

on-line 52

Palavr@ção

Firmando o pé

Vida digna: saúde e o cuidado integral



Igreja Evangélica
de Confissão Luterana
no Brasil

SUBSÍDIOS E DINÂMICAS PARA GRUPOS DE JOVENS

Vida digna: saúde e o cuidado integral

Palavr@ção on-line 52

PALAVRA

Moisés: 40 anos de mutirão por vida plena

O que você pensa sobre o tema saúde? Como este tema é tratado em sua comunidade? Você faz uso de plantas medicinais? Você acha que um corpo bonito é sinônimo de saúde? O que você acha de conhecimentos práticos na área da saúde que são passados de geração em geração? Como você cuida de sua saúde? Como você se posiciona sobre a ideia de saúde coletiva? Em sua opinião, é possível ser saudável sozinho ou sozinha?

Quando falamos em saúde, é bastante comum pensarmos em bem-estar, planos de saúde e SUS (Sistema Único de Saúde). Muitas pessoas e organizações compreendem a saúde como um negócio muito lucrativo¹. A redução de investimentos públicos com a Emenda Constitucional nº 95, que os reduziu ao nível da inflação, diminuiu a capacidade de políticas públicas que pudessem ampliar o conceito de saúde, reduzindo-a apenas ao atendimento clínico convencional.

O contraponto do que está posto seria pensar a saúde de forma alternativa, quer dizer, um conceito de saúde mais amplo,

¹ Veja o comparativo dos lucros dos planos de saúde. VALOR ECONÔMICO. *Os 50 maiores planos de saúde*. Disponível em: <<https://www.valor.com.br/valor1000/2019/ranking50maioresplanosdesaude>>. Acesso em: 08 mar. 2020.

compreendendo a ideia de uma vida saudável.² Isso significa uma ampliação de tal modo, que tudo que faz parte de nossa vida estaria interligada com a nossa saúde, desde aspectos físicos, psicológicos e também sociais.

Para tanto, a experiência do povo de Israel, que passou 40 anos em peregrinação pelo deserto, mostra que saúde é também um ato político e não apenas o cuidado com o corpo. Vejamos o que Êxodo 2 e 3 contam. O contexto que aparece no livro de Êxodo é o contraste social entre o estado egípcio e o povo escravo, que têm a sua origem na migração forçada de minorias pela fome e pela seca, conforme relato de Gênesis 47.20. A narrativa descreve e caracteriza dois projetos sociais: o projeto do estado egípcio e o projeto de Deus da libertação dos oprimidos. Ela indica que a opção de Deus é pelo povo camponês e escravo, como diz em Êxodo 3.10: “para que você tire do Egito o meu povo, os filhos de Israel”.

Outro elemento que caracteriza a atuação de Deus está em Êxodo 3.18, que diz: “O Senhor, o Deus dos hebreus, veio ao nosso encontro.” A expressão “hebreu” em seu significado mais antigo designa classe social, “os *hapirus*” eram os pobres da terra. Somente mais tarde virou denominação de povo, nação. Tão logo, Deus é o Deus da classe camponesa e escrava, que liberta o povo pobre da exploração econômica, política e religiosa. Ele assume esta luta e promete proteção a seu povo.

² A OMS trabalha com o conceito de saúde que abrange aspectos físicos e psicossociais. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. *Constituição da Organização Mundial da Saúde*. Documentos básicos, suplemento da 45ª edição, outubro de 2006. Disponível em: <https://www.who.int/governance/eb/who_constitution_sp.pdf>. Acesso em: 08 mar. 2020.

A diferença do projeto de Deus ao projeto de Faraó consiste primordialmente na vida livre e igualitária. A fé em Deus requer uma posição política que defenda a vida plena. Deus não é neutro em relação ao que produz sofrimento e escravidão. Em Êxodo 1.15ss, as parteiras desobedecem às ordens do Faraó. Moisés é fruto da desobediência civil. Moisés foi adotado pela família do Faraó. A astúcia das mulheres criou uma oportunidade de acesso à proteção e à formação plena de um filho de pessoas escravas. Enquanto membro da família real, Moisés teve formação em todas as artes e ciências da elite social egípcia. Aprendeu a arte de governar, liderar, administrar, reger leis, a arte da guerra para manter a concentração das riquezas sob a mão da família real e a arte da dominação social. Moisés foi preparado para ajudar a manter o projeto de dominação egípcia baseada na mão de obra escrava.

Contudo, Moisés fez uma escolha diferente ao que foi lhe ensinado. Ao liderar, junto com seu irmão, Arão, e sua irmã, Miriã, a saída do Egito e a caminhada do povo pelo deserto durante 40 anos, ele, sob a bênção e orientação de Deus, liderou um processo de desenvolvimento social, político, econômico e religioso. Transformou pessoas escravizadas em pessoas livres. Ajudou a criar condições para que todas as pessoas livres pudessem viver numa sociedade fraterna, sem classes sociais, sem templo e sem Estado, na qual o meio de produção, a terra, estaria sob o controle do coletivo, o clã e a tribo (Números 26.52-56). Não haveria acúmulo (Êxodo 16), nem pessoas empobrecidas (Deuteronômio 15.7ss), onde todos participam das decisões políticas na assembleia popular, diante da tenda da congregação, local de culto e de tomada de decisões políticas e administrativas, não havendo separação entre fé, cultura, economia e política. (Números 27.1-11; Êxodo 18).

A fé deste povo renasce como processo revolucionário que passa da escravidão para a liberdade. O processo histórico do Êxodo mostra que

o cuidado com a vida corresponde compreender a saúde de forma ampla, formativa e que abrange um processo de cura social. Os conhecimentos do povo desde sua escravidão foram ressignificados para a liberdade. É na experiência do deserto que o povo construiu uma consciência de cuidado integral da vida, um cuidado que observava a vida de todas as pessoas, de forma coletiva, para que tenham vida em abundância.

AÇÃO

Propostas de dinâmica 1: A importância do toque

Objetivos:

Sensibilizar as pessoas do grupo ao cuidado com a outra pessoa.
Estimular o olhar comunitário àquelas pessoas que estão à margem.

Material: Um dispositivo de som com música de relaxamento (p.ex.: sons da natureza), colchonetes, papel *craft* ou pardo para anotar as respostas do grupo, canetinhas.

Comentário introdutório:

Em nossos dias, facilmente passamos da realidade concreta para a realidade virtual sem nos darmos conta dessa mudança. Na verdade, a vida transformou-se numa “concreta virtualidade”. Algumas pessoas já sugerem que a aproximação física entre as pessoas, o toque, o abraço, tornaram-se ações de pessoas “ultrapassadas”.

A velocidade da internet globalizada tornou a vida, em muitos casos, rasa, instantânea e aparente. Tornamo-nos uma soma de “likes”. As relações tornaram-se mais interesseiras e convenientes. Já não dispomos de tempo para nos aproximarmos e desfrutarmos da presença do outro e da outra.

Nossa rotina sempre ocupada pelas tarefas mais diversas nos faz otimizar o tempo de tal forma que cuidamos da saúde como uma forma de “manter-se vivo” para dar conta de tudo o que temos que fazer. Não há tempo para realizar as refeições em conjunto ou espaço para conversas cotidianas. Estamos sobrecarregados e sobrecarregadas.

1º momento:

Divida o grupo em duplas. Coloque a música de fundo e explique que neste momento acontecerá um processo de massagem. Nele, uma pessoa da dupla se deita sobre o colchonete enquanto a outra realiza uma breve massagem nos ombros e braços. Observe o envolvimento dos jovens e das jovens. Depois de alguns instantes, troca-se de lugar entre as duplas. A pessoa também pode ficar sentada confortavelmente na cadeira e receber a massagem nessa posição.

2º momento:

Convide para o grupo sentar em círculo e pergunte a eles suas impressões sobre a experiência. Anote-as no papel *craft*. Algumas perguntas podem estimular a fala: O que vocês sentiram? Qual foi o melhor papel para exercer, massagista ou pessoa massageada? Por quê? O quanto o toque (o abraço, o carinho, a massagem, o aperto de mão) faz parte da sua vida? Você acha isso importante?

3º momento:

Pense com o grupo uma proposta prática para envolvimento da comunidade pensando a saúde de forma alternativa e ampla. Por exemplo, um grupo terapêutico de apoio às famílias enlutadas, alguns bate-papos ou um grupo de estudo de temas complexos como depressão, suicídio na adolescência, futuro profissional, entre outros. É importante que a tarefa seja de interesse do grupo e que haja uma divisão de tarefas (reservar o espaço, convidar possível especialista, fazer a divulgação, etc).

Proposta de dinâmica 2: O debate está na mesa

Objetivo:

Resgatar conhecimentos de pessoas da comunidade sobre saúde.

Material: Um dispositivo de som e vídeo, papel *craft* ou pardo e 3 canetinhas de cores diferentes.

Comentário introdutório:

O grande debate atual sobre a sustentabilidade prevê ações individuais que nem sempre são eficazes a ponto de solucionar os problemas climáticos diversos. Porém, alguns hábitos cotidianos podem contribuir para uma realidade contextual local mais saudável.

Debater à luz do Evangelho o tema da sustentabilidade do planeta faz com que fiquemos alertas à compreensão do nosso papel de sermos sal e luz, propondo práticas que vão na contramão da proposta ideológica do mercado. A vida deve sempre estar em primeiro lugar. Isso significa pensar em como podemos vivenciar relações fraternas, pautadas por experiências que contabilizam para o bem-estar de todos e todas.

1º momento:

Vídeo-debate com o curta-metragem *CAPA – Comida Boa na Mesa* (5min27seg), disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=hqE-NM07jDs>. Ele integra a Campanha Comida Boa na Mesa, uma iniciativa do CAPA - Centro de Apoio e Promoção da Agroecologia, ligado à IECLB, que propõe a reflexão permanente sobre o acesso à alimentação saudável e a articulação de ações de incidência pública. A campanha envolve o reconhecimento do papel da agricultura familiar e da agroecologia na produção de alimentos, das feiras e cooperativas na promoção do comércio justo e solidário e das organizações de apoio. Mais informações sobre a campanha e o trabalho do CAPA podem ser obtidas em www.capa.org.br.

Se o tempo permitir, outra opção é o documentário *O veneno está na mesa II* (Caliban Cinema e Conteúdo, 1h10min), disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=fyvoKljtvG4>.

2º momento:

Preferencialmente ao redor de uma mesa, debate sobre as ideias abordadas no vídeo, pensando sobre a realidade contextual da comunidade e como podemos organizar a comunidade para contrapor ao processo de exploração da vida. No centro da mesa, anotar algumas palavras-chave no papel *craft*. Nele também poderão ser anotadas as ideias e decisões do momento 3 (com outra cor de canetinha).

3º momento:

Propor uma equipe de organização de canteiros na comunidade, disponibilizando ervas medicinais para ser distribuídas e utilizadas para o preparo de chá no fim do culto. Essa atividade pode ser realizada junto com as crianças do Culto Infantil ou com o Ensino Confirmatório. Junto à construção dos canteiros, resgatar com pessoas da comunidade suas propriedades terapêuticas. Caso já houver iniciativa parecida, a JE pode contribuir com a identificação das plantas e suas propriedades e na divulgação do trabalho.

Para ajudar nesse trabalho, a JE pode fazer uso das informações do ANEXO 1. Elas são da ACESA - Associação Central da Saúde Alternativa do Espírito Santo, uma instituição ligada à IECLB e que tem como objetivo resgatar e divulgar a medicina preventiva. Ela existe desde 2001 e desenvolve parcerias com diversos grupos e municípios do ES, para que esse conhecimento alcance o maior número possível de pessoas.

Impulsos para uma celebração na JE ou conduzida por ela com outro grupo da comunidade

Acolhida

Que bom que vocês vieram se nutrir da Palavra de Deus. Sejam bem-vindos e bem-vindas a este encontro e sintam-se à vontade neste convívio.

Hino

Reunidos aqui (Hinos do Povo de Deus, 337; Livro de Canto 26)

Saudação trinitária

(Acender a vela)

Estamos reunidos e reunidas em nome de Deus Pai, Filho e Espírito Santo para celebrar a vida, a esperança, compromisso com o Evangelho e criar comunhão na partilha dos ensinamentos de Deus ao longo da história.

Hino

Quando o Espírito de Deus soprou (Hinos do Povo de Deus, 437)

Confissão de pecados

Em Provérbios 28.13 está escrito: “Quem encobre as suas transgressões jamais prosperará; mas o que as confessa e abandona alcançará misericórdia.” Assim, convido para confessarmos os nossos pecados a Deus, buscando sua misericórdia e perdão. Nossa oração será feita por meio das palavras do Salmo 51. 1-10. São palavras de uma confissão do rei Davi, por causa de um grande erro. Elas foram importantes em sua vida e trouxeram mudanças e compromisso com Deus. Da mesma forma, convido a nos arrependermos de nossos pecados proferindo estas palavras: (Ler o texto coletivamente)

Anuncio de Perdão

O apóstolo João escreveu: “Meus filhinhos, escrevo isso para vocês para que não cometam pecado, porém, se alguém pecar, temos Jesus Cristo, que não tem nenhuma culpa; ele nos defende diante do Pai. Porque é pelo próprio Jesus Cristo que nossos pecados são perdoados, e não somente os nossos, mas também os pecados do mundo. Creia em Jesus e receba o perdão dos seus pecados em nome do Pai do Filho e do Espírito Santo”. Amém.

Oração do dia

Ó Deus do amor e da compaixão! Reunimo-nos diante da tua presença porque cremos que nos enxergas, nos carregas, nos perdoas, nos ilumina e enxuga as nossas lágrimas. Dá-nos o Espírito Santo, para acolhermos com fé a tua Palavra. Por nosso Senhor Jesus Cristo, na unidade do Espírito Santo. Amém.

Leitura bíblica

(Duas pessoas fazem a leitura.) Êxodo 2 e 3

Reflexão

O grupo pode realizar uma das propostas de dinâmica sugeridas ou ouvir uma breve reflexão a partir da seção PALAVRA.

Hino

Pela Palavra de Deus (Hinos do Povo de Deus, 381; Livro de Canto, 152)

Confissão de fé: O Credo Apostólico resume o que nós acreditamos. Ele, na verdade, fala onde está depositado a nossa fé. Por isso que se chama confissão de fé. É o que Deus nos ensina. Não são palavras vazias. É a resposta para todo mundo sobre o que nós cremos. Por isso confessemos com estas palavras: Creio em Deus Pai,...

Oração final e Pai Nosso

Benção

Em Números 6.22-26, lemos assim:

O SENHOR disse a Moisés: Fale com Arão e com os seus filhos, dizendo que abençoem os filhos de Israel do seguinte modo: “O SENHOR os abençoe e os guarde; o SENHOR faça resplandecer o seu rosto sobre vocês e tenha misericórdia de vocês; o SENHOR sobre vocês levante o seu rosto e lhes dê a paz.”

Que a bênção de Deus nos acompanhe hoje, amanhã e sempre. Amém.

Gostou deste estudo? Tem sugestão de tema ou atividade? Então escreva para: secretariageral@ieclb.org.br

Expediente

Palavr@ção é uma publicação da IECLB – Secretaria da Ação Comunitária/Coordenação de Educação Cristã e Coordenação do Trabalho com Jovens, em parceria com o Núcleo de Produção e Assessoria e Conselho Nacional da Juventude Evangélica (CONAJE)
Postagem: Portal Luteranos – abril de 2020
Elaboração: P. Enio Fuchs, pela ACESA/ES
Equipe de revisão: Profª Andressa Luana Hardt, Cat. Daniela Hack, P. Emilio Voigt, Cat. Maria Dirlane Witt, Jorn. Martina Wrasse Scherer, Diác. Simone Engel Voigt, P. Gerson Acker, Pa. Cleide Olsson Schneider
Revisão ortográfica: Profª Martha Regina Maas
Capa: Jackson Brum
Coordenação: Cat. Daniela Hack

Palavr@ção é um material *on-line* destinado às pessoas que orientam o trabalho de educação cristã com grupos de jovens. Cada estudo possui duas partes:

Palavra: Oferece reflexão sobre o tema proposto para auxiliar na preparação de estudos sobre determinada temática.

Ação: Apresenta sugestões de texto bíblico e atividades para o estudo. Adapte e complemente conforme a realidade e necessidades do seu grupo de jovens.

Confira os demais estudos do Palavr@ção!
Acesse www.luteranos.com.br/ecc - Recursos com jovens, ou posicione a câmera do celular sobre o código:



Palavr@ção 52

Anexo 1

Plantas que fortalecem o sistema imunológico:

Arnica

A arnica tem, além de efeitos estimulantes do sistema imunológico, uma função antibiótica poderosa para tratar infecções. É usada especialmente como tintura.

Manjerona

A manjerona aumenta rapidamente a temperatura do organismo, o que ajuda o sistema imunológico. O chá de manjerona pode deter um resfriado e trazer um gratificante relaxamento muscular.

Alho

Este tempero teve um longo histórico de valor medicinal. Tem propriedades cardiovasculares, antimicrobianas e antineoplásica.

Babosa

Também conhecida como aloe vera, é um poderoso desintoxicante e antisséptico com propriedades imunológicas.

Limão

Célebre por conta de seu teor de vitamina C, no chá ele ganha outros destaques. Ao ser fervido, libera polifenóis.

Guaco

É uma das plantas mais importantes para o aumento da imunidade, pois melhora as nossas defesas contra vírus.

ACESA - ES - Associação Central da Saúde Alternativa do Espírito Santo

Telefones: (27) 9 96409038 e 999991412

E-mail: acesa.es@gmail.com

SEGUEM ALGUMAS ORIENTAÇÕES PREVENTIVAS PELA ALIMENTAÇÃO E PELAS PLANTAS MEDICINAIS É POSSÍVEL AUMENTAR A IMUNIDADE

ACESA CUIDANDO DE VOCÊ



COQUETEL

01 limão galego;

01 copo de água;

- Retirar as sementes do limão, bater no liquidificador, coar e tomar tudo. 1 vez ao dia.

SEGUEM ALGUMAS ORIENTAÇÕES PREVENTIVAS PELA ALIMENTAÇÃO E PELAS PLANTAS MEDICINAIS É POSSÍVEL AUMENTAR A IMUNIDADE

ACESA CUIDANDO DE VOCÊ



COQUETEL

01 folha de ora-pro-nóbis;

01 folha de fortuna ou saião;

01 copo de suco de laranja ou de água de coco.

- Bater no liquidificador coar e tomar tudo. 1 vez ao dia.

**SEGUEM ALGUMAS ORIENTAÇÕES PREVENTIVAS
PELA ALIMENTAÇÃO E PELAS PLANTAS MEDICINAIS É
POSSÍVEL AUMENTAR A IMUNIDADE**

ACESA CUIDANDO DE VOCÊ



COQUETEL

01 galhinho de salsa;

03 folhas de hortelãzinha;

03 acerolas;

½ folha de couve;

01 copo de água;

- Bater no liquidificador, coar e tomar tudo, 1 vez ao dia.

**SEGUEM ALGUMAS ORIENTAÇÕES PREVENTIVAS
PELA ALIMENTAÇÃO E PELAS PLANTAS MEDICINAIS É
POSSÍVEL AUMENTAR A IMUNIDADE**

ACESA CUIDANDO DE VOCÊ



COQUETEL

suco de 3 laranjas;

1 cenoura;

1 xícara de chá de folhas e talos de agrião;

1 colher de sopa de semente de chia.

- Bata no liquidificador o suco de laranja com a cenoura, o agrião e as sementes de chia até obter um suco homogêneo. Sirva com gelo.

**SEGUEM ALGUMAS ORIENTAÇÕES PREVENTIVAS
PELA ALIMENTAÇÃO E PELAS PLANTAS MEDICINAIS É
POSSÍVEL AUMENTAR A IMUNIDADE**

ACESA CUIDANDO DE VOCÊ



COQUETEL

01 pedaço de cenoura ou beterraba;

01 folha de serralha;

02 colheres de melado ou mel de abelha;

01 copo de água de coco;

- Bater no liquidificador, coar e tomar tudo, 1 vez ao dia.

**SEGUEM ALGUMAS ORIENTAÇÕES PREVENTIVAS
PARA AUMENTAR A IMUNIDADE**

ACESA CUIDANDO DE VOCÊ



Tintura de alho

20 gotas para quem tem pressão alta;

10 gotas para quem tem pressão normal;

2 vezes ao dia.

Tintura de Própolis

20 gotas, 2 vezes ao dia (adulto)

Tintura de gengibre

20 gotas, 2 vezes ao dia, ou chá.