tomam decisões baseadas em seus valores e convicções. E Cristãos e Cristãs, seja como pessoas ou em sua posição oficial, são chamados/as a tomar decisões que promovam a vida e testemunhem a soberania de Cristo sobre toda a criação.

A quem se destinam estas reflexões?

Estas reflexões foram preparadas principalmente para congregações Cristãs cujas igrejas são membros do CMI. Isto posto, Cristãos e Cristãs de outras confissões e todas as pessoas de boa vontade que queiram utilizá-las serão mais que bem-vindas. As igrejas costumam ter entre seus fiéis uma grande variedade de níveis acadêmicos, profissionais e ocupacionais e diferentes circunstâncias pessoais e familiares; acreditamos que cada pessoa encontrará algo aqui que se conecte com suas situações.

Como usar este livro?

As reflexões são curtas o bastante para serem lidas durante o culto religioso no domingo mais próximo da data comemorativa em questão. Idealmente, devem ser usadas desta maneira. Elas também podem ser lidas e discutidas em pequenos grupos, p. ex., durante as preces no meio da semana, em estudos bíblicos ou grupos da juventude.

Em igrejas que têm um Comitê de Saúde, o comitê pode orientar a congregação sobre os diferentes pontos de ação propostos, incluindo os que emergirem das discussões realizadas. O comitê também pode ajudar a adaptar as questões ao contexto local.

Tradução e feedback

Este livro pode ser traduzido para qualquer língua para ajudar a difundir seu uso. Mediante solicitação, o CMI prazerosamente concederá permissão e qualquer apoio necessário. Também ficaremos felizes de receber feedback sobre como você usou este livro e como ele enriqueceu a vida e o testemunho de sua igreja, assim como sugestões sobre como podemos melhorar edições futuras.

Dra. Isabel Apawo Phiri
Vice-Secretária-Geral de Testemunho Público e *Diakonia*

4 DE FEVEREIRO

Dia Mundial de Combate ao Câncer

“Ele é antes de todas as coisas, e nele tudo subsiste.”
(Col. 1:17)

Muitos versos da escritura retratam de forma precisa algumas das emoções suscitadas pelo câncer: dor e sofrimento, mortalidade e perda, conforto e redenção, fé e eternidade.

Para que todas as coisas vivas possam nascer, crescer e reproduzir-se, as células precisam dividir-se constantemente. Células velhas morrem e são substituídas por novas, e as novas devem crescer e funcionar exatamente como suas antecessoras. Células também se dividem e se reproduzem para criar descendência. Nossas células dividem-se trilhões e trilhões de vezes em nossa vida. Embora numerosos e complicados, os processos são precisamente controlados para assegurar que o corpo continue a operar normalmente e que, em termos de reprodução, de iguais nasçam iguais. Essa incrível precisão do processo de multiplicação e crescimento das células é denominada “fidelidade da reprodução”.

A fidelidade da reprodução assegura que as células deem origem a células que são exatamente como elas mesmas, que novas células parem de crescer quando amadurecem, e que órgãos do corpo funcionem adequadamente por toda a vida, produzindo quantidades certas de hormônios e fluidos corpóreos.

Fidelidade é a palavra em latim para “plenitude da fé”. A fidelidade da reprodução é um testamento da grande plenitude da fé de Deus. Na plenitude da fé d’Ele, todas as coisas em Cristo se sustentam.

O que é o câncer? O câncer é um termo para um grande grupo de doenças caracterizado por um descontrole no crescimento, reprodução ou função

das células em uma parte do corpo, que pode invadir partes adjacentes ou até se espalhar para outros órgãos. Em outras palavras, há perda de fidelidade nestas células. O câncer pode afetar quase qualquer parte do corpo. Órgãos afetados podem exercer pressão em partes vizinhas do corpo, consumir nutrientes ou produzir hormônios excessivamente e, conseqüentemente, perturbar o equilíbrio químico e energético do corpo. Em 2018, houve quase dez milhões de mortes de câncer globalmente, com a maioria delas ocorrendo em países de baixa e média rendas. Cânceres de pulmão, próstata, colorretal, estômago e fígado são comuns em homens; cânceres de seio, colorretal, pulmão, cervical e tireoide são comuns em mulheres; ao passo que os de sangue, cérebro e tumores sólidos são mais comuns em crianças.

Mesmo quando o câncer ocorre, a plenitude da fé de Deus permanece estável, unificando-nos ainda em Cristo.

Por que algumas pessoas desenvolvem câncer? Considerando o que agora sabemos, que muitos trilhões de novas células são formadas todos os anos em nossos corpos, talvez a pergunta deva ser outra: por que não desenvolvemos, de fato, milhões de cânceres? A fidelidade da reprodução normalmente assegura que as células sejam reproduzidas precisamente, que anormalidades sejam reparadas e que células com defeito sejam destruídas. Ocasionalmente, esse sistema deixa de funcionar, e as células se tornam anormais e formam cânceres.

O Sol, a lua, as estrelas, a Terra e as galáxias não se perdem de suas rotas e colidem ou degeneram na vastidão do espaço. Quando uma colisão de corpos celestes acontece e algumas estrelas caem sobre a Terra, contudo, sabemos que trilhões e trilhões de jornadas estelares são completadas com absoluta precisão porque sustentam-se em Cristo.

A mesma plenitude de fé alcança as profundezas de cada célula e molécula dos nossos corpos. Mesmo quando o câncer ocorre, a plenitude da fé de Deus permanece estável, unificando-nos ainda em Cristo.

Como podemos prevenir o câncer? Nem todos os cânceres podem ser prevenidos. Contudo, de 30% a 50% dos cânceres podem ser prevenidos ao se modificar alguns dos mais importantes fatores de risco, incluindo evitar o tabagismo, reduzir o consumo de álcool, comer mais frutas e vegetais,

manter um peso corporal saudável, respirar ar puro, exercitar-se regularmente e evitar poluições ambientais.

O vírus da hepatite B (HBV) causa câncer de fígado e o vírus do papiloma humano (HPV) causa câncer do colo do útero, mas há vacinas para essas duas viroses.

Qual é o tratamento para o câncer? O tratamento do câncer envolve uma combinação de quimioterapia, radioterapia e cirurgia. O tratamento bem-sucedido depende de detecção precoce e tratamento. Há exames para os cânceres de colo de útero, seios e próstata. Quando o câncer não pode ser curado, cuidados paliativos, incluindo o manejo da dor, são importantes. Também é útil que os países tenham informações completas e confiáveis para promover a criação de políticas e serviços para o câncer.

Não há um exame geral disponível para cânceres infantis, de modo que um resultado positivo depende de diagnose precoce e precisa e de tratamento eficaz. Infecções pelos vírus de malária, HIV e Epstein-Barr aumentam o risco de câncer infantil e, assim, devem ser controladas. A maioria dos cânceres infantis pode ser curada.

O rápido avanço das técnicas para exame e tratamento de câncer em anos recentes ampliou bastante as vidas de muitos pacientes, especialmente quando há diagnóstico precoce. Aptidões concedidas por Deus para a atenção médica podem transformar vidas. Esses eventos são, em si mesmos, milagrosos.

O que as igrejas podem fazer?

As igrejas podem:

- Organizar palestras de saúde para oferecer informações completas sobre o câncer e encorajar os/as fiéis a fazer exames regularmente para diagnóstico precoce.
- Promover reflexões bíblicas, testemunhos e escritos que lutem contra o estigma e o medo do câncer e reafirmem a vida e a esperança
- Realizar atividades regulares de promoção da saúde

- Oferecer preces e acompanhamento pastoral⁶ a famílias afetadas pelo câncer.
- Promover a defesa de direitos, a mobilização e a distribuição ética de recursos, como profissionais de saúde e serviços de diagnóstico e tratamento, especialmente para as pessoas pobres e marginalizadas.

6. Acompanhamento significa caminhar junto com outras pessoas em solidariedade, de modo que sua jornada se torne também a nossa jornada– como no caminho de Emaús.

20 DE MARÇO

Dia Mundial da Saúde Bucal

“Como dente estragado ou pé deslocado é a confiança no[a] hipócrita na hora da dificuldade.”
(Prov. 25:19)

A saúde bucal é o campo que se ocupa do bem-estar da boca e estruturas correlatas, como dentes, gengivas, língua e glândulas salivares. Nossas bocas são importantes por razões biológicas e sociais. Todos nós gostamos de um belo sorriso, dentes bons e um hálito fresco. Problemas bucais causam dor e sofrimento, prejudicam a beleza e a função e reduzem a qualidade de vida. E, além disso, são sempre caros de se tratar.

Quais são os distúrbios da boca? Há sete distúrbios bucais comuns:

- **Cáries dentárias.** Trata-se da erosão ou apodrecimento da camada externa brilhante do dente e pode avançar para a raiz do dente.
- **Distúrbios da gengiva.** Estas incluem inchaço, sangramento e erosão das gengivas, levando a uma perda prematura do dente.
- **Câncer bucal.** Cânceres da boca e da garganta estão entre os dez cânceres mais comuns no mundo, afetando mais homens do que mulheres.
- **Noma.** Esta doença começa como um pequeno inchaço das gengivas ou bochecha que rapidamente evolui para a destruição de tecidos moles e rígidos da boca e da face. Mau hálito, inchaço e tecidos apodrecidos são características da noma, que afeta pessoas em várias partes do mundo.

- **Manifestações de HIV e AIDS.** Candidíase, úlceras e feridas de vários tipos são comuns em HIV não tratado.
- **Lesões.** Lesões do rosto e boca são normalmente motivadas por quedas em atividades recreativas em locais inseguros, acidentes de trânsito e lesões causadas pela violência.
- **Lábio leporino e palato fendido.** Estas são lacunas em estruturas naturais da face em razão do desenvolvimento incompleto de ossos e tecidos moles em fetos durante a gravidez. Lábios leporinos e palatos fendidos são comuns e associados ao uso de tabaco e álcool durante a gravidez, má nutrição e outros fatores ambientais.

Outros distúrbios incluem mau hálito e dentes malformados que impedem a mastigação adequada e o fechamento da boca.

Quais são as causas e os fatores de risco? As principais causas de distúrbios bucais são:

- **má higiene bucal.** Isto inclui não escovar seus dentes regularmente (duas vezes ao dia), uso de escova inadequada (p. ex., muito dura, muito macia ou muito velha) e má escovação (p. ex., escovar com vigor excessivo). Outros fatores incluem escovar os dentes sem usar pasta de dente ou usar pasta de dente vencida, de má qualidade ou que tenha flúor demais ou de menos.
- **má dieta.** Isto inclui ingerir comidas e bebidas que contêm demasiado açúcar.
- **tabagismo e consumo de álcool.** Ambos podem causar doenças gengivais: quase todos os cânceres bucais são devidos ao tabagismo. O consumo de khat (ou qat) também causa descoloração dos dentes, secura na boca e úlceras bucais.
- **falta de visitas regulares ao dentista.** Isto pode acontecer por não haver serviços odontológicos (ou devido à impossibilidade de pagar por eles), ou ainda por comportamentos de recusa de buscar atenção à saúde.

O que a Bíblia diz sobre saúde bucal? A Bíblia tem muitas referências à boca ou a às estruturas e funções da boca. A maioria delas, porém, é figurativa. A boca é usada para enfatizar uma afirmação ou autoridade, por exemplo, em Lamentações: “Não é da boca do Altíssimo que vêm tanto as desgraças como as bênçãos?” (3:38); e em Salmos 33:6: “Mediante a palavra do Senhor foram feitos os céus, e os corpos celestes, pelo sopro de sua boca.” Dentes e mandíbulas são usados para significar poder ou força, tal como quando dizemos que alguém “foi salvo dos dentes ou das presas do inimigo.” Ranger os dentes é usado para expressar dor ou raiva extrema.

Provérbios 25:19 diz: “Como dente estragado ou pé deslocado é a confiança no[a] hipócrita na hora da dificuldade.” Esta simples referência dental reverbera nossas experiências amargas de um dente estragado e nosso desejo de que nossos dentes sejam como um amigo confiável.

Dentes e outras partes da boca são nossos primeiros pontos de contato social com os outros, nos permitindo falar, sorrir, beijar, tocar, cheirar, degustar, mastigar, engolir e gritar, de dor ou de alegria. Nossos dentes refletem de forma incisiva nosso nível de cuidado pessoal, higiene e bem-estar geral. Nosso cuidado conosco e com o outro, incluindo cuidados com crianças e pessoas com deficiências, deve incluir a atenção à saúde bucal.

Alguém disse que “nossos dentes é onde encontramos as maiores lacunas de igualdade”, com a conotação de que a saúde bucal tende a ser ruim em pessoas com baixo status econômico. O tabagismo, o álcool e uma dieta ruim também são fatores de risco para doenças cardiovasculares, diabetes, câncer e doenças respiratórias. Mitigar estes fatores traz o benefício adicional de controlar também outras doenças.

O que as igrejas fazem para promover a saúde bucal?

Enquanto comunidades de cura, as congregações Cristãs têm um papel importante a desempenhar na prevenção de doenças bucais, na promoção da saúde bucal e na melhoria da qualidade de vida através de esforços organizados da congregação. Seguem alguns exemplos do que as congregações podem fazer:

Dentes e outras partes da boca são nossos primeiros pontos de contato social com os outros.

- Educar todos os membros da igreja (não só as crianças) sobre como cuidar de seus dentes. Os esforços devem incluir ensinar a técnica correta de escovar os dentes, seja usando uma escova dental ou um limpador mastigável, e também enfatizar que:
 - as mãos devem ser lavadas com sabão antes de se escovar os dentes
 - deve se limpar os dentes duas vezes ao dia (depois do café da manhã e antes de ir dormir) sempre usando pasta de dente com flúor
 - fio dental ou palitos de dente finos devem ser usados para limpar entre os dentes
 - todas as superfícies da boca, incluindo a língua, devem ser limpas
 - a boca não deve ser enxaguada depois da escovação, para permitir uma ação prolongada da pasta de dente
 - a escova de dente deve ser bem cuidada e substituída regularmente (a cada dois meses)
- Encorajar os membros da igreja a limitar seu consumo de bebidas e comidas açucaradas
- Encorajar os membros da igreja a limitar seu consumo de álcool e a usar enxaguante bucal com álcool com moderação
- Encorajar e apoiar os membros da congregação a parar de consumir todas as formas de tabaco
- Defender e apoiar políticas nacionais robustas para o uso do flúor, incluindo controles de qualidade de pastas de dente (produzidas localmente ou importadas) para averiguar o teor de flúor e as datas de validade
- Encorajar, facilitar e fornecer plataformas para check-ups bucais de rotina

- Encorajar os membros da congregação a buscar ajuda médica o mais cedo possível em caso de sangramentos gengivais e úlceras que persistam após duas semanas
- Promover boas práticas de segurança nas estradas, como usar cinto de segurança ao andar de automóvel e usar capacete que cubra a boca quando estiver transitando de motocicleta.

24 DE MARÇO

Dia Mundial da Tuberculose

A tuberculose (TB) é uma das dez maiores causas de morte no mundo inteiro. A TB é causada por uma bactéria (*Mycobacterium tuberculosis*) que pode afetar o sangue, ossos, intestinos, rins, cérebro, pulmões e qualquer outra parte do corpo. A TB dos pulmões é a forma mais comum da doença, transmitida de pessoa a pessoa através do ar. Quando pessoas com TB tosse, espirram ou cospem, elas lançam germes da TB no ar. Uma pessoa pode ser infectada quando inala esses germes, mesmo que poucos. A TB também é transmitida quando as pessoas bebem leite ou derivados de carne de animais infectados com TB.

Cerca de um terço da população mundial tem TB latente, o que significa que as pessoas foram infectadas pela bactéria da TB, mas não desenvolveram (ainda) a doença e não podem transmiti-la. Quando uma pessoa desenvolve TB ativa, os sintomas (tais com tosse, febre, suor noturno ou perda de peso) podem ser leves por muitos meses. Isso pode levar a uma demora na busca de atendimento médico e resultar em transmissão prolongada da bactéria a outras pessoas. Pessoas com TB ativa podem infectar muitas outras através de contato próximo. Sem tratamento adequado, as pessoas com TB morrem.

Quais são os sintomas da TB e como ela é diagnosticada? Sintomas comuns de TB pulmonar ativa incluem tosse com expectoração (e às vezes sangue), dores no peito, fraqueza, perda de peso, febre e suor noturno. Muitos países ainda dependem da “baciloscopia direta do escarro” para diagnosticar a TB, um método que detecta apenas metade do número de casos de TB e não tem como detectar resistência a medicamentos. O teste rápido “Xpert MTB/RIF®” detecta simultaneamente a TB e a resistência a medicamentos e pode também detectar a TB em crianças. O diagnóstico pode ser feito dentro de duas horas.

Comunidades religiosas podem desempenhar um papel muito importante no controle da TB.

Qual é o tratamento para a TB? A TB é uma doença tratável e curável. Ela é tratada com um ciclo de seis meses de quatro drogas antimicrobianas. Essas são fornecidas com informação, supervisão e apoio ao paciente por um

assistente de saúde ou voluntário treinado. Sem tal apoio, a aderência ao tratamento pode ser difícil e a doença pode se espalhar. A maioria dos casos de TB pode ser curada quando medicamentos são fornecidos e tomados adequadamente. Entre 2000 e 2015, um total estimado em 49 milhões de vidas foram salvas através do diagnóstico e tratamento da TB. O tratamento inadequado aumenta o risco de formas de infecção resistentes a medicamentos, demandando um tratamento longo, intensivo e oneroso.

Quais são os fatores de risco? Pessoas infectadas com a bactéria da TB têm um risco vitalício de 10% de adoecer de TB. Contudo, pessoas com sistemas imunológicos comprometidos (p. ex., pessoas que vivem com HIV, subnutrição ou diabetes) têm um risco muito maior de adoecer. O tabagismo aumenta em muito o risco da doença e de morte. Poluição do ar em espaços internos, inalação de fumaça de lenha ou esturme e condições de vida em aglomerações (p. ex., prisões, campos de refugiados) também podem aumentar o risco de TB. A tuberculose afeta na maior parte adultos em seus anos mais produtivos, mas pessoas de todas as faixas etárias podem pegar a doença.

Mais de 95% dos casos e mortes de TB ocorrem em países em desenvolvimento. Em 2015, 87% dos novos casos de TB ocorreram nos 30 países mais afetados pela TB. Seis países responderam por mais de metade de todos os novos casos de TB: Índia, Indonésia, China, Nigéria, Paquistão e África do Sul.

Como a Organização Mundial de Saúde (OMS) respondeu?

A Estratégia pelo Fim da Tuberculose da OMS objetiva reduzir as mortes e transmissões de TB e eliminar os catastróficos custos que as pessoas enfrentam quando buscam atendimento para TB. Erradicar a epidemia de TB em 2030 é uma das metas de saúde dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável das Nações Unidas.

O que as igrejas podem fazer para controlar a TB?

A TB historicamente era vista como uma doença de pobreza e má higiene, levando a uma intensa e continuada estigmatização. A TB também é uma doença da desigualdade. Considerando que pacientes com TB também requerem muito cuidado e apoio, as comunidades religiosas podem desempenhar um papel muito importante no controle da doença.

As igrejas podem:

- Exigir a disponibilidade de ferramentas de diagnóstico que sejam mais eficazes que a baciloscopia do escarro
- Apoiar e defender o aumento de medidas de controle, particularmente em países muito afetados
- Fornecer, promover e defender condições de vida saudáveis em escolas, prisões, minas e sistemas de transporte
- Promover o diagnóstico precoce ao encorajar os membros das igrejas a buscar a necessária atenção médica e organizar a coleta de escarro em colaboração com uma unidade de saúde
- Conscientizar sobre os tratamentos e apoio disponíveis, além de encorajar as pessoas a tomar seus medicamentos conforme prescritos.
- Lutar contra o estigma e a discriminação.

7 DE ABRIL

Dia Mundial da Saúde

“Eu vim para que tenham vida, e a tenham plenamente.” (João 10:10)

A Organização Mundial de Saúde define saúde como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade”. Adiante, afirma que “o desfrute do mais alto padrão de saúde alcançável é um dos direitos fundamentais de cada ser humano, sem distinção de raça, religião, credo religioso, condição econômica ou social”. O artigo 25 da Declaração Universal dos Direitos Humanos afirma que “todo ser humano tem direito a um padrão de vida capaz de assegurar a si e à sua família saúde e bem-estar, inclusive alimentação (...) e cuidados médicos”.

Em 1978, líderes mundiais adotaram o conceito de Atenção Primária à Saúde (APS), acreditando que “um nível de saúde aceitável para todas as pessoas do mundo no ano 2000 pode ser alcançado através de um uso completo e melhorado dos recursos mundiais⁷”. O slogan da APS era “Saúde para Todos no Ano 2000”. Em 2000, ficou claro que esse objetivo não havia sido alcançado. Um novo conjunto de objetivos foi estabelecido através dos Objetivos de Desenvolvimento do Milênio para reduzir a mortalidade materna e infantil e para controlar a malária, tuberculose e HIV. Os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável foram adotados mais tarde, em 2016. O terceiro destes é “assegurar uma vida saudável e promover

7. Organização Mundial de Saúde, *Declaração de Alma Ata, Conferência Internacional sobre Atenção Primária à Saúde, Alma-Ata*, URSS, 6 a 12 de setembro de 1978, #10.

o bem-estar para todos, em todas as idades”.

Progressos significativos foram alcançados em todo o mundo em termos de aumento da expectativa de vida e redução da mortalidade infantil e materna. Progressos ainda maiores foram também alcançados na melhoria do acesso a água potável e saneamento básico, o que reduziu substancialmente os níveis de malária, tuberculose, poliomielite e a disseminação da HIV/AIDS.

Contudo, muitas pessoas seguem desatendidas, mesmo em países de alta renda. Essas pessoas não estão se beneficiando do progresso geral e, em certos casos, são sistematicamente marginalizadas. Por exemplo, apenas metade das mulheres em países em desenvolvimento recebem a atenção de saúde de que precisam, e o número de mortes relacionadas à poluição está subindo.

Os Objetivos do Desenvolvimento Sustentável para a saúde buscam alcançar o seguinte no ano 2030:

1. Reduzir a taxa de mortalidade materna global para menos de 70 mortes por 100.000 nascidos vivos, e reduzir a mortalidade de crianças menores de 5 anos para pelo menos 25 por 1.000 nascidos vivos.
2. Acabar com as epidemias de AIDS, tuberculose, malária e doenças tropicais negligenciadas, e combater a hepatite, doenças transmitidas pela água e outras doenças transmissíveis.
3. Reduzir em um terço a mortalidade prematura por doenças não transmissíveis via prevenção e tratamento, e promover a saúde mental e o bem-estar.
4. Reforçar a prevenção e o tratamento do abuso de substâncias, incluindo o abuso de drogas entorpecentes e uso nocivo do álcool.
5. Reduzir pela metade as mortes e os ferimentos globais por acidentes em estradas.
6. Assegurar o acesso universal aos serviços de saúde sexual e reprodutiva
7. Atingir a cobertura universal de saúde, incluindo a proteção do risco financeiro, o acesso a serviços de saúde essenciais de qualidade e o acesso a medicamentos e vacinas essenciais seguros, eficazes, de qualidade e a preços acessíveis para todos.

Todos têm direito a um padrão de vida adequado a sua saúde e bem-estar.

8. Reduzir substancialmente o número de mortes e doenças por produtos químicos perigosos, contaminação e poluição do ar e água do solo.

A Bíblia tem muito a dizer sobre saúde, cura e bem-estar. De fato, a maioria dos milagres de Jesus trouxe curas. A visão Cristã de saúde está incorporada no conceito de “*shalom*” como uma realidade entre os povos de Deus. O *Shalom* – plenitude, paz, saúde e prosperidade – foi perdido no Jardim do Éden; doença, saúde precária e morte tornaram-se lembretes reais e constantes do estado humano como ser de pecado. Assim, a salvação incluiu em parte a restauração da saúde e o alívio do sofrimento. Vemos manifestos momentos e atos de *shalom* na orientação de Deus para prevenir e limitar a disseminação de doenças (Levíticos), em atos de cura dos profetas (2 Reis 5:1 a 14), em agentes curadores, como as folhas de vegetais (Ezequiel 47:12) e na ressurreição de pessoas depois da morte (2 Reis 4:32 a 35).

O momento crucial, contudo, veio quando Jesus Cristo proclamou ter vindo para que as pessoas pudessem viver e fazê-lo em abundância (João 10:10). Ele restabeleceu a saúde e plenitude espiritual, física e social das pessoas e encarregou e empoderou seus discípulos não apenas a rezar e ensinar, mas também a curar (Mateus 10:7-8).

A cura é também um dos dons do Espírito Santo. Saúde é mais que medicina; ela tem a ver com a maneira como as pessoas vivem e a maneira como morrem, a qualidade da vida e a qualidade da morte. Este entendimento lógico significa que saúde e a cura não são atividades menores na vida da igreja, mas sim parte de sua própria existência. A cura não é apenas um meio no sentido da evangelização. Ela está na própria essência da função do evangelho.

O sistema de saúde vai além de clínicas e hospitais; ele inclui a comunidade e o entorno em que vive. Do mesmo modo, o ministério da cura Cristão pertence à congregação como um todo, e não apenas aos Cristãos e Cristãs com formação médica. O ministério da cura vai além de se administrar hospitais, clínicas e escolas de enfermagem. A saúde e a cura Cristãs são holísticas.

A cura Cristã também é holística no sentido de que abarca não apenas o bem-estar físico, mental e social das pessoas, mas também o bem-estar espiritual. Ela reconhece que as descobertas das ciências médicas são inspiradas por Deus e, assim, devem ser usadas a serviço de Deus e do homem. Ela não insiste em métodos exclusivamente espirituais de cura, mas em um equilíbrio informado de métodos sociais, científicos e espirituais.

O que as igrejas podem fazer para promover a saúde?

Igrejas, enquanto congregações de cura, podem:

- Estabelecer um comitê de saúde da igreja e um orçamento de saúde da igreja para iniciar atividades de promoção da saúde nas igrejas
- Discutir a situação em seus próprios países e comunidades no contexto dos oito Objetivos de Desenvolvimento Sustentável relacionados à saúde
- Entender os fatores subjacentes (espirituais, sociais, econômicos e psicológicos) das questões de saúde relevantes em suas comunidades e debater como podem ajudar a tratá-los
- Criar e implementar programas de saúde no nível da congregação com foco em promoção de saúde, prevenção e detecção de doenças; estabelecer metas locais e trabalhar para cumpri-las
- Promover conexões e integrações entre saúde, educação, agricultura, desenvolvimento comunitário e todos os outros programas das igrejas e congregações
- Desafiar teologias não revitalizadoras e promover teologias revitalizadoras; aprimorar o entendimento bíblico através de estudos bíblicos contextualizados de questões como saúde mental, mortalidade materna, acidentes e outras questões de saúde pertinentes
- Implementar o programa de Igrejas Promotoras da Saúde desenvolvido pelo Conselho Mundial de Igrejas

24 A 30 DE ABRIL

Semana Mundial de Imunização

A prática da imunização não é mencionada na Bíblia. Contudo, a Bíblia fala de maneiras antigas de se controlar a propagação de doenças, como isolar as pessoas infectadas ou proibir o consumo de animais doentes ou mortos. Estes métodos eram inadequados para conter doenças que eram fatais ou muito contagiosas.

O que é imunização? A imunização refere-se à capacidade do corpo de resistir a doenças. Nosso sistema imunológico tem dezenas de mecanismos que funcionam coordenadamente para manter-nos saudáveis. Enquanto alguns desses mecanismos são congênitos e em geral fixos, outros podem ser estimulados para produzir imunidade específica. A vacinação é o processo de se administrar uma substância que estimula a imunidade contra uma doença específica.

Quando e como as vacinações começaram? A palavra “vacinação” foi introduzida pelo cientista e médico Edward Jenner em 1796, quando ele sistematicamente estudou e documentou a vacina contra a varíola. De fato, a palavra “vacina” foi derivada da palavra latina para “vaca”, pois Jenner descreveu o uso de pústulas ou cascas de varíola bovina como vacina contra a varíola. A prática de se inocular pessoas para prevenir a varíola já existia na China, Índia, Etiópia e na África Ocidental em séculos anteriores, antes que a prática chegasse à Europa. Antes do uso da vacina, surtos de varíola podiam matar mais de 30% das crianças infectadas e deixavam muitas outras desfiguradas. A vacina da varíola abriu caminho para a descoberta de muitas outras.

Por que a vacinação é importante? A vacinação é a única maneira de se prevenir certas doenças incuráveis, como pólio e raiva, e controlar doenças altamente contagiosas, como o sarampo. As vacinações previnem até três milhões de mortes todos os anos. Graças à vacinação, a varíola foi erradicada em 1979 e a pólio será também erradicada em breve. Além da imunidade no nível pessoal, uma pessoa vacinada se torna “responsável por seu próximo” ao interromper a cadeia de transmissão, assim protegendo outras pessoas da infecção.

Quantas vacinas existem? Hoje há mais de 20 vacinas aprovadas pela Organização Mundial de Saúde. Elas podem ser subdivididas nas seguintes categorias:

- **Vacinas da infância:** a maioria das vacinas. São administradas em crianças desde o nascimento e devem ser completadas nos primeiros 24 meses, de acordo com o programa de imunização de cada país. Também são chamadas de vacinas básicas. Este grupo inclui as vacinas contra pólio, coqueluche e sarampo.
- **Vacinas para a saúde reprodutiva feminina:** A antitetânica é administrada em mulheres durante a gravidez, e a vacina contra o HPV é administrada em pré-adolescentes para proteger contra o câncer de colo do útero. Rapazes também podem receber a vacina do HPV para aprimorar a proteção das mulheres.
- **Vacinações por surtos:** administradas apenas durante surtos de doenças (p. ex., cólera).
- **Vacinas ocupacionais:** administradas apenas a pessoas sob risco em razão de suas ocupações (p. ex., antirrábicas para profissionais da área veterinária.)
- **Vacinas pós-exposição:** administradas apenas a pessoas que foram expostas a riscos (p. ex., vacina antirrábica após uma mordida de cachorro).
- **Vacinas de viagem:** administradas apenas a pessoas que viajarão para áreas de alto risco (p. ex., vacina contra febre amarela).

Com que frequência devo tomar vacinas? Muitas vacinas da infância são repetidas em intervalos para assegurar que a imunidade foi alcançada. Ainda assim, uma pessoa totalmente vacinada normalmente tem imunidade vitalícia, sem necessidade de revacinação. Em poucos casos, contudo, a imunidade diminui com o tempo e uma “dose de reforço” é administrada mais tarde na vida (p. ex., tétano).

Devo tomar todas as vacinas? Como dito antes, a vacina confere uma “imunidade específica” apenas contra doenças específicas. Idealmente, uma pessoa deve receber todas as vacinas. Contudo, algumas doenças ocorrem apenas em alguns países ou regiões (p. ex., febre amarela, dengue, meningite meningocócica) e assim as vacinas são administradas apenas nesses locais ou a pessoas que viajam para lá.

As vacinações são seguras? As vacinações e os fabricantes de vacinas aprovados pela Organização Mundial de Saúde são geralmente seguros. Qualquer risco associado é ou raro ou pequeno quando comparado à severidade das doenças. Preocupações quanto à pureza de vacinas ou sua contaminação com químicos indesejáveis podem ser facilmente averiguadas por controles de qualidade realizados por órgãos públicos ou laboratórios universitários e privados.

As vacinações são malignas? Preocupações quanto à possibilidade de as vacinas serem malignas ou antiéticas originam-se de narrativas sobre como as vacinas foram desenvolvidas, suspeições sobre interesses financeiros de produtores de vacinas, a necessidade de defender a liberdade de escolha pessoal em relação a intervenções de saúde pública, e à questão de se vacinações na infância violam os direitos de crianças que não podem decidir por si mesmas. Admitidamente, continuamos a nos beneficiar de intervenções e descobertas feitas no passado que muitas vezes usaram métodos que não atendem aos padrões científicos e éticos atuais. As recebemos confiantes na graça de nosso Senhor, que transcende a história. Além disso, vários cientistas e profissionais de destaque da área médica fizeram aperfeiçoamentos monumentais em vacinas inspirados por sua fé em Deus.

Há, infelizmente, também mitos de desinformação sobre danos causados por vacinas. Isso levou a um ressurgimento de doenças em comunidades onde estiveram bem controladas no passado.

Como Cristãos e Cristãs, tomamos vacinas como medidas de precaução ... como demonstração de nossa confiança em Deus e gratidão a Ele.

Cristãos e Cristãs devem se vacinar?

Enquanto crentes na providência de Deus, nós, enquanto humanos, tomamos medidas de precaução. Isso não nega a fé em Deus soberano, mas afirma nosso lugar como personagens importantes no plano de Deus. Como Cristãos e Cristãs, tomamos vacinas como medidas de precaução – que são, em si mesmas, provimentos de Deus – como demonstração de nossa confiança em Deus e gratidão a Ele.

O que as igrejas podem fazer para promover a saúde das pessoas através de vacinas?

As igrejas podem ajudar a enfrentar os seguintes desafios prevalentes nos esforços de imunização globais:

- Cerca de 20 milhões de crianças ainda não são vacinadas anualmente. A igreja pode usar estruturas da igreja para apoiar, conduzir e encorajar vacinações.
- Há um ressurgimento do sarampo em países onde se encontrava controlado (Europa e América) em razão da redução da cobertura de vacinação. A igreja pode abordar a hesitação vacinal, promover uma teologia revitalizadora e defender testes de controle de qualidade para assegurar a credibilidade da vacinação.
- Financiamento inadequado à vacinação no nível nacional. As igrejas podem defender e apoiar esforços para mobilizar apoio financeiro e logístico para programas nacionais de imunização.
- Serviços de saúde interrompidos por conflitos e guerras. As igrejas podem orar e apoiar meios pacíficos de resolução de conflitos.

25 DE ABRIL

Dia Mundial da Luta contra a Malária

“Entrando Jesus na casa de Pedro, viu a sogra deste de cama, com febre. Tomando-a pela mão, a febre a deixou, e ela se levantou e começou a servi-lo.”
(Mateus 8:14-15)

A sogra de Pedro estava sofrendo de febre. Ela pode ter tido malária, já que febre é seu sintoma mais comum. Mas ela também podia ter tido outra doença que também causa febre. Em qualquer caso, a doença impedia que ela tivesse um dia a dia normal e participasse de atividades sociais, econômicas e espirituais. Imediatamente depois de sua cura milagrosa, ela começou a servir a Jesus e seu grupo.

Quase metade da população mundial vive sob o risco de malária. Em 2015, houve cerca de 212 milhões de casos de malária e uma estimativa de 429 mil mortes por malária. O aumento na prevenção e controle levou a uma redução de mais de 25% em mortes globais por malária desde 2010. A África Subsaariana segue tendo uma participação desproporcionalmente alta nos casos mundiais de malária. Em 2015, 90% dos casos de malária e 92% dos casos de morte por malária ocorreram na região. Crianças abaixo de cinco anos e mulheres grávidas estão sob maior risco de contrair e morrer de malária.

A malária é causada por parasitas (*Plasmodium spp.*) transmitidos às pessoas através da picada de mosquitos infectados. Os parasitas da malária se multiplicam no fígado antes de infectar as células sanguíneas. Dentro dos glóbulos vermelhos, os parasitas se multiplicam mais, até romper a célula. A malária pode infectar até 30% dos glóbulos vermelhos de crianças e rom-

Reze para que pessoas no poder... comprometam-se e acelerem a erradicação da malária.

perem-se, causando anemia grave. Os glóbulos vermelhos infectados e os restos de células rompidas danificam os rins, o baço e outros órgãos internos. Os glóbulos vermelhos infectados aderem aos vasos capilares do cérebro e efetivamente os bloqueiam, restringindo o fluxo de sangue ao cérebro. Isso leva a malária cerebral, especialmente em crianças menores de cinco anos, causando morte ou sequelas cerebrais de longo prazo. O inchaço dos pulmões causa severas dificuldades de respiração. Em mulheres grávidas, a multiplicação de parasitas causa anemia grave, bebês com baixo peso ao nascer ou aborto espontâneo.

Quais são os sintomas e como a malária é diagnosticada?

O principal sintoma da malária é febre, acompanhada de calafrios, diarreia, vômitos e dor de cabeça, dificuldades de respirar, dores nos músculos e articulações e dores generalizadas pelo corpo. Palidez, icterícia e ampliação do baço também são comuns. A malária cerebral se manifesta com convulsões, perda de consciência e coma.

O diagnóstico mais confiável, ainda que mais demorado e tecnicamente complicado, é detectar os parasitas nos glóbulos vermelhos infectados usando um microscópio. Há testes de diagnóstico rápido disponíveis para assegurar um diagnóstico de mais pessoas e de forma mais célere sem a necessidade de um laboratório equipado.

Quais são os fatores de risco? Embora a malária ocorra durante o ano todo, a transmissão aumenta durante a estação quente e úmida (chuvosa). Os mosquitos que transmitem a malária proliferam em climas tropicais e subtropicais, reproduzindo-se em águas paradas e ambientes arbóreos, mas se adaptaram para se reproduzir também em residências e outros ambientes domésticos, o que estende o risco a quase todas as pessoas que vivem em países onde mosquitos são comuns. Crianças abaixo de cinco anos e mulheres grávidas estão sob maior risco de contrair a doença e morrer dela.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde, há três ameaças principais ao controle da malária:

1. resistência de mosquitos da malária a inseticidas usados no tratamento de mosquiteiros e à pulverização residual em interiores

2. Mutações genéticas entre alguns parasitas da malária, causando falsos negativos em testes diagnósticos, complicando o tratamento e o controle
3. Resistência dos parasitas da malária aos medicamentos antimaláricos mais eficazes.

Ao lado dessas ameaças, mudanças nos padrões meteorológicos, enchentes e outros efeitos das mudanças climáticas favorecem a multiplicação e propagação dos mosquitos da malária. O rápido crescimento populacional, o aumento de assentamentos informais e deslocamentos massivos de pessoas também tornam o controle da malária mais complicado.

A malária foi erradicada na América mais de 50 anos atrás. Erradicá-la na África, no Sul da Ásia e no resto do mundo é possível, e um imperativo moral urgente.

O que as igrejas podem fazer para controlar a malária?

As igrejas podem:

- Financiar, apoiar e fortalecer atividades comunitárias para controle do mosquito (p. ex., ambientes e estruturas das congregações podem ser usadas para organizar a distribuição e tratamento massivo de mosquiteiros e pulverização residual de interiores)
- Compartilhar recursos ecumenicamente nas modalidades Norte-Sul e Sul-Sul de colaboração para apoiar esforços de controle da malária baseados em igrejas
- Rezar e visitar os/as enfermos/as, especialmente crianças com malária
- Apoiar esforços locais para fornecer os medicamentos, suprimentos e equipamentos essenciais necessários a unidades de saúde
- Doar sangue voluntariamente e regularmente (isso permite acesso a transfusões de sangue que podem salvar a vida de crianças anêmicas menores de cinco anos e mulheres grávidas)
- Rezar para que as pessoas em posições de poder tenham a sabedoria, a boa vontade política e a determinação para se comprometerem com acelerar a erradicação da malária.

31 DE MAIO

Dia Mundial sem Tabaco

O tabaco e o tabagismo não são mencionados na Bíblia. Contudo, estima-se que há mais de um bilhão de fumantes no mundo e que mais de seis trilhões de cigarros são fumados anualmente. Outras formas de consumo de tabaco (como rapé, tabaco de mascar e sublingual) também são comuns.

Apesar de ter sido cultivado e usado nas Américas (Caribe incluído) desde 1400 AC, o tabaco ainda não era conhecido nos países e povos mencionados na Bíblia. O tabaco foi buscado nas Américas e propagou-se pelo mundo através das primeiras colônias europeias e seus colonizadores. Fumar tabaco, contudo, foi algo que se popularizou e expandiu-se globalmente com a invenção da máquina de enrolar cigarros em 1880. A primeiríssima máquina produzia 200 cigarros por minuto. Surgia ali a indústria do tabaco.

Quais são os riscos do tabaco para a saúde? Há mais de 4 mil substâncias químicas no tabaco, uma das quais é a nicotina. Pelo menos 250 são sabidamente muito nocivas e mais de 50 são sabidamente cancerígenas.

O tabaco é consumido por oferecer uma estimulação imediata, de curto prazo, do sistema nervoso. Mas não há nenhum benefício conhecido no consumo de tabaco. Há, contudo, vários perigos bastante conhecidos no tabagismo: dependência de tóxicos, doenças mortais e prejuízos econômicos. De fato, o tabaco mata até metade de seus usuários: mais de seis milhões de pessoas morrem anualmente como resultado do uso de tabaco, e quase um milhão de não fumantes morrem como resultado do tabagismo passivo. A epidemia de tabagismo é uma das maiores ameaças à saúde pública que o mundo jamais enfrentou.

O tabaco causa doenças graves e mortais em quase todas as partes do corpo. As doenças causadas pelo tabaco incluem:

- Doenças bucais, como gengivite, cárie dentária e câncer bucal
- Doenças cardíacas que causam falência do coração
- Doenças dos vasos periféricos, em que o dano a artérias das mãos e pernas pode levar à amputação
- Doenças pulmonares, como bronquite e câncer de pulmão
- Cânceres de outros órgãos internos.

Mulheres grávidas que fumam tendem a ter bebês de baixo peso ao nascer, que correm maior risco de morte. Além disso, o tabagismo passivo causa infecções pulmonares em crianças, câncer de pulmão e doenças cardíacas, e mata até um milhão de pessoas todo ano.

Quase 80% dos mais de um bilhão de fumantes do mundo vivem em países de baixa e média rendas.

Quais são os riscos sociais, econômicos e ambientais do tabaco? O tabaco inflige sérios danos a seus usuários e suas famílias. Usuários de tabaco de baixa renda gastam de 10% a 15% de suas rendas com tabaco. Isso desperdiça recursos financeiros extremamente necessários à sua alimentação, saúde e educação. O preço do tabaco é sempre crescente. Adicionalmente, os custos da atenção médica e perda de renda devido a doenças causadas pelo tabagismo são altos, e maiores ainda em famílias pobres.

O tabaco é cultivado em terra fértil e arável que poderia ser usada para a produção de comida. O cultivo do tabaco, portanto, ocupa terras valiosas. Isso aumenta o preço dos alimentos e dificulta o acesso sustentável a comida acessível e nutritiva. Desde os anos sessenta, a produção de tabaco migrou das Américas para a África e Ásia: terras dedicadas ao cultivo de tabaco diminuíram pela metade nos Estados Unidos, Canadá e México, mas quase dobraram na China, Malawi e Tanzânia. Como resultado, a produção de tabaco contribui para a insegurança alimentar e a desnutrição nesses países pobres.

O tabaco tem consequências devastadoras para a saúde, o meio ambiente e a economia, em todos os níveis.

A produção de tabaco está danificando o meio ambiente. Ela requer uso excessivo de fertilizantes e pesticidas, assim como uma maior mecanização para obtenção de rendimentos maiores da colheita. O beneficiamento de tabaco também causa desmatamento em uma escala massiva. Os resíduos de tabaco contêm mais de 7 mil químicos tóxicos que envenenam o meio ambiente. Até dez bilhões de cigarros são jogados fora todos os dias. Guimbas de cigarro representam entre 30% e 40% de todos os itens coletados em limpezas costeiras e urbanas.

Em 2017, a indústria do tabaco valia mais de 770 bilhões de dólares, dos quais cerca de 730 bilhões pertencem a apenas cinco empresas. A maioria dos lucros da produção de tabaco vai para essas grandes empresas e não para os fazendeiros locais de tabaco. O tabaco é comprado dos fazendeiros por valores entre US\$ 0,80 e US\$ 3 por quilo e depois vendido nas Américas e nos EUA por cerca de US\$ 400 por quilo. Estas empresas encorajam a produção global através de vários incentivos, incluindo o pagamento de propinas e corrupção de pessoas físicas e jurídicas e até governos. Milhões de agricultores de tabaco em todo o mundo trabalham para essas grandes empresas. Os governos também são explorados, na medida em que suas políticas agrárias e comerciais beneficiam as grandes empresas de tabaco.

Reflexão bíblica. O tabaco tem consequências devastadoras para a saúde, o meio ambiente e a economia, em todos os níveis: individual, familiar e nacional. Ainda que a Bíblia não se refira explicitamente ao tabagismo, podemos deduzir de várias passagens bíblicas que somos conclamados à integridade, à pureza corpórea, ao bom manejo do meio ambiente e ao comércio justo. Por exemplo, em 1 Coríntios 6:19-20 é dito que nossos corpos são o templo do Espírito Santo e devemos mantê-los de modo que honre a Deus. Em 1 Timóteo 6:10, nos é dito que o amor pelo dinheiro é a raiz de todos os tipos de malefícios – é maléfico amar o dinheiro às custas da vida humana e da integridade ambiental. Também não é moralmente correto cultivar, beneficiar ou de outro modo promover um produto que destrói vidas humanas.

Como as igrejas podem dizer “não” ao tabaco?

Nas celebrações do Dia Mundial Sem Tabaco, as igrejas podem:

- Educar seus membros sobre os riscos do tabaco para a saúde.
- Oferecer acompanhamento pastoral a fumantes para que possam largar o vício
- Estudar a indústria do tabaco em seus respectivos países para proporcionar uma educação eficaz contra o lobby e pela defesa de direitos
- Defender mudanças nas práticas internacionais de comércio para que os países produtores de tabaco possam interromper o plantio de tabaco com segurança
- Defender e ajudar agricultores/as na transição para outra cultura que não o tabaco
- Defender “zonas livres de tabaco” para limitar a exposição à fumaça de tabaco para não fumantes
- Engajar jovens para que não comecem a fumar.

14 DE JUNHO

Dia Mundial do Doador de Sangue

“O sangue será um sinal para indicar as casas em que vocês estiverem; quando eu vir o sangue, passarei adiante. A praga de destruição não os atingirá quando eu ferir o Egito.” (Êxodo 12:13)

A Bíblia é cheia de imagens de sangue, tanto no sentido prático quanto figurativo. Na citação acima, o anjo da morte vai de casa em casa levando morte àquelas pessoas. Os hebreus foram avisados para sacrificar cordeiros e esfregar seu sangue nos marcos de portas. O sangue era um sinal de que Deus os ignoraria e eles seriam poupados da morte. Esta redenção épica foi finalmente cumprida no martírio de Jesus Cristo, que derramou seu sangue pela redenção do mundo.

O sangue é uma característica muito forte e central na Bíblia. A Bíblia se refere ao sangue usando uma linguagem sublime, dizendo que o sangue fala, salva, santifica, suplica, pacifica, justifica, sela alianças, limpa, purifica e pode ser profanado. No fim, a Bíblia afirma que sangue é vida.

O que é sangue? O sangue é um fluido complexo, composto por água, células (glóbulos vermelhos e brancos e plaquetas), proteínas e muitos outros componentes essenciais. O sangue é um fluido dinâmico, que passa por constantes renovações, deslocamentos e trocas. Por exemplo, glóbulos vermelhos têm uma longevidade de apenas 120 dias, depois dos quais morrem, são reciclados e substituídos. Cada componente do sangue tem funções críticas e vitais, como suprir oxigênio e nutrientes para os tecidos, remover resíduos, lutar contra doenças e regular a temperatura do corpo.

Por que devemos doar sangue? Graças aos avanços da ciência médica, uma pessoa saudável pode doar seu sangue a alguém que esteja em uma situação potencialmente fatal, especialmente pessoas recebendo atendimento de saúde maternal e infantil e durante emergências. A transfusão de sangue é realizada apenas quando alternativas mais simples, seguras e eficazes não são possíveis.

A Bíblia permite a transfusão de sangue? Não havia transfusão de sangue durante os tempos bíblicos e assim a Bíblia obviamente não diz nada a respeito de transfusão de sangue. A Bíblia proíbe comer sangue, especialmente porque muitas práticas pagãs envolviam sacrifícios e o consumo do sangue de animais sacrificados. Essas injunções nada têm a ver com a moderna prática médica da transfusão sanguínea. A Bíblia não proíbe o recebimento de transfusão de sangue. De fato, o sangue é um dos mais preciosos dons que alguém pode doar a outra pessoa em tempos de grande necessidade. O sangue transfundido não fica para sempre no corpo da pessoa que o recebe; ele apenas oferece um alívio vital em emergências.

Quanto sangue uma pessoa tem? Um adulto saudável tem cerca de cinco litros de sangue; crianças têm muito menos, dependendo da idade. Bebês recém-nascidos têm cerca de 200 mililitros.

O quanto de sangue posso doar? O sangue é doado em pacotes padronizados de 450 mililitros, o que é menos de 10% do volume total de sangue. Desde que precauções simples sejam tomadas, esse volume de sangue pode ser doado por qualquer adulto saudável sem risco algum.

Por quanto tempo o sangue transfundido fica na pessoa? O sangue é um fluido dinâmico que constantemente passa por degradação, renovação e reposição. Por exemplo, os glóbulos vermelhos no sangue doado vão permanecer no corpo da pessoa receptora por apenas três meses. Outros componentes do sangue serão consumidos em questão de minutos. Então, diferente de órgãos sólidos transplantados, o sangue que foi recebido não fica no corpo para sempre.

O sangue fala, salva, santifica, suplica, pacifica, justifica...

Com que frequência posso doar sangue?

Uma pessoa pode doar sangue uma vez a cada três ou quatro meses, dependendo do protocolo de seu país. O sangue coletado é normalmente guardado em um banco de sangue, mas depois de um certo período ele vence. Isso significa que é necessário ter doadores de sangue voluntários regulares para que o sangue esteja prontamente disponível para emergências médicas.

Quais são os perigos de se doar sangue? Doadores de sangue potenciais são examinados para se assegurar de que são saudáveis e têm sangue suficiente. Doações de sangue devem ser realizadas apenas por profissionais treinados e sob condições clínicas aceitáveis. Doadores de sangue devem estar bem descansados e bem hidratados antes e depois do procedimento. Com essas precauções, um adulto saudável pode doar sangue sem quaisquer efeitos colaterais.

Quais são os perigos de se receber transfusão de sangue?

A transfusão de sangue pode transmitir uma série de doenças sanguíneas transmissíveis e causar algumas reações. Por essas razões, o sangue deve ser adequadamente testado antes da transfusão para assegurar que ele não carregue quaisquer doenças e que seja compatível com o recipiente.

O quanto de sangue é transfundido a uma pessoa doente?

A quantidade de sangue transfundido a uma pessoa varia conforme sua condição médica e idade. Em alguns casos, várias unidades de sangue são ministradas antes de que uma pessoa esteja fora de perigo.

Quem não deve doar sangue?

Todas as pessoas acima de 18 anos podem doar sangue, exceto mulheres grávidas e em amamentação, pessoas com doenças crônicas ou pessoas que tomaram certas medicações nos últimos sete dias.

Devemos doar apenas para nossos parentes e amigos? Jesus ensina que devemos demonstrar amor e bondade igualmente a pessoas amigas e estranhas. De fato, a Organização Mundial de Saúde (OMS) afirma que doadores de sangue não pagos, voluntários e regulares são o grupo de doadores mais seguros porque a prevalência de doenças sanguíneas transmissíveis é a mais baixa neste grupo. A OMS urge os países a desenvolver sistemas nacionais de sangue baseados nesses doadores de modo a alcançar a meta da autossuficiência de sangue e produtos sanguíneos seguros.

O que as igrejas podem fazer?

O Dia Mundial do Doador de Sangue serve para agradecer doadores de sangue voluntários regulares por suas doações vitais de sangue e para aumentar a conscientização sobre a necessidade de sangue. Nesse evento, as igrejas podem:

- Reconhecer e agradecer voluntariamente os esforços de doadores/as de sangue regulares
- Promover a conscientização sobre as necessidades locais e nacionais de doação de sangue
- Encorajar Cristãos e Cristãs a doar sangue em uma base regular e voluntária
- Estabelecer contato com autoridades de saúde locais e regularmente conduzir campanhas de doação de sangue.

29 DE SETEMBRO

Dia Mundial do Coração

“Acima de tudo, guarde o seu coração, pois dele depende toda a sua vida.” (Provérbios 04:23)

O coração é mencionado várias vezes ao longo da Bíblia. Alguns versos são bastante sublimes, como em Mateus 5:8: “Bem-aventurados os puros de coração, pois verão a Deus.” Outros são penitentes, como Salmos 51:10: “Cria em mim um coração puro, ó Deus, e renova dentro de mim um espírito estável.” Contudo, outros versos não são nada elogiosos, como Jeremias 17:9: “O coração é mais enganoso que qualquer outra coisa e sua doença é incurável. Quem é capaz de compreendê-lo?”

Em geral, contudo, a Bíblia usa o coração para referir-se à parte de um ser humano que controla os desejos, emoções, esperanças, sonhos e outras partes intangíveis de nosso ser. O coração também é parte de uma composição espiritual, o lugar onde as emoções e os desejos começam. É aquilo que impulsiona a vontade de uma pessoa no sentido da ação, o ponto inicial de uma vida espiritual, um órgão espiritual vital, de certa forma.

Contudo, “acima de tudo, guarde o seu coração, pois dele depende toda a sua vida.” (Provérbios 4:23). Isso parece falar a respeito do coração biológico. O coração físico é um órgão importante que bombeia sangue. Diferente da maioria dos órgãos do corpo, que descansam diariamente, o coração jamais descansa de seu importante trabalho. Ele bombeia sangue dia e noite, enquanto a pessoa viver. O coração e sua rede de vasos sanguíneos distribuem sangue para o corpo todo, fornecendo oxigênio e nutrientes enquanto, ao mesmo tempo, remove toxinas e produtos residuais.

O coração faz esse complicado trabalho criando pressão dentro de suas câmaras e bombeando o sangue através de sua rede de vasos sanguíneos para suprir todas as partes do corpo. O sangue então passivamente retorna ao

coração. Para manter a boa saúde, o coração deve bombear sangue na pressão certa (nem muito alta, nem muito baixa), deve bater em ritmo regular, deve manter um tamanho e força normais e deve suportar mudanças corporais devido às atividades diárias. Os vasos sanguíneos devem ser elásticos para resistir à pressão do fluxo sanguíneo sem se romper e permitir que o sangue retorne ao coração. Problemas em qualquer uma dessas funções causam doenças.

O que são doenças cardiovasculares? Certo número de problemas pode advir do funcionamento do coração. O coração pode perder sua função de bombeamento, ou bombear sangue com pressão muito alta ou muito baixa. Os vasos sanguíneos podem ficar bloqueados, romperem-se ou sofrer alguma outra falha que não permita um fluxo sanguíneo normal. Estes problemas podem causar ataques do coração e derrames, além de outros distúrbios como falência coronária e renal.

Doenças cardiovasculares são a causa número um de mortes em todo o planeta. Estima-se que mais de 17 milhões de pessoas morrem de doenças cardiovasculares todo ano, em geral por ataques cardíacos (oito milhões) e derrames (sete milhões). Mais de três quartos dessas mortes ocorrem em países de baixa e média rendas.

Quais são os fatores de risco e como podemos prevenir doenças cardíacas? Doenças cardíacas e derrames estão ligados a quatro fatores de risco comportamentais:

- dieta pouco saudável
- sedentarismo
- tabagismo
- abuso de álcool.

Os efeitos desses comportamentos mostram-se nos indivíduos na forma de pressão alta, glicemia elevada, lipídios elevados e sobrepeso ou obesidade.

Praticar atividade física regular, parar de fumar, evitar o abuso de álcool; reduzir o sal na dieta e consumir frutas e vegetais são comportamentos que

se mostraram eficientes na redução do risco de doenças cardiovasculares. Além disso, a detecção precoce e tratamento da hipertensão, diabetes e altos níveis de lipídios ajudam a prevenir ataques cardíacos e derrames.

As doenças cardiovasculares também têm relação com más políticas de saúde, globalização, urbanização, pobreza, estresse e fatores socioeconômicos.

Há comportamentos que se mostraram eficientes para reduzir o risco de doenças cardiovasculares...

O que as igrejas podem fazer para promover a saúde cardíaca?

Enquanto comunidades de cura, as congregações Cristãs podem desempenhar um papel importante na prevenção de doenças cardíacas e derrames. As congregações podem fazer esforços organizados para promover corações saudáveis, isoladamente ou em conjunção com autoridades de saúde locais. Entre as coisas que congregações podem fazer estão:

- Oferecer palestras educativas e motivacionais regulares sobre saúde para promover comportamentos saudáveis, incluindo dietas saudáveis, estilos de vida ativos, eliminação do tabagismo e limitação do uso de álcool.
- Encorajar seus membros a fazerem exercícios físicos por ao menos 30 minutos diariamente e facilitar oportunidades para que o façam
- Realizar programas eclesiais de saúde, em que os membros fazem exercícios físicos por ao menos 30 minutos, duas vezes por semana.
- Encorajar e ajudar seus membros a comer mais frutas e vegetais e limitar o consumo de sal a menos de uma colher de chá por dia
- Realizar eventos de saúde a cada três meses para examinar os membros e assim possibilitar a detecção precoce de hipertensão, diabetes e obesidade
- Implementar o programa de Igrejas Promotoras da Saúde desenvolvido pelo Conselho Mundial de Igrejas.

10 DE OUTUBRO

Dia Mundial da Saúde Mental

“Por isso, na presença deles ele fingiu estar louco; enquanto esteve com eles, agiu como um louco, riscando as portas da cidade e deixando escorrer saliva pela barba. (1 Samuel 21:13)

Davi estava fugindo de Saul e acabou em território inimigo. Para assegurar sua fuga, fingiu estar louco, arranhando o chão e babando, gestos arquetípicos de doença mental. O truque funcionou e ele escapou das mãos de seus inimigos.

A Bíblia tem muitas histórias sobre distúrbios mentais graves, incluindo a do rei Nabucodonosor, que vivia no mato, comendo grama como se fosse gado, o cabelo longo como penugem de águia e as unhas semelhantes a garras de pássaros (Daniel 4:33); e o de um lunático violento que vivia entre tumbas, estalidos de correntes e grilhões, gritando dia e noite e cortando-se com pedras (Marcos 5:1-5). Embora exemplos de doença mental como este sejam facilmente reconhecíveis, a maioria dos distúrbios mentais é mais sutil.

Distúrbios mentais não exibem os sintomas usuais de doenças, tais como dor, inchaço ou febre; em geral, se manifestam na forma de comportamentos anormais. Em razão disso, os distúrbios mentais não evocam a mesma empatia que outras doenças. Eles são amplamente mal-entendidos e cobertos de estigma, interpretações errôneas, preconceitos e superstições. Algumas pessoas erroneamente acreditam que distúrbios mentais são demoníacos, resultado de uma maldição ou de falta de força de vontade. Mas o fato é que, tal como nossos estômagos, pulmões, pele, olhos e outras partes corpóreas adoecem, nosso cérebro e faculdades mentais também podem ser afligidos por diferentes doenças.

Tal como outras partes corpóreas, nosso cérebro e faculdades mentais também podem adoecer.

Quais são os distúrbios mentais?

Distúrbios mentais apresentam um amplo leque de sintomas, principalmente anormalidades em pensamentos, emoções, comportamentos e relações com outras pessoas. Suas condições comuns incluem as seguintes:

- A **depressão** é um distúrbio mental comum no qual pessoas afetadas mostram tristeza persistente e perda de interesse em atividades do dia a dia. Os sintomas também incluem perda de energia, mudanças no apetite e nos padrões de sono, ansiedade, concentração reduzida, inquietação, sentimentos de inutilidade, culpa e desesperança. Pensamentos ou tentativas de autoflagelação ou suicídio também são comuns. Mais de 300 milhões de pessoas sofrem de depressão em todo o mundo.
- O **suicídio** ceifa cerca de 800 mil vidas todos os anos, e muitas outras são sobreviventes de tentativas de suicídio – a maioria jovens. O suicídio está fortemente ligado à depressão e ao abuso do álcool. Outros fatores de risco incluem perdas, solidão, discriminação, término de relacionamento, problemas financeiros, dores e enfermidades crônicas, violência, abuso, conflitos e outras emergências humanitárias.
- O termo **demência** refere-se a várias doenças que afetam significativamente a memória, a capacidade cognitiva e o comportamento, ao ponto de interferir na capacidade da pessoa de manter uma vida cotidiana normal. Embora a maior parte das demências apareça à medida em que se envelhece, ela não é parte normal do envelhecimento. Cerca de 47 milhões de pessoas são afetadas pela demência.
- **Transtornos do humor** são caracterizados por mudanças severas de humor que perturbam atividades do dia a dia. Os três principais episódios de transtornos do humor são classificados como depressivos, maníacos e bipolares. Episódios maníacos incluem humores exaltados ou irritadiços, hiperatividade, fala tensionada e excessiva, ações impulsivas, autoestima inflada e necessidade de sono diminuída; humores depressivos têm sintomas opostos aos humores maníacos; já as condições bipolares apresentam sinais intermitentes de mania e depressão. Cerca de 60 milhões de pessoas em todo o mundo são afetadas por transtornos do humor.

- **Distúrbios neurológicos** incluem epilepsia, dores de cabeça, mal de Parkinson e demência, assim como complicações de derrames e outras doenças. Cerca de 50 milhões de pessoas têm epilepsia.

Quem está sob risco de distúrbios mentais? Pessoas de todas as idades e condições econômicas podem ser afetadas. Contudo, guerras e desastres podem aumentar o risco de distúrbios mentais. O abuso de substâncias é também tanto uma causa quanto um sintoma de distúrbios mentais. Em todo o mundo, cerca de 20% das crianças e adolescentes experimentam distúrbios mentais, com maior incidência a partir dos 14 anos, com sérios efeitos sobre a formação educacional e produtividade destes/as jovens no futuro. Distúrbios mentais também aumentam com a gravidez e o parto, o que tem impacto sobre seus bebês. Pessoas com distúrbios mentais também estão sob risco de lesões intencionais e não intencionais e outras doenças, como HIV e diabetes.

Distúrbios mentais podem ser prevenidos ou tratados?

Muitos desses distúrbios podem ser tratados ou manejados de forma que permita promover a qualidade de vida das pessoas afetadas e suas famílias. Um tratamento bem-sucedido, contudo, depende de detecção precoce dos sintomas, diagnóstico correto e adesão ao tratamento, além de forte apoio psicológico, social, econômico e espiritual da família e da comunidade.

O que as igrejas podem fazer para promover a saúde mental?

Historicamente, as igrejas vêm desempenhando um papel pioneiro em cuidar de pessoas com distúrbios mentais que se encontravam desassistidas, abandonadas e inclusive encarceradas. Há uma série de formas através das quais as igrejas podem promover a saúde mental. Citamos, como exemplos:

- **Lutar contra o estigma e a discriminação.** Concepções errôneas, estigmas e superstições acerca das doenças mentais são vastamente disseminadas. Alguns ensinamentos religiosos demonizam distúrbios mentais. Isso leva a abuso, rejeição e isolamento de pessoas, excluindo-as

de atendimento médico e acesso a serviços de saúde. As igrejas devem se opor a este cenário e oferecer ensinamentos vivificantes.

- **Preservar os direitos humanos e a dignidade.** Pessoas com doenças mentais são frequentemente acorrentadas, isoladas, deixadas à própria sorte (e à fome), e veem negadas suas necessidades básicas e direitos mais íntimos à privacidade. Instituições de saúde mental às vezes parecem depósitos de seres humanos, e não locais de cura. As igrejas devem promover leis, políticas e práticas que protejam os direitos e a dignidade das pessoas com transtornos mentais.
- **Assegurar o atendimento por profissionais de saúde com as devidas qualificações.** A igreja pode promover o treinamento e retenção de profissionais de saúde e de serviço social com as habilidades apropriadas em países de baixa e média renda.
- **Fornecer atendimento e apoio.** As igrejas podem projetar e fortalecer programas de base comunitária para promover a saúde mental, ajudar a detecção precoce de transtornos e fornecer apoio psicológico e social, assim como acompanhamento pastoral.

15 DE OUTUBRO

O Dia Mundial da Lavagem das Mãos

“Quando chegam da rua, não comem sem antes se lavarem.” (Marcos 7:4)

Esse é um relato do encontro de Jesus com alguns fariseus e escribas. Estes acusaram Jesus de deixar seus discípulos desprezitar a tradição ao comer pão sem lavar as mãos. Seus interlocutores praticavam estrita higiene das mãos, por cujo motivo consideravam-se limpos e sagrados, e, assim, implicitamente julgaram Jesus e seus seguidores como profanos. Eles lavavam suas mãos de maneira estrita, metódica, “cerimonialmente” (verso 3) sempre que voltavam da rua para casa. Lavavam suas mãos tantas vezes quanto necessário. Lavavam as mãos antes de rezar. Este lavar de mãos ritualístico era um exercício religioso que significava sua pureza espiritual e merecedora dos bons olhos de Deus.

Nesse relato, Jesus não condena a lavagem de mãos em si, mas a significação que o ritual assumia em suas vidas religiosas. É bom estar limpo. De fato, John Wesley, teólogo e clérigo do século XVI, celebrou a expressão “a limpeza está próxima da divindade”.

As mãos são partes importantes de nossos corpos quando se trata de interagir com outras pessoas e nosso ambiente. Também usamos as mãos para interagir com nós mesmos/as. Usamos as mãos para realizar tarefas, preparar comida, comer, nos limparmos e fazer um milhão de outras coisas. Esta destreza com as mãos, infelizmente, significa também que elas podem

transmitir micro-organismos de um lado de nosso corpo para outro, de uma pessoa para outra, e de nosso ambiente para nossos corpos.

O simples ato de lavar as mãos com água e sabão pode salvar milhões de vidas todos os anos.

Que problemas pode causar uma má higiene das mãos?

A má higiene das mãos causa uma série de doenças, incluindo diarreia e pneumonia (especialmente em crianças), doenças oculares e infecções pós-parto. Essas doenças causam a morte de milhões de crianças menores de cinco anos e mulheres após o parto, e também causam cegueira e outras incapacitações de longo prazo. Crianças que sofrem de diarreia crônica não conseguem efetivamente absorver nutrientes e frequentemente comem menos, e crianças desnutridas são mais propensas a desenvolver diarreia. Esse é um ciclo vicioso e devastador. Desnutrição nos primeiros mil dias de vida prejudica irreversivelmente o crescimento físico, o sistema imunológico e o desenvolvimento do cérebro.

O que é o Dia Mundial da Lavagem das Mãos? Esse dia é dedicado a aumentar a conscientização da importância de se lavar as mãos com água e sabão como uma forma eficaz e acessível de se prevenir doenças e salvar vidas. É uma oportunidade para criar, testar e reproduzir mensagens criativas para encorajar as pessoas a lavar suas mãos com sabão em momentos cruciais.

A lavagem regular de mãos com sabão e água é um dos modos mais simples de se salvar vidas, e é um gesto que está – literalmente – em nossas mãos. O simples ato de lavar as mãos com água e sabão pode salvar milhões de vidas todos os anos:

- Lavar as mãos com água e sabão reduz pela metade o risco de doenças diarreicas.
- Mães que lavam suas mãos com água e sabão podem reduzir o risco de mortalidade infantil pela metade.
- Lavar as mãos com água e sabão pode reduzir o número de infecções ligadas à pneumonia em crianças pela metade.

- Oferecer água e sabão nas escolas pode reduzir em 30% o absenteísmo causado pela diarreia.

Lavar as mãos com água e sabão é a intervenção isolada mais efetiva e barata para prevenir doenças diarreicas e pneumonia, que juntas causam 3,5 milhões de mortes de crianças todos os anos.

O que as igrejas podem fazer para promover a lavagem de mãos e salvar vidas?

Lavar as mãos era um ritual do Velho Testamento que tinha significativos benefícios para a saúde. Mesmo agora, as igrejas podem promover a lavagem de mãos e salvar vidas dentro de suas respectivas circunstâncias. As igrejas podem:

- Ensinar e encorajar membros da igreja a lavar suas mãos com água e sabão em momentos cruciais: antes de preparar a comida, antes de comer, depois de usar o banheiro, depois de trocar as fraldas de crianças e antes de alimentar crianças
- Oferecer estruturas adequadas para lavagem de mãos em todas as instalações da igreja, incluindo as escolas de propriedade da igreja
- Promover e apoiar a oferta de estruturas adequadas para lavagem de mãos em todas as escolas (não só as da igreja) através de comitês escolares e de autoridades locais e nacionais
- Oferecer estruturas adequadas para lavagem de mãos em todas as unidades de saúde de propriedade da igreja e assegurar-se que profissionais de saúde, pacientes, guardas e visitantes as estejam utilizando adequadamente.

16 DE OUTUBRO

Dia Mundial da Alimentação

“Dá-nos hoje o nosso pão de cada dia.” (Mateus 6:11)

Jesus afirmou o ensinamento do Velho Testamento ensinando que os seres humanos não devem viver apenas de pão, mas da palavra de Deus. Mas ele também demonstrou que a comida tem um lugar importante em nossas vidas e nosso discipulado, através de seus milagres e ensinamentos. Celebrizado, o pedido pelo pão de cada dia é a primeira súplica do Pai Nosso.

“Nosso pão de cada dia” representa aquilo que é suficiente para nossa vida e existência. Enquanto rezamos por nosso sustento diário, também trabalhamos por ele – e, neste mesmo espírito, rezamos e nos empenhamos pelo sustento diário das pessoas que não o têm. O mundo produz comida em nível mais que suficiente para alimentar todas as pessoas; e ainda assim, 800 milhões de pessoas dormem famintas, dois bilhões de pessoas estão desnutridas e mais de três milhões de crianças morrem todo ano por doenças relacionadas à fome. Conflitos e guerras e a extrema desigualdade global são os principais fatores responsáveis. Políticas e práticas agropecuárias insustentáveis e irresponsáveis, assim como as mudanças climáticas, ameaçam nosso pão de cada dia.

De modo a ajudar as igrejas a se engajar holisticamente em questões relacionadas à alimentação, o Conselho Mundial de Igrejas desenvolveu os “Dez Mandamentos da Alimentação”. Em resumo, eles são:

- 1. Agradeça pela comida que come.** Lucas 22:19. Ao agradecer pela comida que comemos, reconhecemos que todas as coisas vêm de Deus. Rezar antes de comer glorifica Deus e foca nossa mente no amor e bon-

dade do Senhor. Devemos ter gratidão por nosso mundo interconectado; o sol, a terra, água, as pessoas que trabalham no campo, as abelhas que polinizam as flores, os animais que sacrificam suas vidas para nos dar comida, e até os micro-organismos em nossos estômagos que nos ajudam a digerir a comida.

2. **Coma comida produzida o mais perto de você possível.** Miqueias 4:3. A verdadeira paz e desenvolvimento só são alcançados quando as comunidades podem viver através da mobilização de seus recursos, beneficiando-se dos frutos de seus trabalhos em seus ambientes, sem dominação e medo. Comprar comida próxima de você apoia a agricultura local e assegura que estamos consumindo comida fresca, de qualidade e sustentável. A comida de fazendas industriais, apesar de atraente, é produzida com uso de práticas prejudiciais ao meio ambiente (p. ex., uso de antibióticos e hormônios de crescimento para animais, uso pesado de fertilizantes e pesticidas e monoculturas que destroem a biodiversidade).
3. **Empenhe-se para que todas as pessoas tenham conhecimento alimentar e acesso a comida de custo acessível e nutritiva.** Atos 6:1-4. Tal era a prioridade dada ao gerenciamento e distribuição de comida no mundo antigo que, na história bíblica, Faraó confia ao maior talento local, José, a supervisão da segurança alimentar do Egito. Em Atos, vemos que os primeiros discípulos delegaram a distribuição de comida a sete diáconos de credenciais impecáveis. Em um mundo que tem comida suficiente para alimentar cada pessoa viva, 800 milhões de pessoas não têm o que comer.
4. **Coma com parcimônia e moderação.** Êxodo 16:12-31. Durante o Êxodo, Deus mandou seu povo juntar apenas comida suficiente para cada família por dia; apenas o suficiente para suas subsistências diárias. É nesse espírito que Jesus nos ensina a rezar pelo pão nosso de cada dia: nos dê *epiousios*, ou “aquilo que é suficiente para nossa vida e existência”.
5. **Não desperdice comida.** João 6:11-13. Depois de milagrosamente alimentar cinco mil pessoas com cinco pães e dois peixes, Jesus mandou os discípulos juntar os restos, que ao final encheram 12 cestas. A comida é

O pedido pelo pão de cada dia é a primeira súplica do Pai Nosso.

um presente sagrado de Deus que não deve ser desperdiçado. Infelizmente, cerca de um terço de toda a comida produzida globalmente é desperdiçada. Do campo à mesa, e mesmo após a mesa, a comida deve ser saboreada e compartilhada, não desperdiçada.

6. **Mostre gratidão para com as pessoas que cultivam e preparam a comida em sua mesa.** 1 Reis 17:10-14. Apesar da pobreza, da impotência e da quase inanição, a viúva Zarefate ainda assim preparou comida para Elias. Muitas vezes, a comida que comemos é cultivada ou criada e preparada à custa de enorme sacrifício pessoal de outras pessoas, para com as quais devemos ter imensa gratidão.
7. **Defenda a remuneração justa de trabalhadores/as rurais e da indústria da alimentação.** Tiago 5:4. A comida que comemos – cereais, frutas, vegetais, carnes e derivados, peixes – pode estar manchada com o sangue da exploração do trabalho. Se não estivermos cientes e alertas, podemos estar beneficiando e apoiando injustiças e violações contrárias a Deus.
8. **Reduza os danos ambientais causados à terra, água e ar pela produção de alimentos e pelo sistema alimentar.** Jeremias 12:4. Cerca de 50% das terras habitáveis do mundo foram convertidas em terra cultivada. A agropecuária comercial de escala industrial e a monocultura intensiva são altamente destrutivas – florestas são derrubadas, plantas e animais perdem seus habitats e são levados à extinção, e há também uso excessivo de químicos (fertilizantes, antibióticos, proteínas, pesticidas).
9. **Proteja a biodiversidade das sementes, solos, ecossistemas e culturas dos produtores de alimentos.** Deus não salvou apenas Noé e sua família, mas também um par fértil de cada uma das criaturas vivas, grandes e pequenas. Ao fazê-lo, ele demonstrou que sua aliança também abrange toda a diversidade de sua criação – a biodiversidade. O mundo está perdendo muitas espécies na água e na terra, tanto plantas quanto animais. É nosso dever sagrado preservar e proteger a biodiversidade.

10. Regozije-se e compartilhe a sagrada dádiva da comida com todos.

Lucas 24:28-31. Na estrada para Emaús, os discípulos receberam lições iluminadoras de Jesus, que lhes explicou o significado espiritual de sua morte e ressurreição. Mas, apenas quando convidaram ele, o estranho, para estar com eles e compartilhar uma refeição, somente e quando o estranho partiu o pão, eles reconheceram que se tratava de seu senhor, Jesus. A comida é sagrada. Jesus também se revela a nós quando compartilhamos nossa comida com outros; estrangeiros e estrangeiras, refugiados e refugiadas, pessoas sem-teto, órfãos e órfãs.

13 A 19 DE NOVEMBRO

Semana Mundial de Conscientização sobre o Uso de Antibióticos

“Então o anjo me mostrou o rio da água da vida que, claro como cristal, fluía do trono de Deus e do Cordeiro, no meio da rua principal da cidade. De cada lado do rio estava a árvore da vida, que frutifica doze vezes por ano, uma por mês. As folhas da árvore servem para a cura das nações” (Apocalipse 22:1-2)

Nos tempos anteriores à prescrição médica de remédios, as pessoas buscavam alívio de enfermidades de outras maneiras. A Bíblia narra o uso de vários agentes curativos, como álcool (Provérbios 31:6-7; 1 Timóteo 5:23), azeite de oliva (Lucas 10:34) e figos (Isaías 38:21; 2 Reis 20:7). Contudo, encontramos uma estória mais edificante e profética do final dos tempos no “rio da vida”, fluindo do trono de Deus e do Cordeiro. A árvore da vida está crescendo nas margens do rio e as folhas das árvores são para a cura das nações (Apocalipse 22: 1-2; Ezequiel 47:12).

Muitas das prescrições médicas de hoje em dia são baseadas em elementos encontráveis *in natura* no planeta. Uma das mais importantes categorias desses medicamentos são os antimicrobianos, ou seja, drogas que têm a capacidade de matar ou limitar o crescimento de micro-organismos causadores de doenças no corpo. O Amoxil, por exemplo, vem de uma substância produzida por um fungo verde azulado chamado *Penicillium notatum*. Deus criou o fungo da penicilina e deu a ele a propriedade útil de matar bactérias infecciosas. Deus então permitiu que as pessoas descobrissem essa

Muitas das prescrições médicas de hoje em dia são baseadas em elementos encontráveis in natura no planeta.

propriedade, isolassem seu princípio ativo e o purificassem para que pudesse ser usado em seres humanos. Muitos outros antimicrobianos foram descobertos e desenvolvidos ao longo do tempo, e todos são hoje agentes curativos de Deus. Deus é o curador, não importa por quais

meios, e por toda cura damos glória a Deus. Sempre devemos aproveitar a sabedoria que Deus deu a cientistas e médicos/as qualificados/as, e devemos ser guardiões responsáveis destes avanços médicos.

A descoberta dos antibióticos acabou tornando-se uma grande inovação e uma bênção para a medicina do século passado, e tornou também vários outros progressos possíveis. Infelizmente, no entanto, muitas dessas inovações medicinais inéditas podem se perder devido à resistência antimicrobiana. Doenças infecciosas que antes eram curáveis podem se tornar intratáveis e se propagar por todo o mundo. Isso já começou a acontecer. A resistência antimicrobiana agora está por todo lado, e tem o potencial de afetar qualquer pessoa, de qualquer idade, em qualquer país.

O que é resistência antimicrobiana? Resistência antimicrobiana é um processo pelo qual medicamentos anteriormente eficazes se tornam ineficazes devido à capacidade que micro-organismos (como bactérias, vírus e parasitas) têm de sofrer mutações que tornam inefetivo um medicamento antimicrobiano (como um antibiótico, antiviral ou antimalárico). Como resultado, os tratamentos normais tornam-se ineficazes e as infecções persistem e podem propagar-se para outras pessoas. Ao longo de anos passados, o uso e o abuso de antimicrobianos aumentou a quantidade e os tipos de organismos resistentes. Com o aumento das viagens e do comércio global, micro-organismos resistentes podem se espalhar rapidamente para qualquer parte do mundo.

O que causa a resistência? A resistência a medicamentos é um fenômeno evolutivo natural. Contudo, o uso inapropriado de antimicrobianos está tornando esse processo muito mais rápido e intenso. O termo “uso inapropriado” aqui pode significar uso excessivo, uso insuficiente ou mal uso de medicamentos. Exemplos:

- Tomar o antibiótico errado ou a dose errada
- Não completar o tratamento (às vezes em virtude de pouco acesso a antimicrobianos)
- Uso de antimicrobianos sem receita ou prescritos por pessoas não autorizadas
- Uso de medicamentos de baixa qualidade, que não atendem às devidas especificações ou falsificados, comumente vistos em países com sistemas nacionais com deficiências na fiscalização.
- Tomar antibióticos para enfermidades que não justificam seu uso (p. ex., resfriado comum, gripe, intoxicação alimentar)
- O uso de antibióticos na agropecuária (para promover o crescimento ou evitar doenças) que levam ao desenvolvimento de organismos resistentes que se propagam para seres humanos.

Um estudo conduzido pela Organização Mundial de Saúde em 12 países revelou que, apesar do fato de que há muito movimento para mudanças e que muitos governos estão comprometidos a enfrentar o problema, há grandes lacunas em termos de ações necessárias. O uso de antibióticos é maior em países de renda mais baixa e entre jovens. O estudo recomenda um melhor entendimento das causas pelas quais os antibióticos estão sendo usados inadequadamente, e também que se conscientize o público de forma mais incisiva para que as pessoas compreendam quais condições devem tratar com antibióticos, quais não, e por que os antibióticos devem ser tomados apenas conforme prescritos.

O que as igrejas podem fazer para promover a melhor gestão de antibióticos?

A Semana Mundial de Conscientização sobre o Uso de Antibióticos é uma oportunidade para refletirmos sobre como podemos promover o gerenciamento de agentes de cura que Deus deu às pessoas nesta era. As igrejas podem promover esse gerenciamento através das seguintes ações:

- Promover e assegurar práticas de prescrição razoáveis em todos os hospitais religiosos
- Assegurar que profissionais de saúde e estudantes de escolas missionárias em treinamento sejam especificamente equipados com qualificações para a gestão moderna de medicamentos antimicrobianos
- Oferecer educação para a saúde nas igrejas sobre o uso apropriado de antibióticos, incluindo como e quando usar antibióticos, para quais fins eles podem ser usados e para quais não devem ser usados (p. ex., não usar para tratar resfriados e gripe e não usar para promover o crescimento de animais na pecuária)
- Prevenir a propagação de infecções através das seguintes ações:
 - praticar uma boa higiene alimentar
 - manter as vacinações em dia
 - lavar as mãos frequentemente em casa, em unidades de saúde e em locais públicos
- Assumir responsabilidade pessoal pela gestão de antimicrobianos através das seguintes ações:
 - só usar antibióticos conforme prescritos por profissional de saúde com a devida formação
 - sempre completar o ciclo inteiro de tratamento, mesmo que já se sinta melhor antes do final do ciclo de medicação
 - nunca usar sobras de antibióticos de tratamentos anteriores
 - nunca compartilhar antibióticos com outras pessoas
 - devolver medicamentos não usados às unidades de saúde para seu correto descarte

14 DE NOVEMBRO

Dia Mundial do Diabetes

“Se você encontrar mel, coma apenas o suficiente,
para que não fique enjoado e vomite.”
(Provérbios 25:16)

Este é um provérbio bastante interessante a ser considerado no Dia Mundial do Diabetes. O mel é doce e prazeroso de se comer. Diz-se que Canaã era uma terra onde jorravam leite e mel; onde havia grande abundância de mel e era comum que as pessoas comessem mel demais e adoecessem por isto. Este provérbio alerta contra tal prática. A moderação é provavelmente sua lição primordial.

Embora o mel e outras comidas naturalmente doces possam ser consumidos com moderação, é melhor evitar completamente comidas e bebidas processadas como doces, refrigerantes e outras bebidas gaseificadas. Nossos corpos também convertem em açúcar outras comidas que não são naturalmente doces, que também devem ser levadas em consideração quando se analisa o consumo de açúcar. Estas incluem amidos e carboidratos. O açúcar é valioso porque proporciona energia ao nosso corpo, mas, em grandes quantidades, ele causa muitos males.

O que é o diabetes? O diabetes é uma doença crônica caracterizada por altos níveis de açúcar no sangue; se não for controlada, leva a sérios danos ao coração, vasos sanguíneos, olhos, rins e nervos. O açúcar no sangue é regulado pela insulina, que é produzida no pâncreas. O diabetes ocorre ou quando o pâncreas não produz insulina suficiente ou quando o corpo não consegue usar efetivamente a insulina que produz.

O Dia Mundial do Diabetes foi estabelecido em 1991 em resposta a preocupações quanto à crescente ameaça à saúde representada pelo diabetes.

Ele é celebrado todo ano em 14 de novembro, data de nascimento de um dos codescobridores da insulina.

Quais são os tipos de diabetes e os fatores de risco? Há três tipos de diabetes: tipo 1, tipo 2 e diabetes gestacional.

- O **diabetes tipo 1**, anteriormente conhecido como diabetes juvenil ou diabetes insulínica, é uma condição crônica na qual o pâncreas em si produz pouca ou nenhuma insulina. Os sintomas comuns são incontinência urinária excessiva, sede excessiva, fome constante, perda de peso, alterações na visão e fadiga. Esses sintomas podem ocorrer repentinamente. A causa do diabetes tipo 1 não é conhecida e não é prevenível com o conhecimento atual.
- O **diabetes tipo 2** ocorre quando o corpo se torna resistente à insulina ou não produz insulina suficiente. Este é o tipo mais comum de diabetes; anteriormente só visto em adultos, recentemente está ocorrendo frequentemente também em crianças e jovens. Os maiores fatores de risco para o diabetes tipo 2 são peso corporal excessivo e sedentarismo. Os sintomas podem ser similares àqueles do diabetes tipo 1, mas são frequentemente menos marcantes. Como resultado, a doença pode ser diagnosticada muitos anos após seu início, quando as complicações já surgiram. Muitas pessoas estão vivendo com diabetes sem saber disso.
- O **diabetes induzido pela gravidez, ou gestacional**, ocorre em algumas mulheres durante a gestação. Ele normalmente não produz sintomas, mesmo que as mulheres estejam sob risco aumentado de complicações durante a gravidez e no parto. Elas e suas crianças também estarão sob risco aumentado de diabetes tipo 2 no futuro.

Quais são as complicações do diabetes? O diabetes é uma doença que afeta todas as partes do corpo. Ele danifica o coração, vasos sanguíneos, rins e nervos. Este dano leva a ataques do coração e derrames, úlceras nos pés, infecções e amputações dos membros, cegueira e falência renal.

O açúcar é valioso, mas, em grandes quantidades, causa muitos males.

Qual o impacto da diabetes no mundo?

Desde 1980, o número de pessoas com diabetes aumentou quatro vezes; há hoje mais de 400 milhões de diabéticos no mundo. O diabetes cresceu mais rapidamente em países de média e baixa renda. Globalmente, aproximadamente 10% de todas as pessoas com mais de 18 anos têm diabetes, e o diabetes é responsável por mais de 3,5 milhões de mortes todos os anos.

Qual é o diagnóstico e tratamento? Com exceção do tipo 1, o diabetes é uma doença que se instala lentamente, com sintomas menos marcados. Por isso, muitas pessoas são diagnosticadas quando a doença já avançou. Assim, é necessário que todas as pessoas façam exames regularmente para detectar a diabetes. O tratamento inclui uma combinação de drogas orais, injeções de insulina e outras mudanças na dieta.

Como podemos prevenir e controlar o diabetes? Há um objetivo acordado globalmente para conter o aumento no diabetes e na obesidade até 2025. Dos casos de diabetes tipo 2, 80% são preveníveis através da adoção de um estilo de vida sadio, ou seja, ter uma dieta saudável, fazer atividades físicas regularmente, manter um peso corporal normal e evitar o tabagismo. Mesmo quando diagnosticado, o diabetes pode ser tratado e suas complicações evitadas ou retardadas com dieta, atividade física, medicação, tratamento de complicações e exames regulares.

O que as igrejas podem fazer para reduzir o fardo do diabetes?

O Dia Mundial do Diabetes oferece a oportunidade de conscientizar as igrejas sobre o problema do diabetes. As igrejas podem desempenhar um papel muito importante no nível da congregação com uma série de possíveis ações:

- Organizar palestras de saúde sobre diabetes para toda a congregação

- Organizar eventos para teste de diabetes pelo menos duas vezes por ano para assegurar o diagnóstico precoce e encaminhamento para tratamento
- Promover e oferecer ajuda prática para ajudar Cristãos e Cristãs a adotar estilos de vida saudáveis: alcançar e manter um peso corporal saudável; ser fisicamente ativo/a; ter uma dieta saudável, evitando açúcar, comidas altamente processadas e gorduras saturadas; e evitar o consumo de tabaco
- Oferecer acompanhamento prático e apoio espiritual às pessoas que já são diabéticas e ajudá-las a controlar a doença e prevenir suas complicações
- Implementar o programa de Igrejas Promotoras da Saúde desenvolvido pelo Conselho Mundial de Igrejas

1 DE DEZEMBRO

Dia Mundial de Combate à AIDS

Então ele lhe disse: “Filha, a sua fé a curou! Vá em paz e fique livre do seu sofrimento.” (Marcos 5:34)

Esta é a tocante história em que Jesus cura milagrosamente uma mulher que tinha problemas menstruais (Marcos 5:25-34). Ela sofreu por 12 anos, aguentando muitas coisas nas mãos daqueles que tentaram curá-la. Gastou tudo o que tinha buscando tratamentos, mas não melhorava. Ela provavelmente também pegou dinheiro emprestado com amigos para pagar por suas despesas médicas. Devido às leis religiosas da época, ela não podia realizar qualquer atividade econômica, nem participar da vida religiosa e social da comunidade. Foi abandonada pela família e amigos, estigmatizada pela sociedade e deixada desamparada. Seu sofrimento físico era grande, mas seu padecimento econômico, social e emocional era ainda mais profundo.

Em um ato desesperado de coragem e fé, ela empurrou as pessoas em meio à multidão apenas para tocar em Jesus, que estava de passagem. Quando tocou sua túnica, a cura foi instantânea e o fluxo de sangue parou imediatamente. Então Jesus iniciou com ela uma conversa, e ela contou-lhe tudo. A comunidade inteira observava e escutava. Jesus então declarou a cura e a paz sobre ela.

Apesar de a multidão não poder ver sua cura, não puderam deixar de notar a alegria em seu rosto. A comunidade inteira também escutou que Jesus chamou esta mulher de “filha”, e que ela não devia ser mais assediada, mas seguir em paz.

O tratamento é apropriado quando é feito com a medicação correta, na dosagem certa e tomada regularmente.

No Dia Mundial de Combate à AIDS, lembramos as realidades de se viver com HIV e AIDS. Além de nossa doença corporal, há nessa história bíblica também o padecimento social, econômico e emocional.

O que é AIDS? AIDS significa (na sigla inglesa) Síndrome da Imunodeficiência Adquirida; trata-se de uma série de doenças que emergem em razão da perda da imunidade devido à infecção pelo HIV. O HIV, ou Vírus da Imunodeficiência Humana (também da sigla em inglês), é um vírus que infecta humanos e é transmitido através do sangue e certos fluidos corpóreos, principalmente através do intercuro sexual, transfusão de sangue, compartilhamento de seringas ou outros instrumentos perfurantes, e da mãe para a criança durante a concepção, parto e amamentação. Estima-se que mais de 32 milhões de pessoas tenham morrido de AIDS e que cerca de 38 milhões de pessoas hoje vivem com o HIV.

Não há cura para o HIV, mas, quando tomado apropriadamente, o tratamento interrompe a multiplicação do vírus no corpo e os sintomas melhoram. Quando a multiplicação do vírus cessa, o risco de infectar outras pessoas é reduzido substancialmente. Esta situação é chamada de “supressão viral”. O tratamento é apropriado quando é feito com a medicação correta, na dosagem certa e tomada regularmente.

Como podemos derrotar a AIDS? Os cientistas acreditam que a AIDS pode ser derrotada com uma estratégia 90-90-90, ou seja:

1. 90% de todas as pessoas que vivem com HIV devem ser testadas para saberem seus status;
2. 90% das pessoas que são HIV positivas devem estar em tratamento (retroviral); e
3. 90% das pessoas em tratamento devem alcançar a supressão viral.

Infelizmente, no final de 2018 era estimado que apenas 79% das pessoas que vivem com AIDS sabiam de seu status, 62% estavam recebendo tratamento e 53% alcançaram a supressão. Como resultado dessas lacunas,

770 mil pessoas morreram de causas relacionadas ao HIV naquele ano, e 1,7 milhão de pessoas apresentaram infecções recentes com a doença. Por isso, precisamos redobrar nossos esforços para concretizar o sonho de uma geração livre de AIDS em 2030.

Qual é o papel da prevenção primária em uma infecção por HIV? Programas médicos isoladamente não são adequados para derrotar completamente a AIDS. Estratégias de prevenção primária buscam enfrentar os fatores comportamentais, sociais, culturais, econômicos e legais que tornam pessoas, grupos e populações mais vulneráveis ao HIV ou causam barreiras ao acesso a serviços para o controle do HIV. Estes fatores incluem pobreza, estigma e discriminação, interpretações equivocadas das escrituras, ensinamentos, leis e regulamentos falsos, práticas culturais nocivas, deslocamento de pessoas devido a conflitos e guerras, violência baseada em gênero e outros.

Alguns comportamentos também aumentam a vulnerabilidade das pessoas ao HIV, como fazer sexo desprotegido com múltiplos/as parceiros/as, homens que fazem sexo com homens, drogas injetáveis e trabalho sexual. Adicionalmente, a vulnerabilidade também pode ser aumentada em mulheres adolescentes e jovens adultas, pessoas com deficiências, refugiados/as, órfãos/as e outras crianças vulneráveis, e pessoas em prisões e outros ambientes fechados.

O que as igrejas fazem para ajudar a erradicar a AIDS? Erradicar a AIDS requer colaboração multisetorial e integração de programas. As igrejas podem contribuir com uma série de ações diferentes:

- Encorajar todas as pessoas a realizar teste de HIV⁸
- Encorajar as pessoas HIV positivas a seguir regularmente o tratamento e outras medidas conforme recomendadas por seu/sua médico/a⁹

8. Isto pode ser feito, por exemplo, usando a campanha do CMI *Leading by Example: Religious Leaders and HIV Testing* (“Liderando pelo Exemplo: Líderes Religiosos e a Testagem para o HIV”), que conclama as lideranças religiosas a fazerem o teste de HIV como forma de inspirar outras pessoas a fazer o mesmo, desafiando assim o estigma e a discriminação que limitam o acesso ao tratamento para todas e todos.

9. Por exemplo, usando o Manual de Adesão ao Tratamento para HIV do CMI.

- Desafiar os fatores socioculturais e ensinamentos religiosos que aumentam a vulnerabilidade ao HIV¹⁰
- Desafiar o estigma e a discriminação e promover a mensagem do amor e da compaixão
- Apoiar e proteger as pessoas vulneráveis
- Promover a mensagem de saúde e plenitude através de sermões, estudos bíblicos e outros recursos
- Oferecer cuidados pastorais e acompanhamento para as pessoas afetadas pela AIDS
- Reforçar a provisão de serviços assistenciais de prevenção, tratamento e atendimento de HIV que sejam eficazes, de qualidade e de custo acessível através das estruturas da igreja.

10. As publicações do CMI sobre masculinidades e feminilidades redentoras/transformadoras podem ser um bom ponto de partida.

Manifestações de endosso

“Saúdo estas reflexões do Conselho Mundial de Igrejas sobre a saúde e recomendando enfaticamente seu uso por todas as pessoas de fé e comunidades como um todo como forma de buscar uma vida melhor para todos. É uma contribuição apropriada e oportuna no sentido de alcançarmos um mundo mais sadio. Oro para que este material se torne um instrumento inspirador e transformador nas mãos de cada família eclesial. Jesus disse: ‘Eu vim para que tenham vida, e a tenham plenamente’ (João 10:10). Essas reflexões vão auxiliar todos/as nós a sermos discípulos/as ativos/as de Cristo.”

Ziphozible Daniel Siwa,

Presidente do Conselho de Igrejas da África do Sul,
ex-Bispo Presidente da Igreja Metodista da África Austral

“As comunidades do Pacífico são comunidades religiosas que contam também com conhecimentos e estilos de vida autóctones. Há muito que reconhecemos o valor da espiritualidade holística que tem estado no centro das respostas das Igrejas do Pacífico à globalização econômica e, agora, às mudanças climáticas. Há um crescente reconhecimento de que essa abordagem holística deve ser aplicada também à saúde – espiritual, mental, emocional e física. Esse importante recurso do Conselho Mundial de Igrejas nos oferece meios para que possamos nos envolver holisticamente com questões cruciais de saúde locais e globais, de doenças transmissíveis e não transmissíveis, e conectar o espiritual ao prático.”

Rev. James Bhagwan

Secretário-Geral da Conferência de Igrejas do Pacífico

“A cura está na própria essência da mensagem do evangelho. Em Cristo, a família humana é (re)conclamada à plenitude da vida. Isto está em contradição com a doença do quebrantamento de todos os tipos. Em muitas partes do Caribe, há um forte legado de cura e dos curadores tradicionais. Esta publicação deve, por isso, encontrar terreno fértil entre as igrejas do Caribe. A publicação é uma interessante trama de reflexões bíblicas e educação medicinal. Congratulando o Dr. Makoka por preparar essas reflexões, recomendo-as enfaticamente às lideranças das igrejas do Caribe e que façam uso delas em suas congregações e além delas.”

Gerard A. J. Granado, MTh.

Secretário-Geral da Conferência de Igrejas do Caribe

O ministério Cristão da cura pertence à congregação como um todo, não apenas a seus membros que são profissionais de saúde. Essas reflexões buscam auxiliar congregações locais em seus esforços para fortalecer seus ministérios para que todas as igrejas, em todos os níveis, sejam um local de educação para a saúde, ação prática, defesa de direitos e cuidado.

“A Organização Mundial de Saúde (OMS) apoia integralmente o CMI em seu empenho de promover a saúde e prevenir as doenças em igrejas de todo o mundo, assim como o papel vital que desempenham não apenas na cura espiritual, mas também na promoção da saúde e do bem-estar de todas as pessoas.”

Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus
Diretor-Geral da Organização Mundial de Saúde

Mwai Makoka é Executivo de Programas para Saúde e Cura do Conselho Mundial de Igrejas. Formou-se médico pela Universidade do Malawi e tem pós-doutoramento em microbiologia médica e saúde pública pela University of North Carolina at Chapel Hill (EUA). Além de prática clínica, trabalhou em universidades e em programas de saúde, tanto no setor público quanto em círculos ecumênicos.



**World Council
of Churches**

www.oikoumene.org



worldcouncilofchurches



@worldcouncilofchurches



@oikoumene



wccworld

Religião / Saúde



9 782825 417683