

# Manual da Expo-Saúde



**Adaptado do Departamento de Saúde da  
União Portuguesa dos Adventistas do Sétimo Dia  
Com permissão do H.E.R. Health Education Resources  
(Recursos para Educação da Saúde)**

## Manual da Expo-Saúde

# Tabela de Índices

<b>TABELA DE ÍNDICES</b> .....	<b>2</b>
<b>INTRODUÇÃO</b> .....	<b>3</b>
Expo-Saúde – Promovendo um Estilo de Vida Saudável.....	4
<b>ORGANIZAÇÃO DE EXPO-SAÚDE</b> .....	<b>5</b>
Stands dos Exames de Saúde .....	5
Seminários de Saúde .....	6
Cronograma.....	7
Considerações especiais.....	8
<b>ATIVIDADES NOS STANDS DOS EXAMES DE SAÚDE</b> .....	<b>8</b>
Boas Vindas .....	9
Temperança.....	9
Nutrição.....	10
Luz Solar.....	11
Água.....	11
Exercícios.....	12
Ar .....	13
Descanso .....	13
Confiança .....	14
Aconselhamento.....	15
Outras Possíveis Atividades.....	16
<b>EQUIPAMENTOS E VOLUNTÁRIOS</b> .....	<b>17</b>
Pôsteres de Saúde.....	18
Local da Expo-Saúde .....	19
<b>CUSTO</b> .....	<b>19</b>
Equipamento .....	19
Propaganda.....	20
Local da Expo-Saúde .....	20
<b>PATROCINADORES E AUTORIDADES GOVERNAMENTAIS</b> .....	<b>20</b>
<b>EXPO-SAÚDE E TRABALHO ESPIRITUAL</b> .....	<b>21</b>
Expo-Saúde - o princípio de um relacionamento de confiança .....	21
1. Expo-Saúde: o princípio do “Círculo de Amizade”.....	21
2. Expo-Saúde com reuniões evangelísticas .....	22
Outros usos de Expo-Saúde .....	23
<b>PROPAGANDA</b> .....	<b>24</b>
Amostra de Comunicado para Jornal.....	24
Amostra de Comunicado para Rádio .....	25
Amostra de Pôsteres e Panfletos .....	26

### Introdução

O programa Expo-Saúde é uma maneira positiva de responder ao sofrimento humano nesta era de crescimento do conhecimento e da tecnologia. Todos os dias, nós testemunhamos um aumento no número de mortes diretamente relacionadas com estilos de vida insalubres. A maior parte dessas mortes prematuras poderia ter sido prevenida e a qualidade de vida ter sido melhorada, se simples mudanças fossem adotadas nos hábitos de vida das pessoas.

A seguir apresentamos quatro passos que devem ser dados pelos voluntários desse programa de saúde:

1. Envolver-se com aqueles que nós queremos ajudar;
2. Tornar-se familiarizados com as suas necessidades e demonstrar um interesse genuíno neles;
3. Procurar maneiras de ajudar;
4. Manter sua amizade e confiança.

Com isso em mente, nós acreditamos que o programa Maringá Saudável irá fielmente desempenhar o seu papel. A ciência apóia os princípios de saúde promovidos por este programa. Isso é importante numa época em que a medicina é baseada na evidência. Os envolvidos nesse programa são encorajados a basear seus conselhos e atividades em sólidos princípios de saúde e evidência científica.

O Instituto Weimar, o Centro Hospitalar de Estilo de Vida Wildwood e o H.E.R. (Health Education Resources – Recursos para Educação da Saúde) têm desenvolvido esse programa ao longo dos anos. Estas organizações têm preparado muitos encontros de saúde ao redor do mundo. Mais recentemente, o Departamento de Saúde da União Portuguesa dos Adventistas do Sétimo Dia têm organizado muitas Exposições sobre saúde em seu território. Este manual é um resultado combinado entre a União Portuguesa e o Health Education Resources, para ajudar comunidades ao redor do mundo a planejar e conduzir Exposições sobre saúde de maneira mais efetiva.

Por último, nós acreditamos que este programa aqui apresentado pode ser adaptado para as necessidades das comunidades locais, desde que mantenham os princípios adotados neste manual. Esta adaptação é obrigatória, em vista das diversas necessidades, hábitos e disponibilidade de recursos nas diferentes partes do mundo.

### **Expo-Saúde – Promovendo um Estilo de Vida Saudável**

Governantes ao redor do mundo estão se tornando cada vez mais ativos em combater os fatores de risco das causas de morte mais comuns. Doenças cardíacas, câncer e diabetes são as causas mais comuns de morte nas nações industrializadas, mas estas doenças estão crescendo rapidamente entre os países em desenvolvimento. Doenças transmissíveis são a maior causa de morte nos países em desenvolvimento. Destes, o HIV/AIDS é também um grande problema nestas nações. Outros problemas médicos, tais como ansiedade e depressão, estão se tornando significativamente mais comuns e podem estar indiretamente relacionados com a mortalidade, redução da qualidade de vida, além de afetarem os relacionamentos sociais.

Há oito grandes fatores relacionados com a prevenção de doenças e saúde física, emocional e espiritual. São estes: nutrição, exercício, água, luz solar, temperança, ar puro, descanso e confiança no poder divino. Cada fator é trabalhado, em detalhes, nas Exposições sobre saúde, usando uma combinação de pôsteres com informação médica atual, exames médicos e aconselhamento sobre saúde. Seminários diários sobre os problemas de saúde mais comuns incorporam conselhos práticos sobre como prevenir e combater as doenças, modificando o estilo de vida.

A maioria dos sistemas de saúde enfrenta problemas com restrições de orçamento na área de medicina preventiva, devido à alta prioridade em relação às necessidades imediatas de cura nos serviços médicos. Como resultado, há poucos profissionais trabalhando na área de saúde preventiva. Os outros profissionais têm pouco conhecimento especializado para orientar seus pacientes quanto aos hábitos saudáveis de vida.

As Exposições sobre saúde envolvem profissionais de saúde e voluntários leigos das comunidades, que estão interessados num viver mais saudável. Os voluntários passam por um treinamento sobre os princípios de um estilo de vida mais saudável e as diferentes atividades que podem ser oferecidas no programa. Sendo feito um treinamento efetivo sobre saúde, as palestras podem ser dadas sem a presença de um grande número de profissionais de saúde. Os voluntários provêm o suporte técnico e científico para as necessidades de cada Exposição.

É estimado que se as comunidades adotarem os princípios de saúde promovidos por este programa, o índice de mortalidade por câncer e doenças cardiovasculares, por exemplo, poderá cair para 60-70% e 70-80%, respectivamente. A longevidade poderá subir de 6 a 12 anos, com melhor qualidade de vida. Os custos médicos serão grandemente reduzidos e as pessoas poderão viver melhor e com mais saúde.



# Organização de Expo-Saúde

A Expo-Saúde é um evento de 2 a 10 dias. É aberto ao público e possui dois componentes:

1. Stands dos Exames de Saúde;
2. Seminários de saúde.

## Stands dos Exames de Saúde

Existem oito Stands de Saúde padrão. Cada Stand é composto por dois painéis de saúde, que criam os bastidores para os diferentes exames médicos ou outras atividades oferecidas em cada stand.

Os oito Stands devem ser organizados de modo que facilitem a circulação de um grande número de pessoas e devem ser levadas em conta as características físicas do local. Às vezes, pode ser necessário dividir os Stands em duas ou mais salas, mas isso é menos favorável. Aqui, segue a ordem que geralmente usamos e tem provado ser bem sucedida:

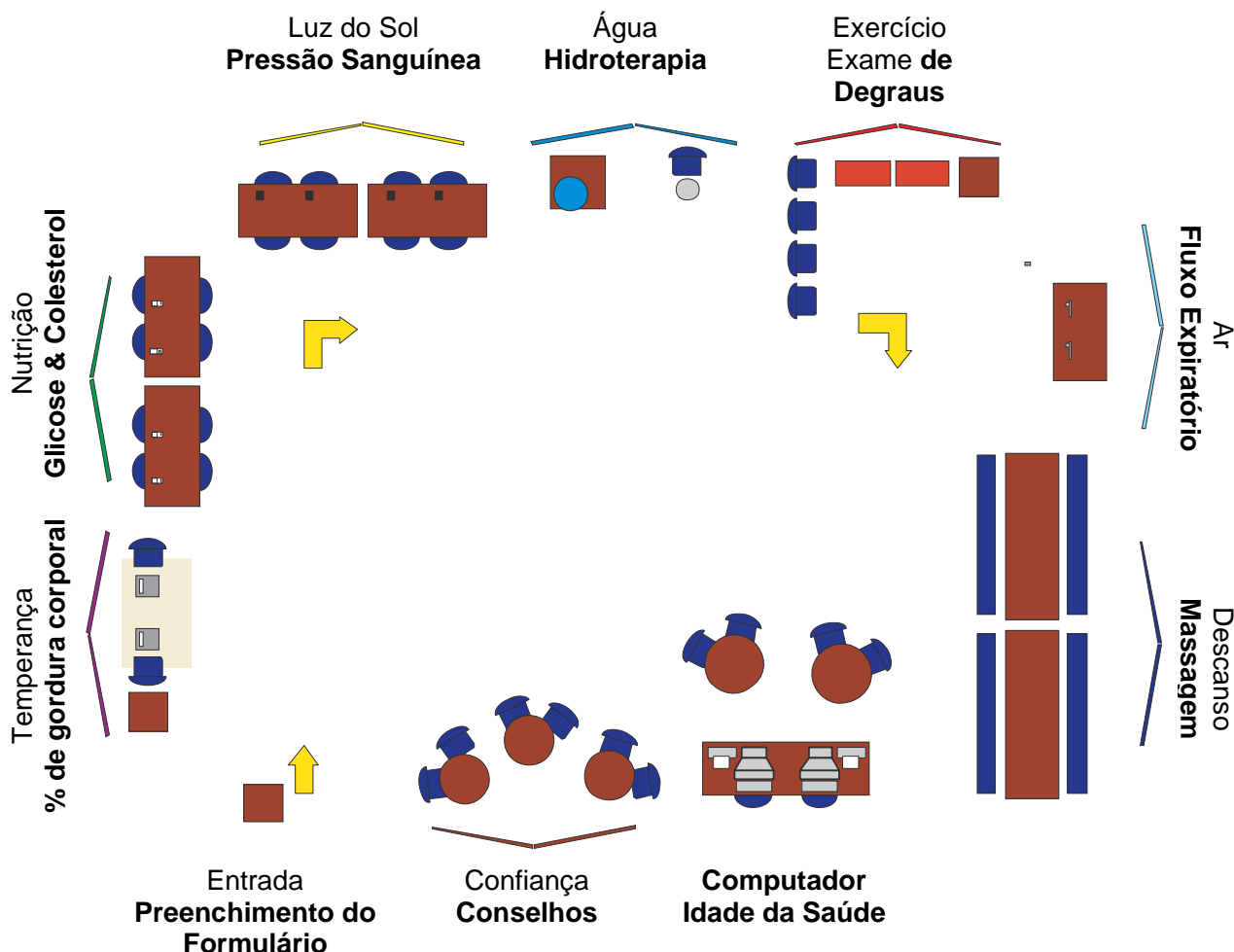
Ordem	Stands	Atividade
1	Temperança	Porcentagem de gordura do corpo / IMC (Índice de Massa Corporal).
2	Nutrição	Glicose do sangue (picada no dedo) / Colesterol total (picada no dedo).
3	Luz do Sol	Pressão sanguínea / Checagem de características malignas de verrugas, se dermatologista estiver disponível. / Densidade óssea (pulso) se disponível.
4	Água	Demonstração de hidroterapia
5	Exercício	Exame de degraus
6	Ar	Medidor de alto fluxo / “Espirômetro”, se disponível / Medição do CO.
7	Descanso	Massagem dorsal anti-estresse.
8	Confiança	Exames computadorizados: Idade da sua saúde e seu risco coronário / Aconselhamentos de saúde.



## Manual da Expo-Saúde

### Arranjo dos Stands

Os painéis juntamente com as mesas e cadeiras são organizadas de tal maneira que formem áreas parecidas com cabines, onde as atividades de abrigo da saúde são realizadas (veja página com fotos dos painéis da Expo e suas formas; também o diagrama abaixo).



### Seminários de Saúde

Os Seminários de saúde são conduzidos, juntamente com as Expo-Saúde. Os Seminários aumentam o interesse do público e dá uma oportunidade de apresentar informações práticas de saúde em detalhes e desenvolver mais a fundo confiança e contatos.

Seminários de medicina preventiva, medicamentos simples e aulas de culinária estão entre os mais populares. Estes seminários são de uma hora de duração, aproximadamente. Os tópicos mais apresentados tem sido: Como prevenir um ataque do coração, Como prevenir câncer, diabetes – Chaves para o sucesso e Hipertensão. Uma boa idéia para fazer a programação mais interessante é dividir o tempo das palestras em alguns pequenos segmentos com dois ou três palestrantes. Você poderia começar com uma apresentação de 15 minutos sobre doença do coração, seguida por uma

## Manual da Expo-Saúde

demonstração prática em cozimento de refeições saudáveis para o coração (10 a 15 min), concluindo então cada noite com uma série de apresentações sobre vida familiar (melhorando relacionamentos) ou como ter sucesso em fazer durar mudanças no estilo de vida. Um moderador fará transições adequadas. Muitas pessoas gostarão da variedade de tal programação e além do mais, palestras curtas farão com que os palestrantes mais inexperientes consigam manter a atenção do público.

### Cronograma

O horário depende muito do país onde você está trabalhando. Cada Expo-Saúde normalmente dura de 3 a 5 noites, tipicamente incluindo um fim de semana. Aqui está um esboço de um típico cronograma diário:

Horário	Atividade	Comentários
17:30	Preparação diária (se necessário)	Dependendo do local, talvez seja necessário um tempo considerável para arrumação. Em locais onde não se pode deixar o ambiente preparado de um dia para o outro, você provavelmente precisará de uma hora diária para arrumação. O ideal é que o coordenador de cada stand esteja presente neste horário.
18:45	Encontro dos Organizadores e Oração do Grupo	Todos os voluntários devem estar presentes neste horário (com camiseta / uniforme designado / crachá – o que for usado). Após a oração, os voluntários devem imediatamente se dirigir a seus respectivos stands. Cinco minutos antes da abertura o coordenador da Exposição verifica se cada stand está pronto.
19:00	Abertura dos Stands de Exame	Após verificação dos stands o coordenador autoriza o recepcionista a abrir as portas.
20:30	Fecham-se as portas	A partir deste momento, não é admitida a entrada de visitantes no stand de exames, mas os que já estão presentes podem permanecer. No entanto, certifique-se de que as pessoas não presentes no espaço de exames tenham acesso ao local de palestras.
20:50	Fechamento dos Stands de Exame	Um anúncio é feito dez minutos antes do fechamento dos stands de exame. Peça a todos que se dirijam ao local de palestra.
21:00	Palestra sobre Saúde	Neste momento, os voluntários podem encerrar as atividades e organizar os stands de exame. Os equipamentos valiosos devem ser guardados.
22:00	Encerramento da Palestra sobre Saúde	Abra espaço para perguntas da audiência.
	Encerramento Geral	Coordenador realiza vistoria final.

## Manual da Expo-Saúde

---

### Considerações especiais

- Um dos propósitos da Expo-Saúde é estabelecer relacionamentos de confiança e amizade entre os membros da igreja e o público. Por esta razão, nós encorajamos que as pessoas voltem nos outros dias para visitar todos os stands em vez de visitar todos em um só dia. Sessões curtas, de duas horas de duração são ideais. Sessões mais longas, às vezes, são necessárias, mas tendem a cansar os voluntários e aumenta a probabilidade de um maior número de visitantes deixar o local antes do seminário começar;
- Um anúncio deve ser feito meia hora antes do encerramento dos Stands convidando os visitantes ao auditório do Seminário de Saúde
- Se houver uma longa fila de pessoas em um stand de exame específico, calcule quantos poderão finalizar o teste ao final de uma hora e ofereça aos excedentes a possibilidade de serem os primeiros a participar no dia seguinte. É importante que todas os stands de teste sejam fechados no tempo previsto para que as pessoas se dirijam ao local onde será proferida a palestra;
- Muitas vezes os exames de computador estão ocupados até o final. Os questionários preenchidos podem ser recolhidos ao final do Stand e os resultados podem ser entregues ao final do seminário;
- Certifique-se de que os Stands estão o mais próximo possível do local onde será proferida a palestra. Um local de entrada funcionará bem. Quanto mais próximo do auditório da palestra os Stands estiverem mais pessoas estarão nos Seminários de Saúde. Se for possível, é até melhor que os stands de exame estejam no mesmo local, com os assentos para o Seminário de Saúde posicionados ao centro do local.

## Atividades nos Stands dos Exames de Saúde

Normalmente, são necessárias 45 pessoas por dia para administrar uma Expo-Saúde de tamanho médio, (Exposições de tamanho médio são quando você está esperando mais de 200 pessoas por dia para exames). A metade fica nos vários stands de exames e a outra metade faz a massagem da cadeira. Uma Exposição pequena pode ser executada por 15-30 pessoas.

Considerando que Expo-Saúde é dependente de membros da comunidade local, é importante que haja um membro como coordenador da Expo. No entanto, cada stand de exames deverá ter uma pessoa responsável por suas atividades. Esta pessoa verificará se os voluntários treinados estejam na hora certa no local, de forma que a Exposição corra ordenadamente.

Abaixo, encontra-se a lista dos stands dos exames, das atividades e o número dos voluntários necessários.



## Manual da Expo-Saúde

### Boas Vindas

#### Atividade:

Dar boas vindas aos visitantes e direcioná-los aos diferentes stands dos exames.

**Número de voluntários: 1-4**

#### Comentários:

Um recepcionista dá aos participantes presentes na Expo-Saúde um formulário pessoal de Registro de Saúde. Explica que o mesmo será preenchido em todos os stands dos exames de acordo com os resultados.

Se houver muitas pessoas na Expo-Saúde, e alguns stands dos exames estiverem congestionados e outros não, a recepcionista pode sugerir aos participantes comecem por outro stand de exames.



### Temperança

#### Atividade:

Análise de gordura corporal e altura.

A balança de gordura corporal indica o peso e o percentual de gordura corporal usando uma pequena corrente elétrica (indolor) e mede a impedância do corpo durante sua trajetória para as medidas corretas. É importante que a pessoa esteja descalça. Tenha folhetos com informações a respeito dos valores normais e sugestões práticas de como reduzir a gordura corporal.

Distribua os folhetos.

**Número de voluntários: 2-3**

Um voluntário pode medir a altura da pessoa.

Serão necessárias duas pessoas se você usar duas balanças.

Este é um bom lugar para usar seus voluntários mais jovens.

#### Comentários:

- Escreva os resultados de gordura corporal e peso na Ficha Pessoal de Saúde ;
- Limpe a superfície da balança após cada uso com álcool;
- Opcionalmente, você pode usar um medidor de gordura corporal manual. Ele mede principalmente a composição da gordura corporal na parte superior, enquanto a balança mede a gordura corporal na região mais baixa do corpo. Para melhores resultados, meça com os dois e calcule a média;
- Algumas atividades adicionais incluem o uso de um cigarro inflável de 1m, que lista todas as substâncias prejudiciais. Um recipiente de vidro demonstrando o alcatrão do cigarro também é interessante. Outra atividade usa um par de “óculos da temperança”, que provoca distorção da



## Manual da Expo-Saúde

visão, perda de equilíbrio e falta de controle similar aos que sofrem aqueles que estão sob efeito de álcool. (Estes últimos três itens podem ser obtidos através de *The Health Connection* (Conexão da Saúde), [www.healthconnection.org](http://www.healthconnection.org) ou pelo telefone 1 800 548-8700).

### Nutrição

#### Atividade:

Exame de Glicose e de Colesterol

#### Número de voluntários: 2 - 10

Se for necessário, cobrar pelo exame de glicose e de colesterol (normalmente, apenas para cobrir os gastos com as fitas), você precisará apenas de 2-4 enfermeiros treinados, médicos ou técnicos de laboratório para realizar os exames. No entanto, quando oferecido de graça, certifique-se da quantidade suficiente de pessoal, em torno de 6-10 para uma grande Exposição.



Escreva o resultado dos exames na Ficha Pessoal de Saúde

#### Comentários:

- As fitas para o exame de glicose e colesterol são caras. Talvez, em alguns casos, você possa encontrar um patrocinador disposto a cobrir os custos para este teste. Se for necessário cobrar, certifique-se de avisar claramente que haverá a cobrança de uma pequena taxa para este serviço e que todos os outros serão gratuitos;
- Pela nossa experiência, sabemos que estes dois exames atraem muitas pessoas e são uma ponte para educação sobre saúde. No entanto, é possível realizar uma Expo-Saúde sem estes exames ou apenas com o exame de glicose (que é muito mais barato);
- Alguns países são muito sensíveis à manipulação de sangue em locais públicos. Familiarize-se com as leis governamentais locais e certifique-se de que as pessoas que realizam os exames tomem as precauções sanitárias necessárias para protegerem os visitantes e a si próprios. Nestes países, tenha certeza de que apenas enfermeiros treinados, médicos ou técnicos de laboratório trabalhem nos Stands.



# Manual da Expo-Saúde

## Luz Solar

### Atividade:

Pressão sanguínea

### Número de voluntários: 2-4

Utilize pelo menos duas pessoas medindo pressão, se possível, já que este stand é sempre muito procurado.

### Comentários:

- Procure posicionar o stand em uma área tranquila se usar aparelhos de medição manual;
- Converse com as pessoas e as ajude a relaxar antes de medir a pressão sanguínea.



## Água

### Atividade:

Remédios Naturais Simples (demonstração de Hidroterapia)  
Demonstrar o valor de beber abundante quantidade de água.  
Ofereça água e copos para que as pessoas bebam livremente.

### Número de voluntários: 2 - 4

1 Pessoa para demonstrar escalda-pés usando outra pessoa como modelo vivo.  
1 Pessoa a cargo de distribuir copos de água. Você talvez precise de mais pessoas numa Exposição de maiores proporções.

### Comentários:

- Escreva o nome da hidroterapia demonstrada na Ficha Pessoal de Saúde;
- Distribua folhetos sobre a água;
- Pode ser mais fácil se não for usada a água para demonstração, já que isso pode provocar uma certa bagunça. Utilize uma bacia para pés vazia e envolva alguém em panos como se fosse o “paciente”. Pedir para alguém da audiência que seja voluntário para atuar como o “paciente”. Isso irá aumentar a participação da audiência;
- Ofereça ao visitante um copo d’água. Pergunte quantos copos (ou litros) ele bebe por dia. Então calcule quanto ele deveria beber, baseado em seu peso (veja a tabela). Converse com ele sobre a importância de beber água e dê recomendações práticas;
- Uma atividade adicional pode ser o uso do chamado “germe em pó” (“*germ*” powder). Esta atividade ilustra a importância de lavar sempre as mãos. Peça o pó e a luz ultravioleta para The Health Connection, [www.healthconnection.org](http://www.healthconnection.org) ou pelo telefone 1 800 548-8700.



### Exercícios

#### Atividade:

Exame de Degraus

#### Número de voluntários: 2-5

Você precisa de um voluntário para cada passo. Se você fizer simulações dos exames, como os descritos abaixo, você precisará de outras pessoas para ajudar.



#### Comentários:

Use as pessoas que gostem de se exercitar para administrar este exame. Uma pessoa preenche o formulário de saúde pessoal com o pulso do indivíduo descansado. A outra pessoa administra o teste de passo.

Se você usar vários degraus ou um longo, é melhor fazer um exame simultâneo. Para cada pessoa que você teste tenha pessoal para checar o pulso em repouso. Quando todos estiverem prontos para começar o exame, é bom que alguém marque o ritmo durante o exercício. Todos começam obedecendo a um comando. Se alguém do pessoal permanecer de pé, em frente dos que estejam fazendo o exame, deverá fazer os movimentos com eles também, o que ajuda a manter a coordenação e o ritmo durante os exercícios. Ao final de 3 minutos alguém do grupo deverá medir e registrar o pulso dos participantes imediatamente. Então, mantenha-os sentados e meça a pulsação após 5 minutos.



Use um medidor, um relógio grande ou um despertador com música que dê um aviso a cada vez que as pessoas devem subir e descer os degraus. É aconselhável para manter as pessoas no ritmo apropriado.

Existem certos requisitos médicos que os participantes do exame do degrau não estão aptos a fazer. Eles incluem:

- Angina;
- Ataque cardíaco;
- Arritmia cardíaca (ritmo anormal do coração);
- Asma;
- Epilepsia.



Recomendamos que as pessoas que estiverem fazendo a amostra dos exercícios devem informar aos participantes acerca de algumas precauções ou fazê-los ler uma cópia impressa do aviso; uma cópia impressa apresentada no apêndice.

Escreva os resultados no formulário de registro de saúde pessoal.

## Manual da Expo-Saúde

### Ar

#### Atividade:

Medidor de Pico de Fluxo Expiratório; Espirometria se fosse disponível.

O Teste de Pico está sendo utilizado para medir a resistência oferecida pelas vias aéreas ao ar sendo expulso dos pulmões. Espirometria é o teste mais complexo da função pulmonar.



#### Numero de Voluntários: 1-4

Duas pessoas, cada um com um medidor de Pico de Fluxo Expiratório pode administrar o teste.

#### Comentários:

Escreve os resultados no formulário de Relatório de Saúde Pessoal deles

Distribuir a literatura sobre ar.

### Descanso

#### Atividade:

Massage Anti-Estresse

#### Numero de Voluntários: 6-12

Numa exposição com tamanho completo, 8 mulheres e 4 homens serão precisos cada noite. Numa exposição menor, tente utilizar 4 mulheres e 2 homens. Cada massagem leva 6-10 minutos, e esta é uma das barracas mais populares.



#### Comentários:

- Assine o Relatório de Saude Pessoal deles para indicar que eles já receberam a massagem.
- Essa é a barraca que precisa o maior treinamento. Há um mínimo de 2-3 sessões de treinamento para ensinar a rotina. Prática adicional é recomendada. Seria uma boa idéia se cada ajudante desse uma massagem para o treinador para conseguir 'feed-back' dele do que precisaria ser melhorada.
- Uma parte muito importante quando fazendo massage é a 'feedback' do recipiente. Algumas pessoas gostam de um toque muito delicado, quando outros gostam toques fortes e profundos. Ao conduzir treinamento, enfatize a importância de comunicar com a pessoa recebendo a massagem.
- Sendo que a massagem envolve contato íntimo com o corpo nos recomendamos que homens massageem homens e mulheres massageem mulheres. Uma outra pessoa poderia designar a visita para o próximo ajudante disponível.
- Incentive as pessoas para voltarem nas noites seguintes para mais massagens. Com o tempo as pessoas se conhece melhor e muitas aceitarão o convite para atender outras reuniões.
- Distribuir informações para outras pessoas

### Confiança

#### Atividade:

Avaliação computadorizada para saúde-idade.

Este simples exame é baseado em dados do Estudo de Longevidade do Município de Alameda, que foi relacionado com alguns estilos de vida e hábitos com longevidade. É um meio de “quebrar o gelo” e criar oportunidades para consultar sobre riscos coronários.



#### Risco Coronário

Esse exame informa os usuários os riscos de desenvolver doenças coronárias e arteriais, baseado no estilo de vida e fatores hereditários. Usuários com ‘alto’ ou ‘moderado’ risco estão mais abertos para conselhos sobre seu estilo de vida.

#### Número de voluntários: 6-12

2-4 operadores de computador

2-4 ajudantes para preencher formulários

2-4 ajudantes para explicar os resultados (em grandes Exposições os trabalhos são mais rápidos)

#### Comentários:

É sempre um dos mais populares o exame de ‘fumo’ na Expo-Saúde. Se a Expo-Saúde for muito movimentada, será melhor distribuir os voluntários da seguinte maneira para evitar longos períodos de espera:

Tenha uma ou duas pessoas circulando entre aqueles que estão preenchendo os questionários. Isso ajuda as pessoas a preencherem as informações de maneira correta. Se os questionários estiverem incompletos, formulários serão entregues aos operadores do computador, isso atrasa todo processo.

Duas pessoas com experiência em computador e datilografia podem usar dois computadores e impressoras. Rapidamente, eles entram no programa de computador com os dados do questionário e imprimem os resultados especiais que o operador de computador tem.

Uma ou duas pessoas podem devolver os resultados e brevemente explicar o que os números significam. Eles transferem os pacientes para um conselheiro mais próximo para mais detalhes.

#### Importante

Conserve bem os formulários depois de processados no computador. Os pacientes receberão as páginas com os resultados, mas só conserve as páginas de questionário no arquivo desde que contenham as informações de contato e dos seminários que eles estarão interessados em participar no futuro. Isso permitirá planejar seminários adequados.

### Aconselhamento

#### Atividade:

Conselho de Saúde e Folhetos

#### Número de voluntários: 3 - 6

O número de conselheiros de saúde dependerá do tamanho da Expo-Saúde. Já que uma boa consulta demora, esta é uma boa oportunidade para se aproximar das pessoas. Tenha número disponível de conselheiros para avaliar e servir todos os visitantes da Expo-Saúde.



#### Comentários:

Atendimento individual de saúde na Expo deve ser encaminhado para o stand do conselheiro de saúde depois de completar vários exames de saúde. Depois de interpretar cada relatório de saúde, o conselheiro deverá revisar o Relatório Pessoal de Saúde, sumarizar os resultados e falar sobre qualquer área onde o indivíduo pode estar com risco (pressão alta, peso etc).

Em muitos casos, as pessoas estão muito interessadas em saber o que elas podem fazer para diminuir o risco de doenças e ter uma saúde melhor. Isso é especialmente necessário depois de realizados os exames para que as pessoas sejam ajudadas no que têm necessidade. Geralmente, as pessoas confessarão suas dificuldades com hábitos (peso, fumo etc). Conselheiros devem cuidar das oportunidades apropriadas para ajudá-los a fazer as mudanças necessárias. Esta é uma boa oportunidade para distribuir folhetos (saúde e alguns casos ajuda espiritual), e convidá-los para os seminários específicos (culinária escola, peso, estresse etc). E, também, até mesmo orar com eles pedindo a Deus para abençoar e ajudar em suas específicas áreas de necessidade.

O conselheiro deve ser profissional da saúde (médicos, enfermeiras, nutricionistas) ou voluntários com conhecimento de saúde e um estilo de vida saudável. Eles devem ser instruídos para dar conselhos em geral, a assegurar que eles concordem com nossos princípios. Eles devem ser amistosos e sensíveis com as pessoas para discernir as necessidades espirituais de cada um. Isso pode ser bom se o profissional de saúde tiver bom conhecimento em estilo de vida e, se estiver presente no quiosque de saúde, então outros conselheiros podem transferir para ele casos de alto risco coronário e outras dificuldades.

Assinar seus Relatórios de Saúde Pessoal.

Distribuir folhetos sobre confiança.

### Outras Possíveis Atividades

- **Programa para crianças:** Os pais gostam de participar da Expo-Saúde enquanto as crianças estão sob cuidados num programa bem preparado. As atividades podem incluir tanto cantigas, histórias, jogos simples e alguma instrução básica sobre as 8 leis de saúde. O programa pode ser durante a Expo-Saúde como também pode ser durante as palestras.
- **Demonstração de comida vegetariana:** Muito do preconceito contra a mudança para uma dieta baseada em plantas pode ser derrubado com a degustação de saborosas comidas vegetarianas. Se possível também, ofereça receitas da degustação.
- **Stand de chás:** Tenha amostra de camomila, hortelã, urtiga etc. Pode-se até servir o chá de urtiga ou café sem cafeína.
- **Mesa com livros:** Experimente pedir para uma editora local Exponha a sua coleção de livros e revistas sobre saúde.
- **Outros recursos:** Providencie revistas, panfletos e cartões de instituições adventistas, restaurantes vegetarianos e médicos que trabalhem em harmonia com os princípios da Expo-Saúde.





## Manual da Expo-Saúde

### Equipamentos e Voluntários

<b>Atividade</b>	<b>Pessoal</b>	<b>Equipamentos e Formulários</b>	<b>Mobiliário</b>
<i>Entrada</i>	1-2 recepcionistas	Formulário de Saúde Pessoal	Mesa
<i>Temperança</i> <b>Nível de gordura corporal</b>	2-3 pessoas com balança e fita para medir a altura	2 medidores de gordura corporal Escala de altura Álcool, algodão para a limpar os medidores Carregador de baterias Lixeiras 2 tapetes Folhetos	2 cadeiras 1 mesa de livros
<i>Nutrição</i> <b>Exames de Glicose e/ou Colesterol</b>	2-4 enfermeiras, doutores ou técnicos de laboratório devidamente treinados  (Se for prestar esse serviço gratuitamente vai precisar de 6 a 8 pessoas.)	Testador de glicose e colesterol Fita de Glicose Fita de Colesterol Fitas de medidas Bisturi Algodão e álcool Caixa de Lixo especial Luvas descartáveis (2 por pessoa)	1-3 mesas 4-12 cadeiras
<i>Luz solar</i> <b>Pressão arterial</b>	1-3 pessoas medindo BP	1-3 medidor de pressão de pulso Folhetos	4-8 cadeiras 1-3 mesas de tamanho médio
<i>Água</i> <b>Hidroterapia</b>	1 pessoa demonstrando 1 pessoa “paciente” 1-3 pessoa preparar a água	Copos descartáveis de água Equipamento para demonstração dos tratamentos Folhetos	1 cadeira 1 mesa
<i>Exercício</i> <b>Exame de degrau</b>	2-3 pessoas	2-3 degraus (23cm altura x 40cm largura x 55cm comprimento) Cronômetros folhetos	4 cadeiras 1 mesa
<i>Ar</i> <b>Exame de fluxo pulmonar</b>	1-2 pessoas	1-2 testador de fluxo pulmonar canudos descartáveis Folhetos	1-2 mesas
<i>Descanso</i> <b>Cadeira</b>	10-20 pessoas treinadas em massagem , cerca de 1/3 delas homens e 2/3 mulheres	Álcool e toalhas de papel Folhetos	10-20 cadeiras 2 mesas: 250cm x 80cm
<i>Confiança</i> <b>Computadores para exame de saúde idade e de risco coronário</b>	2 operadores de computador 1-2 ajudantes para preencher o formulário 1-2 pessoas para encaminhar os pacientes a conselheiros de saúde	2-4 computadores 2-4 impressoras Cordas de extensão Questionários saúde-idade e formulários de resultados Questionários sobre risco coronários formulários de resultados Tinta para impressora Folhetos	1-2 mesas 250cm x 80cm 2-4 pequenas mesas com 4-8 cadeiras
<b>Aconselhamento</b>	2-4 conselheiros de saúde	Variedade de Folhetos	2-8 cadeiras 2 mesas para folhetos

## Manual da Expo-Saúde

### Pôsteres de Saúde

Os pôsteres de saúde são produzidos pela H.E.R. – Health Education Resources (Recursos para Educação de Saúde) e estão disponíveis em 3 tamanhos:

- Regular – 91cm x 122 cm (Largura x Altura)
- Médio – 137 cm x 182 cm (Largura x Altura)
- Largo – 244 cm x 157 cm (Largura x Altura)

### Montagem dos painéis da Expo-Saúde

Para a Expo-Saúde, os painéis podem ser montados com canos de plástico, alumínio ou outros materiais.

Os painéis mais usados são de canos de PVC de 2” de diâmetro, as molduras são maiores que os painéis numa proporção de 20 cm de cada lado. Tubos de metal são colocados nos painéis e esses são então fixados nas molduras usando-se cordinhas de nylon brancas de 5 a 7 mm, este mesmo sistema tem sido usado para todos os tamanhos de painéis com muito sucesso, mas são necessários cuidados especiais ao posicionar cada painel, com exatidão no centro de cada moldura. Duas molduras podem ser fixadas de maneira a servirem de frente e verso usando argolas (plastic band). O melhor cano de PVC para este propósito são os canos americanos, eles são mais grossos que os europeus e as juntas mais estáveis, no entanto os europeus podem funcionar bem para os tamanhos regular e médio se forem tomados cuidados especiais na montagem, somente os americanos servem para os painéis largos. Por fim, é importante mencionar que este sistema consome um tempo maior de montagem e não é adequado se os painéis precisarem ser remontados todos os dias.

Os painéis de tamanho regular podem ser montados em armações de tubo de plástico (recomendamos tubo PVC, os painéis de tamanho regulares usam ¾” [escala 40, grosso cercado]; e 2” para os tamanhos médios e grandes). Cada painel é fixado ao tubo de PVC por ¾” tiras largas de Velcro, a parte de trás pegajosa do Velcro é aderida ao painel, e a parte de trás pegajosa do gancho é aderida ao tubo. Quando o painel com seu Velcro é colocado contra o tubo, eles se agarram um ao outro. Depois, ao guardar os painéis, os pedaços de Velcro separam-se facilmente quando você usar movimentos de repique para os remover.

Outro sistema de montagem pode ser feito em cano de alumínio de 20x20 ou “foam board” (isopor), quando se usar esses “foam boards” há dobradiças especiais e cantoneiras de proteção disponíveis. Colocando-se 2 painéis num pequeno ângulo é o suficiente para permanecer em pé por si só.



### Local da Expo-Saúde

O número esperado de visitantes para a Expo-Saúde influencia o tamanho da arena e o oposto também é verdadeiro. Para uma Expo-Saúde de porte médio com 500 visitantes em 4 dias, o espaço mínimo necessário é de 200 m<sup>2</sup> (10x20m) para os stands de exames e um auditório com pelo menos 100 lugares. Exposições maiores necessitam de arenas maiores, uma Expo-Saúde para 3000 visitantes em 4 dias, 6h/dia precisaria de aproximadamente 600m<sup>2</sup> (20x30m) e o auditório com pelo menos 150 lugares. É importante saber que horas mais longas para as atividades de exames significará que as pessoas terão tempo de terminar todas as atividades e ir embora e não voltar para as palestras de saúde. Se a mesma Expo-Saúde para 3000 visitantes fosse aberta por somente 3 horas com mais voluntários para cada exame, seria necessário, para as palestras de saúde, um auditório muito maior para no mínimo 300 pessoas.

### Custo

O custo de uma Expo-Saúde de saúde dependerá basicamente dos:

- Painéis, suprimentos de exames, folhetos, propagandas e da arena;
- Número esperado de visitantes para a Expo-Saúde.

### Equipamento

Existem 2 tipos de equipamentos:

- Equipamento reutilizável – Painéis de Saúde – H.E.R., molduras para os painéis, mesas, cadeiras, instrumentos médicos usados em cada posto de exame, máquinas de glicose e colesterol, medidores de capacidade pulmonar, balanças (especiais), medidores de pressão de pulso, estetoscópios, degaus, equipamento de hidroterapia, cronômetro, equipamento para prevenção de fumo, computadores e impressoras.
- Materiais descartáveis de uso único, folhetos e formulários – todo o material usado para exames clínicos (luvas, fitas de exame, álcool e algodão, lancetas, caixas específicas para lixo especial – canudos descartáveis para o exame de capacidade pulmonar)

Na Europa Ocidental e nos Estados Unidos, todos os equipamentos reutilizáveis podem ser adquiridos por aproximadamente 1000 Euros ou 1200 Dólares, este valor inclui um jogo de painéis H.E.R. de tamanho regular, molduras de PVC, 2 máquinas para exame de colesterol (Roche), 2 máquinas para exame de glicose, 2 balanças de gordura corporal, 2 medidores de fluxo pulmonar, 2 degaus, 2 cronômetros, 2 medidores de pressão de pulso, e 2 estetoscópios. Não inclui computadores, impressoras, mesas e cadeiras.

Também na Europa Ocidental, todos os materiais descartáveis de uso único custam aproximadamente 3 Euros/ 3,50 USD por visitante. Isto inclui tiras para glicose e colesterol, um par de luvas de látex, luvas descartáveis não estéreis, um bisturi, algodão e álcool, canudos descartáveis, copos descartáveis, água, formulários e folhetos.

## Manual da Expo-Saúde

---

O item mais caro é a fita para o exame de colesterol. Se o seu orçamento não as comportar gratuitamente, considere a cobrança de taxas mínimas para os exames de sangue. As pessoas normalmente têm satisfação em contribuir com isso, outra opção é ter uma caixa de doação neste stand. Muitas pessoas têm consciência de que há um custo envolvido e contribuem com satisfação (sugestão: colocar uma placa dizendo: o custo de cada exame é X, e você que tem maior condição financeira contribua com o custo de 3, 4 ou mais exames. *A sugestão é dos tradutores para a realidade brasileira*).

### Propaganda

A propaganda é normalmente cara. É importante determinar que estes métodos trarão melhores resultados na região. Escolher o melhor dentro do seu orçamento. Panfletos geralmente atraem bastante. Os preços variam de preto e branco para 4 cores. Pôsteres de tamanho A3 funcionam bem quando colocados em vitrines e lugares públicos. É importante contactar jornais, rádios, TVs e pedir que eles promovam o programa. Sempre apresente a Expo-Saúde como um serviço à comunidade, feita por voluntários e dê ênfase à característica não lucrativa do evento.

### Local da Expo-Saúde

A maioria das cidades tem um paço municipal, de localização central a preço acessível. É importante apresentar o projeto como um serviço à comunidade, isso reduzirá grandemente o custo ou terá custo zero.

## Patrocinadores e Autoridades Governamentais

Há alguns fatos importantes a serem considerados quando estiver negociando com os patrocinadores e autoridades.

1. Os governos pelo mundo, estão cada vez mais lutando contra os fatores de risco e as doenças mais comuns. É importante tomar conhecimento das políticas de saúde do país. Estas provavelmente incluirão programas de saúde preventiva.
2. As empresas que fabricam os materiais usados nas Exposições de saúde, freqüentemente estão buscando oportunidades de melhorar sua imagem e suas vendas. A Expo de saúde poderá tirar vantagem disso, conseguindo os materiais gratuitamente ou a preço de custo.
3. O trabalho voluntário beneficia as comunidades e é geralmente bem aceito na maioria dos países ocidentais.
4. A maioria dos governos e empresas de proprietários não adventistas tem políticas que os impede de trabalhar com grupos religiosos ou com organizações lucrativas, para não serem vistas como favorecendo grupos específicos ou companhias.
5. Em muitos lugares há muito preconceito contra os Adventistas do 7º dia.

Por essas e outras razões é aconselhável trabalhar com uma organização que é neutra, não religiosa para o público, enquanto que mantendo os valores da igreja adventista do 7º dia, e não lucrativa. Às vezes, é necessário criar tal organização, um processo demorado, mas necessário.

## Manual da Expo-Saúde

---

Há organizações dentro da igreja adventista do 7º dia que se encaixam neste critério acima.

Nós sugerimos que a proposta do projeto seja apresentada à Prefeitura local. Esta proposta pode ocorrer com um encontro com o Prefeito ou o representante da saúde, no qual será feita uma breve apresentação do projeto que pode ser usado como uma política de saúde do governo. Essa proposta poderá ser Exposta como um projeto comunitário, envolvendo voluntários – profissionais da saúde e enfermeiros e, também a ajuda e participação de todos para que este projeto seja realizado com sucesso. A solicitação pode, então, ser feita para a ajuda com (local, equipamentos, anúncios etc). Uma aproximação similar pode ser usada com empresas que fabriquem ou vendam materiais para a Expo.

É importante não se comprometer com "princípios" se a solicitação de ajuda for para anúncios de medicamentos ou produtos. Isto aconteceu no passado. Foi facilmente resolvido quando os organizadores expuseram que o objetivo do programa era promover um estilo de vida saudável e que essa ajuda com produtos específicos poderia ser benéfica para a empresa, uma vez que o nome do patrocinador e dos produtos estarão associados com a Expo.

Mais cuidado deve-se ter para não usar a Expo-Saúde para fins religiosos, por exemplo, falar abertamente sobre questões religiosas ou assuntos relativos à igreja. Autoridades governamentais irão cedo ou tarde ficar cientes da ligação Adventista, mas se tudo for feito com respeito e neutralidade, eles não terão como reclamar. Certamente, a maioria elogiará e oferecerá suporte para a realização dos programas.

Essa aproximação servirá para um maior esforço no estabelecimento de contato com os visitantes, que poderão ser convidados para futuros programas tais como nutrição, família e seminários de stress. Estes programas serão melhorados com a inclusão de conversas espirituais.

## Expo-Saúde e Trabalho Espiritual

### Expo-Saúde - o princípio de um relacionamento de confiança

Jesus dividiu longamente com as pessoas as bênçãos de bem-estar físico tanto quanto a solução para suas necessidades emocionais e espirituais. Muitas, entretanto, não aceitam sua oferta de uma nova vida e, somente tem sido ajudados fisicamente. Isto não impediu Jesus de continuar ajudando o povo.

Do mesmo modo, nosso trabalho na Expo-Saúde será motivado pelo desejo de dividir não somente os benefícios físicos de um estilo de vida saudável, mas, também o conhecimento de Deus, a fonte de saúde total. Como Jesus, somos sensíveis às necessidades das pessoas, respeitando suas opiniões e nunca lhes forçando o conhecimento religioso. Com isto em mente, existem poucos meios nos quais se usam a Exposição saúde:

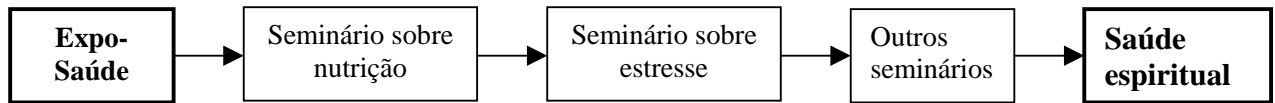
### 1. Expo-Saúde: o princípio do “Circulo de Amizade”

A Expo-Saúde é uma oportunidade de entrar em contato com muitas pessoas com problemas. Muitas receberão benefícios imediatos ao pôr em prática o que eles tem aprendido na Expo-Saúde, mas para outros a Expo pode ser o começo de um processo que pode levá-los a atender outras saúde/família fazendo seminários que podem levá-los a encontrar Deus.

A Expo-Saúde pode ser organizada como o primeiro de uma série de programas que serão endereçados a vários aspectos da saúde.

## Manual da Expo-Saúde

---



Com isto em mente, antes da Expo-Saúde começar é importante planejar alguns lembretes e reuniões de acompanhamento e tê-las apresentadas durante a Expo. Escola de arte-culinária, curso como deixar de fumar, campanha com seminários de stress e programas de controle de peso são boas escolhas.

Após 1 a 2 destes seminários, pode-se ter entre os seminários, um de transição, que trata de aspectos de saúde mental/emocional ( do controle de stress até a cura da depressão).

É importante ter em mente que em todos os seminários nós gentilmente trabalharemos com audiência, lentamente (naturalmente) introduzindo conceitos espirituais e integrando, interagindo com ela em nossas apresentações. Por exemplo, em nosso curso de culinária você pode incluir uma pequena fala direcionando tópicos tais como atitudes positivas, confiança, perdão, relacionando-os a cura física e mental. Introduzindo conceitos espirituais desta forma, servirá para despertar um maior interesse quando assim passaremos à segunda fase das reuniões, campo mental/emocional.

Esses seminários proporcionam uma oportunidade para falar de temas espirituais mais abertamente. E, com o tempo, esta aproximação gradualmente levará ao desenvolvimento de estudos bíblicos e sólidos contatos para encontros espirituais.

Não havendo muito tempo entre a Expo e o primeiro seminário, outros seminários também serão dirigidos em 4-6 semanas, prendendo o interesse e tratando das necessidades das pessoas quando elas precisarem de ajuda.

Os benefícios deste método são muitos. Derruba preconceitos, permitindo tempo para construir relacionamentos e, além disso, o público obtém conhecimento dos voluntários Adventistas como pessoas que se cuidam genuinamente.

Esses métodos requerem alguns degraus de esforços perseverantes. O fator chave para esse sucesso é o próprio uso e o acompanhamento do cartão de interessados na Expo-Saúde. Esses serão propriamente coletados nos Stands e durante a leitura da saúde a cada tarde.

Anunciar o acompanhamento de seminários durante a leitura de saúde e usualmente com este trazendo a melhor resposta do público.

## 2. Expo-Saúde com reuniões evangelísticas

A Expo-Saúde tem sido efetivamente usada em conjunto com reuniões evangelísticas nos EUA, Leste Europeu, América Latina e África. Nesses países, a Expo precede as campanhas evangelísticas por 3-7 dias com reuniões espirituais e outras simultâneas ou ao fim da Expo.

Em alguns países, especialmente no Oeste Europeu, pode ser uma atitude negativa para esse método, uma vez que pessoas podem se sentir enganada “ao relacionar as reuniões espirituais através de um programa de saúde. É muito importante fazer isto levando em conta o respeito ao público.

Isto, entretanto, não exclui a possibilidade de usar Stands de Exames de Saúde e/ou curtos espaços de saúde nos programas evangelísticos, para apresentar a visão de saúde total, antes de usá-las primariamente para atrair pessoas às séries evangelísticas.

## Manual da Expo-Saúde

Os seguintes exemplos ilustram tal aproximação. Neste caso, a Expo-Saúde – Stands de Exames de Saúde - é aberta e de uma em uma hora ocorre uma aula de culinária. Nas duas primeiras noites, imediatamente após o fechamento dos Stands de Exames de Saúde, é apresentada, durante uma hora, uma leitura de saúde.

Nas noites seguintes, a longa leitura da saúde é substituída por 15-20 minutos de pedaços de saúde, seguida por uma fala espiritual.

Esta aproximação pode variar semanalmente, dependendo de fatores tais como lugar, relacionamento entre igreja e costumes locais. A extensão da Expo-Saúde pode também variar dependendo do local e fundos disponíveis.

É importante notar que se tal aproximação é usada, seria sábio usar de absoluta honestidade e transparência sobre o fato que existirão mensagens espirituais, apresentadas cada noite quando aplicarmos para fundos de governos ou outras fontes.

### Exemplo: Série de Três Semanas de Expo-Saúde com Evangelização

Horas	Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
7-8:30 8:30-9:30				Expo e Aulas de Culinária Leituras de Saúde-1	Expo e Aulas de Culinária Leitura de Saúde-2	Expo e Aulas de Culinária Fala Espiritual-1 Sermão-1	Expo e Aula de Culinária Fala Espiritual-2 Sermão-2
7-8:30 8:30-9:30	Expo/CC Fala Espiritual-3 Sermão-3	Expo/CC Fala Espiritual-4 Sermão-4	Expo/CC Fala Espiritual-5 Sermão-5	Expo/CC Fala Espiritual-6 Sermão-6	Expo/CC Fala Espiritual-7 Sermão-7	Expo/CC Fala Espiritual-8 Sermão-8	Expo/CC Fala Espiritual-9 Sermão-9
7-8:30 8:30-9:30	Expo/CC** Fala Espiritual-10 Sermão-10	Sem Encontros	Fala Espiritual-11 Sermão-11	Fala Espiritual-12 Sermão-12	Fala Espiritual-13 Sermão-13	Fala Espiritual-14 Sermão-14	Fala Espiritual-15 Sermão-15
8:30-9:30	Fala Espiritual-6 Sermão-16	Sem Encontros	Fala Espiritual-17 Sermão-17	Fala Espiritual-18 Sermão-18	Fala Espiritual-20 Sermão-20	Batismo Fala Espiritual-21 Sermão-21	Fala Espiritual-22 Sermão-22 Batismo

## Outros usos de Expo-Saúde

Em adição aos vários dias de programas precisamente descritos, a Expo-Saúde pode também ser adaptada com sucesso como um evento de um único dia. Por exemplo, pode ser utilizada como uma efetiva extensão comunitária. Com participação dos membros da igreja local. Uma Expo pode ser planejada e o público ser convidado para 3-4 horas em um domingo à tarde. E é recomendável encontrar um lugar público grande para este evento. Como a experiência tem mostrado, o número de pessoas é, aproximadamente, 2 vezes maior, se esta for feita em uma localização que é familiar e de fácil acesso ao público. Algumas opções incluem estacionamento de Shopping, universidades, até mesmo como parte de outros eventos (festivais, saúde, etc). Você pode se oferecer para conduzir na Expo-Saúde em uma escola pública ou em uma grande empresa como serviço a seus empregados.

Independentemente de como ou onde você fará sua Expo é seguro incluir um programa de acompanhamento como parte de sua estratégia total. Como um auxílio para ajudar você, determine as necessidades de sua comunidade e verifique, nos questionários de saúde preenchidos pelos participantes, quais os seminários individuais foram apontados como os mais interessantes.

# Propaganda

## Amostra de Comunicado para Jornal

### 01- Comunicado para a Imprensa sobre Expo e Conferencistas

Data .....

#### PARA COMUNICADO IMEDIATO

**Contato:** Darren Greenfield –(706) 820-1493, cell: (423) 580-2716  
Viriato Ferreira, M.D. – (706) 820-9631, cell: (423) 580 1342

### Então, o que é uma Expo-Saúde?

(Wildwood, GA). As Expo-Saúde têm se tornado certamente, um popular evento comunitário. As pessoas podem fazer, gratuitamente, exames e exames de saúde e receber informações sobre diabetes e controle de peso. Mas, o que as pessoas irão fazer com todas as informações que receberem sobre sua saúde?

Responderão esta pergunta, os especialistas do Centro de Estilo de Vida e Hospital Wildwood, organizadores da Expo-Saúde de Atlanta, programada para 28 de junho a 2 de julho, no Centro de Artes GA Tech Robert Ferst. A Expo-Saúde de Atlanta é como uma feira de saúde, ainda melhor. Será formada por especialistas em estilo de vida, que não somente dirão o que está errado, eles mostrarão como praticar coisas simples para prevenir doenças e, caso elas já existam, como combatê-las.

A Expo-Saúde de Atlanta disponibilizará exames de verificação de pressão arterial, das condições pulmonares, análise da massa corporal, colesterol, glicose (se preciso serão incluídos exames de sangue), além de exames de apoio de Harvard e do Condado Alameda com avaliações computadorizadas das condições de saúde e massagens anti-estresse grátis.

Toda noite, depois de exames de saúde e palestras informativas, Neil Nedley, Doutor em Medicina e autor do livro "Sinal Positivo: Como Combater Realmente Doenças e Atingir a Melhor Saúde por meio da Nutrição e do Estilo de Vida" (Publicação de Neil Nedley, 1998) fará conferências de 28 a 30 de julho sobre Como Vencer o 'Dragão' do Câncer superando o Estresse e a Depressão e Pode o 'Monstro' das Doenças Afetar Você?

A Expo-Saúde de Atlanta promete ser uma das melhores opções de aprendizagem para o verão. E, será uma excelente oportunidade para investir em sua saúde! Todos os exames e palestras serão gratuitos. A feira será realizada no Centro de Artes GA Tech Robert Ferst de 28 de junho a 2 de julho. Os exames de saúde serão realizados das 6h às 7h30m. As palestras do Dr. Nedly começarão às 7h30m.



### Amostra de Comunicado para Rádio

Data.....

PARA COMUNICADO IMEDIATO

**Contato:** Darren Greenfield - 423-580-2716 ou 706-820-1493

Donna Green-Goodman, MPH - 404-299-0188 ou 770-484-1577

#### **A QUALIDADE DE VIDA REALMENTE PODE FAZER A DIFERENÇA EM DOENÇAS CRÔNICAS!!**

(Wildwood, GA). Talvez você sofra de diabetes, doenças do coração, hipertensão, obesidade, estresse, câncer etc. Talvez você já tenha conversado com seu médico que se você investir em sua saúde mudando sua qualidade de vida, ele/ela não terá que aumentar seus remédios ou ir ao consultório. É isso justamente o que especialistas em Estilo de Vida do Centro de Estilo de Vida Wildwood (Wildwood, GA), dos Princípios de Estilo de Vida, Corporações, (Decatur, GA) querem apresentar como fazer mudanças com sucesso e realmente controlar sua saúde na Expo-Saúde de Atlanta.

Então, os estudiosos do Centro e Hospital de Estilo de Vida Wildwood estão promovendo a "Expo-Saúde de Atlanta", de 28 de junho a 02 de julho, no Centro de Artes GA Tech Robert Ferst. A Expo-Saúde de Atlanta é como uma feira de saúde, ainda melhor. Será formada por especialistas em Estilo de Vida, que não somente dirão o que está errado, eles mostrarão como praticar coisas simples para prevenir doenças e, caso elas já existam, como combatê-las.

A Expo-Saúde de Atlanta disponibilizará GRATUITAMENTE exames de verificação de pressão arterial, das condições pulmonares, análise da massa corporal, glicose, colesterol (se preciso serão incluídos exames de sangue), exames de apoio de Harvard e do Condado Alameda com avaliações computadorizadas das condições de saúde e massagens anti-estresse grátis.

Toda noite, após os exames de saúde, serão dadas informações médicas especializadas por profissionais da saúde. Neil Nedley, Doutor em Medicina e autor do livro "Sinal Positivo: Como Combater Realmente Doenças e Atingir a Melhor Saúde por meio da Nutrição e do Estilo de Vida" (Publicação de Neil Nedley, 1998) fará conferências de 28 a 30 de julho sobre Como Vencer o 'Dragão' do Câncer superando o Estresse e a Depressão e Pode o 'monstro' das doenças afetar você?

A Expo-Saúde de Atlanta promete ser uma das melhores opções de aprendizagem do ANO e o ENCONTRO da estação do verão. E, será uma excelente oportunidade para investir em sua saúde!

## Manual da Expo-Saúde

### Amostra de Pôsteres e Panfletos

■ Cholesterol and Glucose Tests  
 ■ Blood Pressure  
 ■ High-Tech Carotid Dopler\*  
 ■ Harvard Fitness test  
 ■ Anti-Stress Massage  
 ■ Health Seminars & Much More

\*available with the Doctor's help

**All Services FREE**

**Atlanta Health Expo**  
 Robert Ferst Center for the Arts  
 Georgia Tech

June 28-July 2  
 6:00-7:30 p.m.

**Are You As Healthy As You Think?**

**Como Vai a Sua Saúde?**

- ✓ Análises ao colesterol e glicemia\*
- ✓ Medição de tensão arterial
- ✓ Teste de forma física
- ✓ Seminários de Saúde
- ✓ e muito mais!...

\*Stock Limitado

**ENTRADA LIVRE**

Fórum Cultural de Ermesinde

**EXPO Saúde**

6 a 10 de Setembro 19:30h  
 Conferência: 21:00h

Organização: Associação Internacional de Temperança  
 Apoio: Câmara Municipal de Valongo

**Health Expo**  
 and lectures on disease preventions & lifestyle  
 Take Care of Your Family - Learn how to Save Your Health

**FREE—NEW RECIPE BOOK FOR ATTENDANCE**

**International Team of Speakers together with Ukrainian organization "Charitable Foundation of Healthy Lifestyle"**