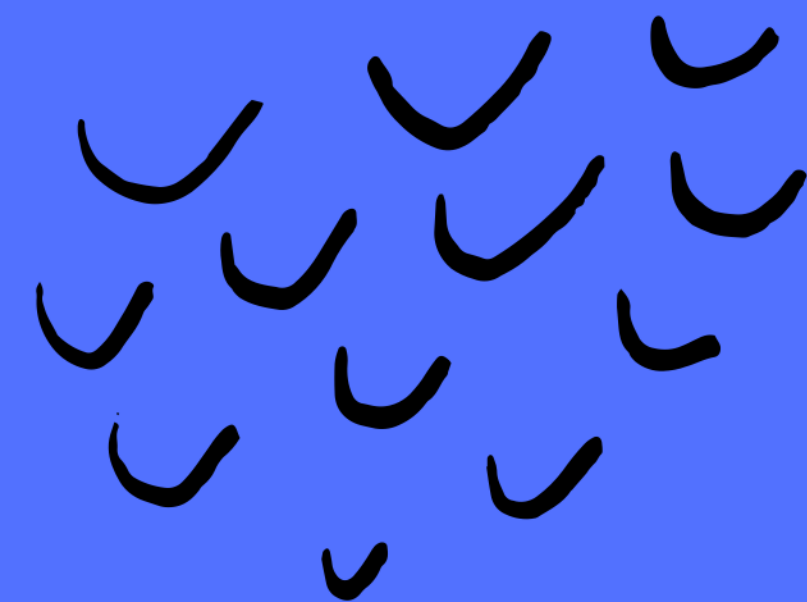


FEIRA DE SAÚDE COM SUCESSO

Porque realizar ???

Como organizar ???

Procedimentos



EXEMPLO DE CRISTO



"UNICAMENTE OS MÉTODOS DE CRISTO TRARÃO VERDADEIRO SUCESSO NO APROXIMAR-SE DO POVO. O SALVADOR MISTURAVA-SE COM OS HOMENS COMO UMA PESSOA QUE LHE DESEJAVA O BEM. MANIFESTAVA SIMPATIA POR ELES, MINISTRAVA-LHE ÀS NECESSIDADES E GRANJEAVA-LHE A CONFIANÇA. ORDENAVA ENTÃO: 'SEQUE-ME.'"

Ellen G. White, A Ciência do Bom Viver, p. 143.

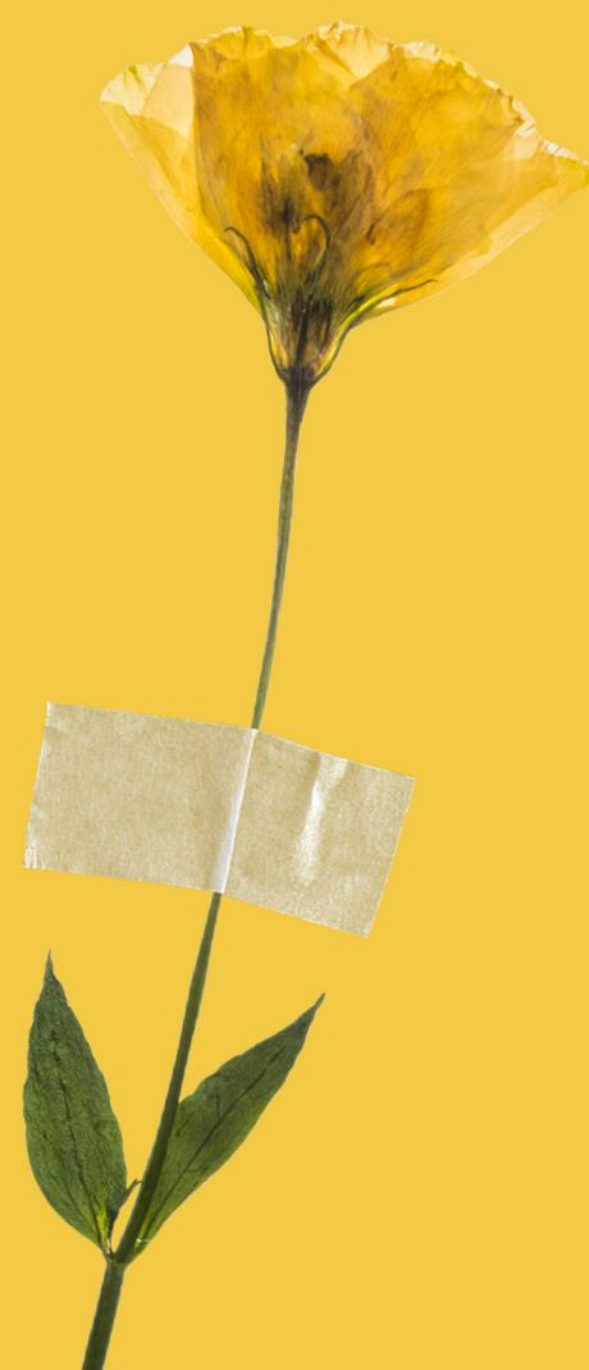
Handwritten signature



**"E PERCORRIA JESUS TODA A GALILÉIA,
ENSINANDO NAS SINAGOGAS,
E PREGANDO O EVANGELHO DO REINO,
E CURANDO TODAS AS ENFERMIDADES
E MOLÉSTIAS ENTRE O POVO"**

Mateus 4:23,24

**EXEMPLO
DE CRISTO**



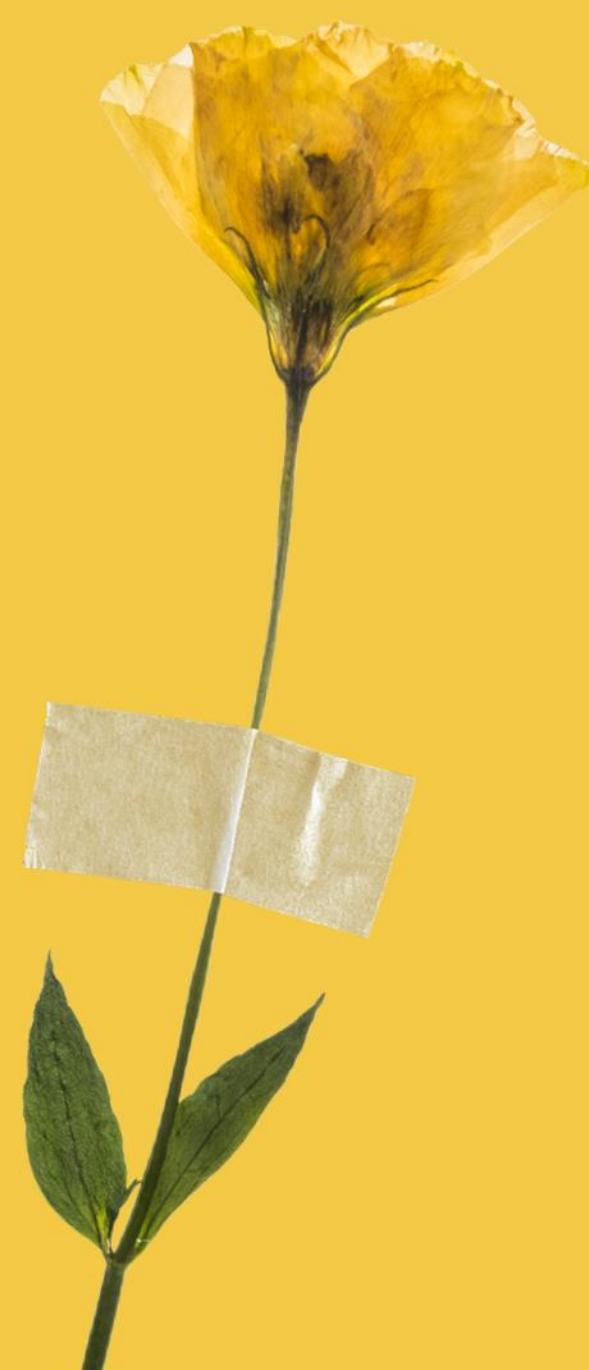
Handwritten signature



**"E PERCORRIA JESUS TODA A GALILÉIA,
ENSINANDO NAS SINAGOGAS,
E PREGANDO O EVANGELHO DO REINO,
E CURANDO TODAS AS ENFERMIDADES
E MOLÉSTIAS ENTRE O POVO"**

Mateus 4:23,24

EXEMPLO DE CRISTO



**"DURANTE SEU MINISTÉRIO, JESUS
DEDICOU MAIS TEMPO A CURAR OS
ENFERMOS DO QUE A PREGAR."**



A Ciência do Bom Viver, p. 19.



"E, CONVOCANDO OS SEUS DOZE DISCÍPULOS, DEU-LHES VIRTUDE E PODER SOBRE TODOS OS DEMÔNIOS E PARA CURAREM ENFERMIDADES; E ENVIOU-OS A PREGAR O REINO DE DEUS E A CURAR OS ENFERMOS."

Lucas 9:1



COMISSÃO DE JESUS

Aos 12 Discipulos

Aos discipulos modernos



www

COMISSÃO DE JESUS

"E, CONVOCANDO OS SEUS DOZE DISCÍPULOS, DEU-LHES VIRTUDE E PODER SOBRE TODOS OS DEMÔNIOS E PARA CURAREM ENFERMIDADES; E ENVIOU-OS A PREGAR O REINO DE DEUS E A CURAR OS ENFERMOS."

Lucas 9:1



Aos 12 Discipulos

Aos discipulos modernos

"CRISTO NÃO MAIS ESTÁ EM PESSOA NO MUNDO, PARA IR DE CIDADE A CIDADE E DE ALDEIA EM ALDEIA, CURANDO OS ENFERMOS; COMISSIONOU-NOS, PORÉM, COM O PROSSEGUIMENTO DA OBRA MÉDICO-MISSIONÁRIA POR ELE INICIADA."



Testemunhos para a Igreja, v. 9, p. 168.

ATINGIMOS UM TEMPO EM QUE
TODO MEMBRO DA IGREJA
DEVERIA UTILIZAR A OBRA
MÉDICO-MISSIONÁRIA. O MUNDO É
UM HOSPITAL REPLETO DE
ENFERMIDADES, TANTO FÍSICAS
COMO ESPIRITUAIS. POR TODA
PARTE MORREM PESSOAS **POR**
FALTA DE CONHECIMENTO DAS
VERDADES QUE NOS FORAM
CONFIADAS.

Testemunhos para a Igreja, v.7., p. 62.

OBRA
PARA **TODOS**





"AR PURO, LUZ SOLAR,
ABSTINÊNCIA, REPOUSO, EXERCÍCIO,
REGIME CONVENIENTE, USO DE ÁGUA E
CONFIANÇA NO PODER DIVINO – EIS OS
VERDADEIROS REMÉDIOS"



A Ciência do Bom Viver, p. 127

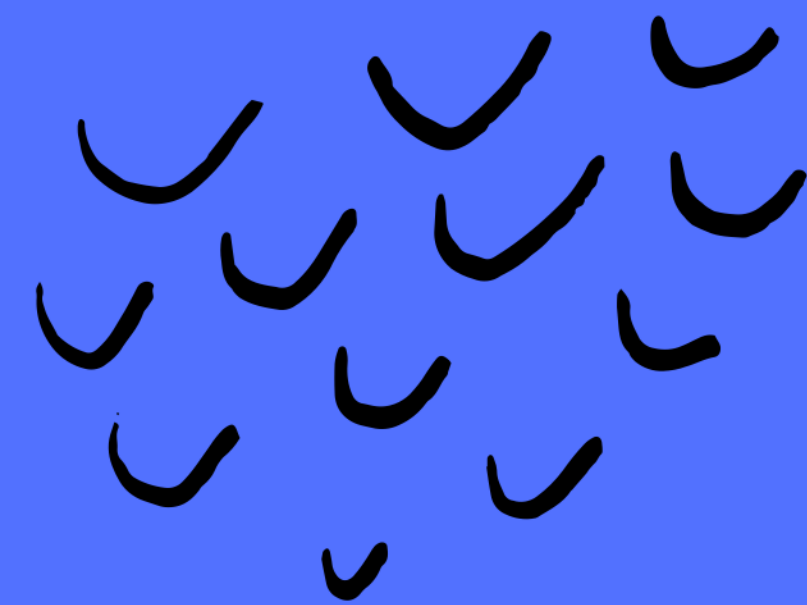


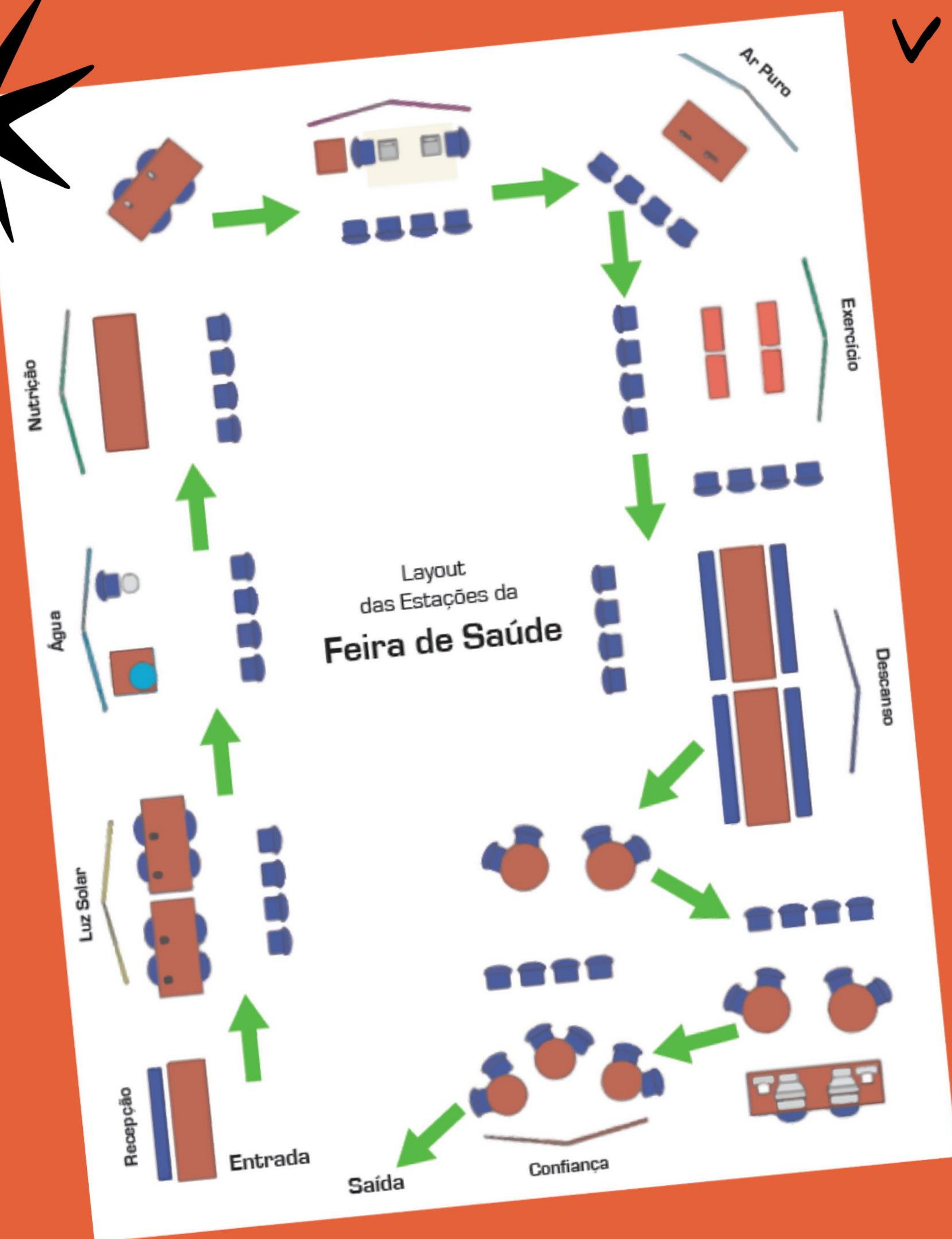
FEIRA DE SAÚDE COM SUCESSO

Porque realizar ???

Como organizar ???

Procedimentos





Descubra a sua Idade Biológica
Que idade você tem... realmente?

Nome: _____

Idade: _____ Sexo: Masculino Feminino

Peso: _____ KG

Altura: _____ CM Gordura Corporal: _____ %

Repouso
Normalmente, quantas horas você dorme durante a noite?
 5 horas ou menos
 6 horas
 7-8 horas
 9 horas ou mais

Uso de Álcool
Qual a quantidade de bebida alcoólica que você ingere numa semana? (uma garrafa de cerveja, um copo de vinho ou licor.)
 Nenhuma
 1-2 bebidas
 3-10 bebidas
 Mais de 10 bebidas

Exercício Físico
Quantas vezes você exercita-se durante, pelo menos, 20-30 minutos? (Exemplos: Andar rápido, jardinagem, jogging, esportes, natação ou ciclismo.)
 Quase todos os dias
 Menos de 3 vezes por semana
 Raramente

Desjejum
Quantas vezes toma um bom desjejum? (Incluindo fruta, cereais, pão ou mais.)
 Quase todos os dias
 Às vezes
 Raramente ou nunca

Passado de Fumante
 Nunca fumei
 Parei de fumar
 Fumo menos de um maço por dia
 Fumo mais de um maço por dia

Pequenas Refeições
Quantas vezes come entre as refeições?
 Quase todos os dias
 De vez em quando
 Raramente ou nunca

Por favor, indique os tópicos em que está interessado:


<input type="checkbox"/> Parar de fumar	<input type="checkbox"/> Perda de peso	<input type="checkbox"/> Estar em forma
<input type="checkbox"/> Nutrição	<input type="checkbox"/> Diabetes	<input type="checkbox"/> Saúde espiritual
<input type="checkbox"/> Câncer	<input type="checkbox"/> Controle do estresse	<input type="checkbox"/> Relacionamentos afetivos
<input type="checkbox"/> Doenças do coração	<input type="checkbox"/> Educação	


Se quiser receber lições gratuitas, para estudar em casa, e ser informado dos próximos seminários, por favor preencha as informações seguintes:

Nome _____

Endereço _____ Cidade _____


CEP _____ Telefone (opcional) _____ E-mail (opcional) _____



Como vai sua saúde? 

Nome: _____

Nutrição
Colesterol e Glicose

Colesterol: _____ Ideal: _____ 

Glicose: _____ Ideal: _____

Exercício
Harvard Step Test


Pulso Inicial: _____

Após 3 min. de exercício: _____


Após 5 min. de descanso: _____

Pulsção após 3 min. de exercício moderado:	
110 ou menos	Excelente
110-120	Muito boa
120-130	Boa
130-140	Satisfatória
140 ou mais	Deficiente

Água
Quantidade de água ingerida


Atual: _____ Ideal: _____ 

Sol
Pressão Arterial

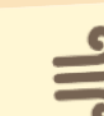
Atual: _____ 


Temperança
Gordura Corporal


Peso: _____ Altura: _____

% Gordura: _____ % Ideal: _____ 

Ar
Capacidade Pulmonar

Fluxo Máximo: _____ Ideal: _____ 

Descanso
Massagem Relaxante 

Confiança
Idade Biológica 



Recepção





Temperança



QUALIDADE DE VIDA

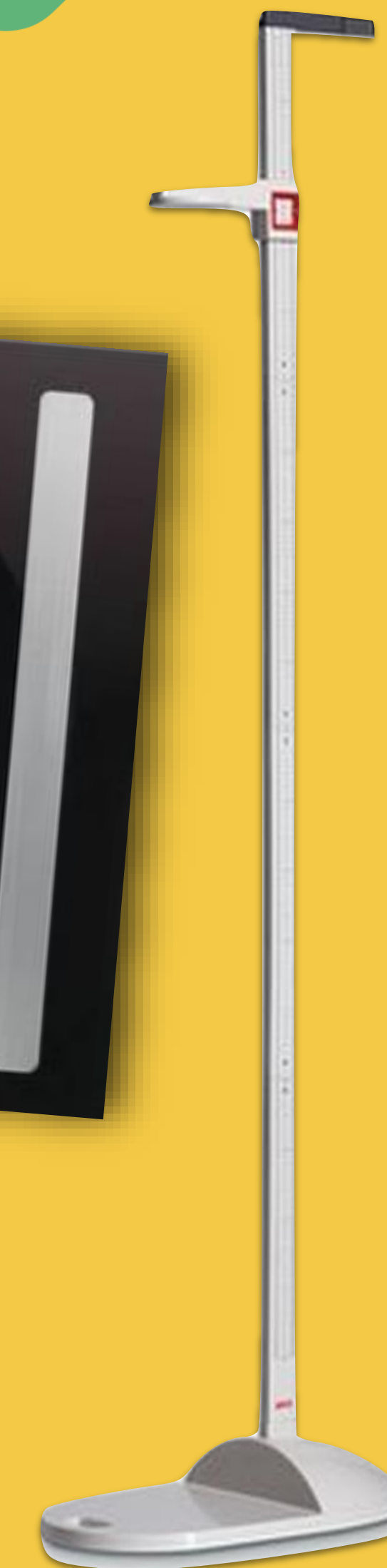
Tabela de Valores Ideais - Gordura Corporal

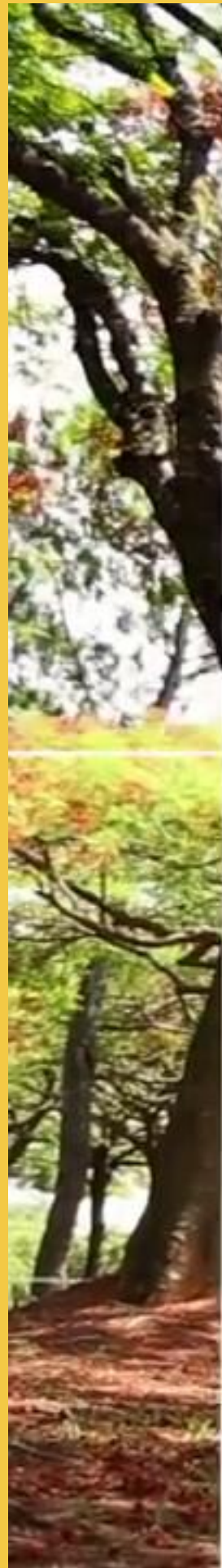
Idade \ Sexo	Mulheres	Homens
Menos de 30 anos	16 - 18%	9 - 13%
30 - 39	18 - 20%	12,5 - 16,5%
40 - 49	18,5 - 23,5%	15 - 19%
50 - 59	21,5 - 26,5%	16,5 - 20,5%
mais de 60 anos	22,5 - 27,5%	16,5 - 20,5%

IMC	Classificação	Risco de Comorbilidade
<18,5	Baixo peso	Baixo
18,5-24,9	Peso normal	
25-29,9	Excesso de peso	Aumentado
30-34,9	Obesidade de Classe 1	Moderado
35-39,9	Obesidade de Classe 2	Grave
>= 40	Obesidade de Classe 3	Muito Grave

Classificação de acordo com o IMC (segundo a OMS)

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso}}{(\text{Altura})^2}$$





Luz Solar







ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Nutrição





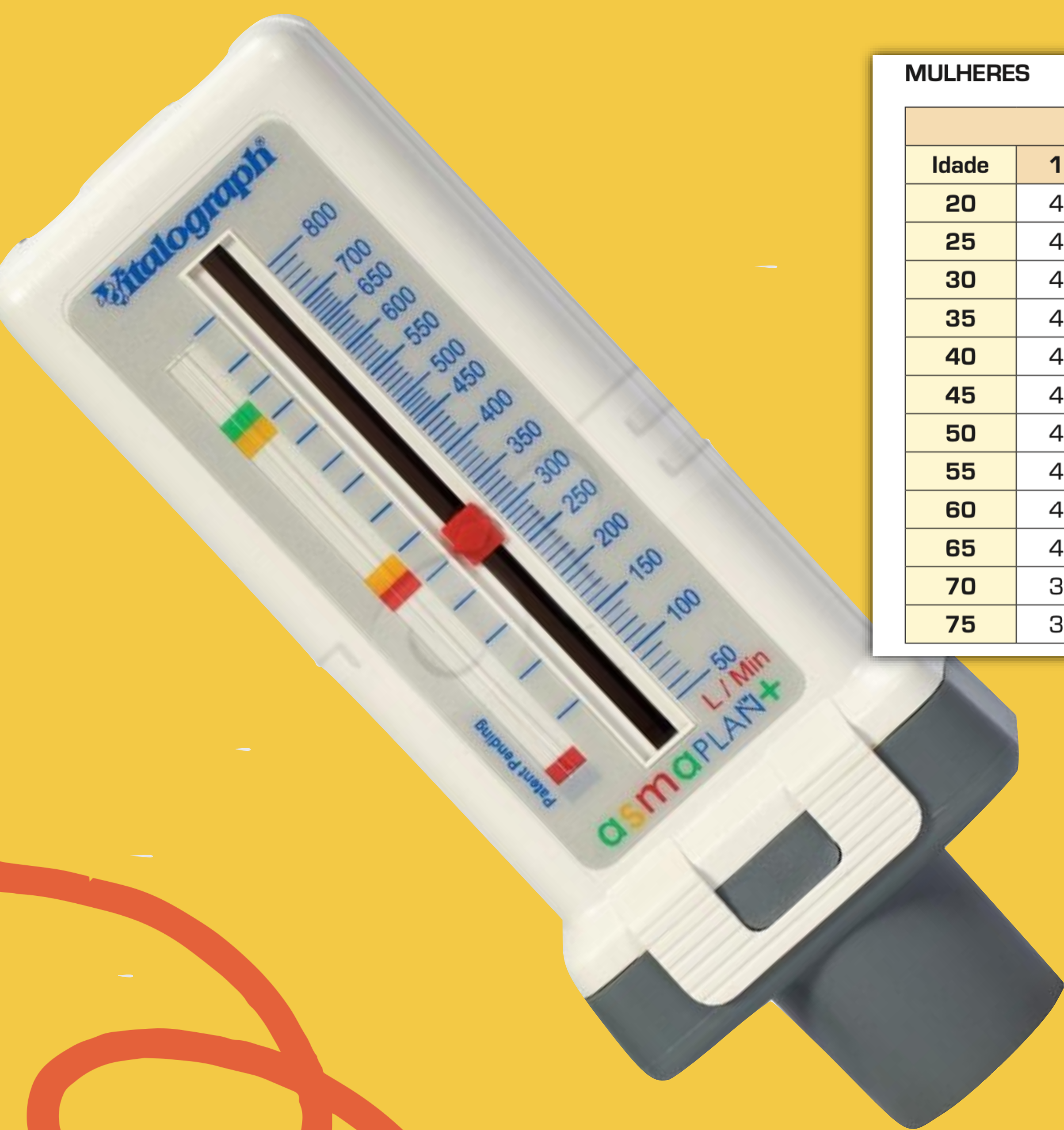
Os valores de referência para o teste de glicemia são:

	Normal	"Pré-Diabetes"	Diabetes
Jejum (12 horas)	< 100 mg/dL	100-125 mg/dL	> ou igual a 126 mg/dL
2 horas após a refeição	< 140 mg/dL	140-199 mg/dL	> ou igual a 200 mg/dL



Ar Puro





MULHERES

Idade	Altura (cm)				
	140	152	165	178	191
20	444	460	474	486	497
25	455	471	485	497	509
30	458				
35	458				
40	453				
45	446				
50	437				
55	427				
60	415				
65	403				
70	390				
75	377				

HOMENS

Idade	Altura (cm)				
	152	165	178	191	203
20	554	575	594	611	626
25	580	603	622	640	656
30	594	617	637	655	672
35	599	622	643	661	677
40	597	620	641	659	675
45	591	613	633	651	668
50	580	602	622	640	656
55	566	588	608	625	640
60	551	572	591	607	622
65	533	554	572	588	603
70	515	535	552	568	582
75	496	515	532	547	560





EXERCÍCIO FÍSICO

Exercício Físico



Aptidão Física	Pulsações/minuto (após 5 minutos de descanso)
Excelente	Menos de 110 bpm
Muito bom	110 - 199 bpm
Bom	120 - 129 bpm
Regular	130 - 139 bpm
Pobre	Mais de 140 bpm

Pulso em 15s	Pulsações/minuto	Pulso em 15s	Pulsações/minuto	Pulso em 15s	Pulsações/minuto
10	40	21	84	32	128
11	44	22	88	33	132
12	48	23	92	34	136
13	52	24	96	35	140
14	56	25	100	36	144
15	60	26	104	37	148
16	64	27	108	38	152
17	68	28	112	39	156
18	72	29	116	40	160
19	76	30	120	41	164
20	80	31	124	42	168





ÁGUA

Água





ÁGUA

Tabela de Valores Ideais

Peso (Kg)	Litros	Copos de água (250ml)
40	1,2	5
44	1,32	6
48	1,44	
52	1,56	
56	1,68	7
60	1,80	
64	1,92	8
68	2,04	
72	2,16	9
76	2,28	
80	2,40	10
84	2,52	
88	2,64	11
92	2,76	
96	2,88	
100	3,00	
104	3,12	
108	3,24	
112	3,36	
116	3,48	



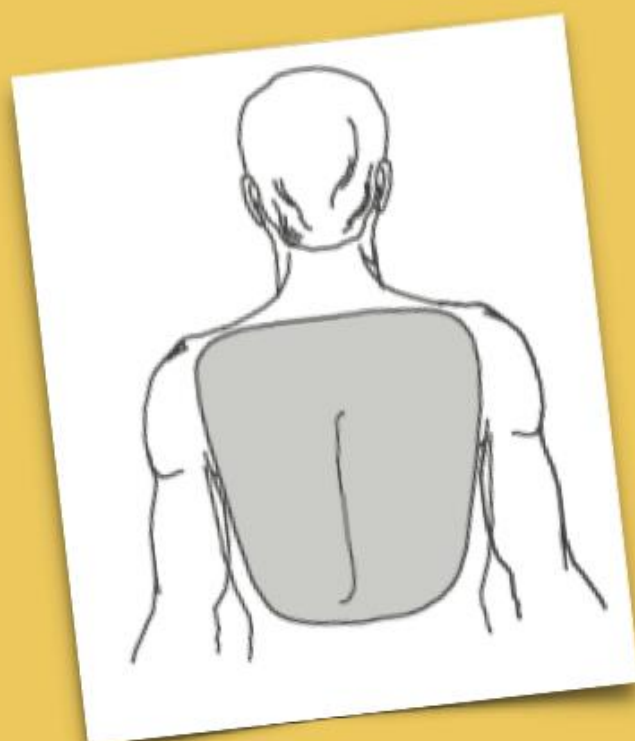
AUTOCONTROLE

REPOUSO

Descanço

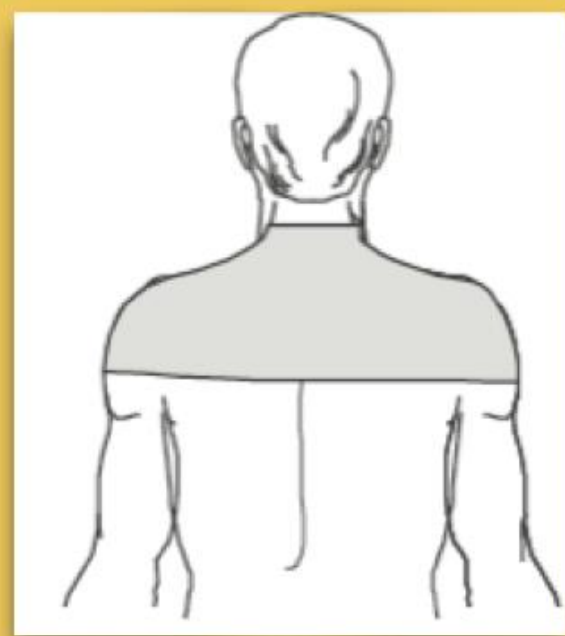






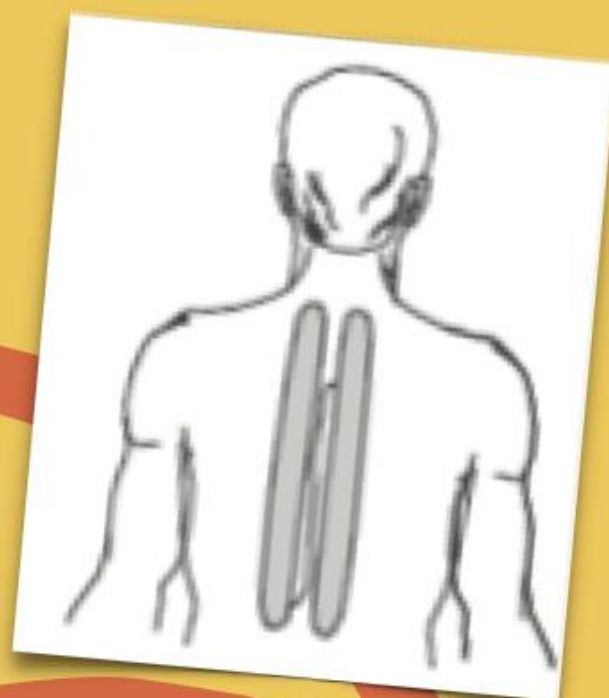
1. Deslizamento das costas, por 5 vezes.

Comece ficando em pé atrás da pessoa, colocando as suas mãos sobre os ombros. Incline o seu corpo para frente e comprima firmemente, contudo gentilmente, deslizando as mãos sobre as costas inteiras (sendo cuidadoso para não puxar a camisa ou blusa). Isto aquece os músculos e introduz o paciente.



2. Amassamento sobre os ombros e pescoço

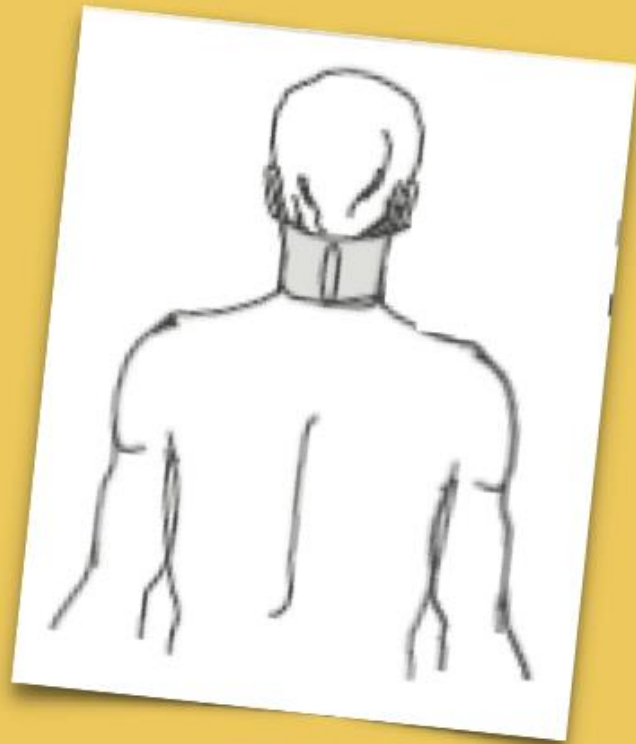
Com uma mão sobre cada ombro, amassando a nuca, movendo as mãos lateralmente para os ombros e então as costas. Este movimento é semelhante a amassar a massa do pão.



3. Fricção com a palma da mão

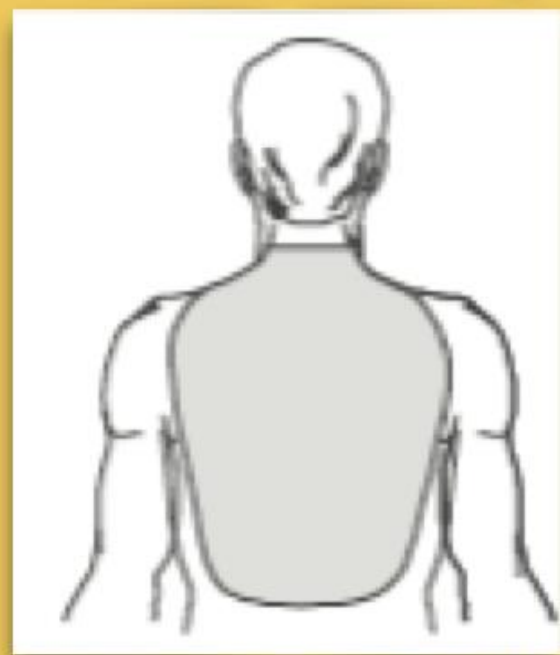
Usando o ângulo superior da mão, mova num movimento circular ao longo da coluna vertebral de baixo para cima. Trabalhe primeiramente num lado, então no outro, e repita.





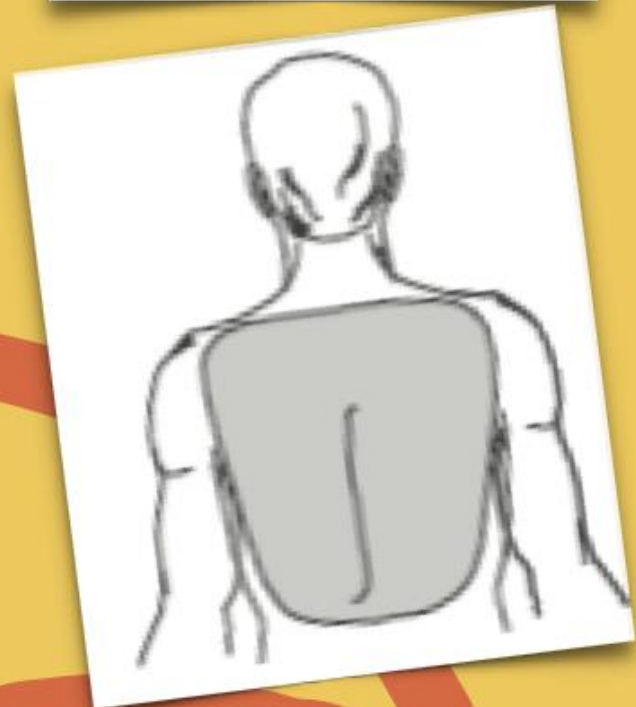
4. Fricção Digital

Com seu polegar num lado do pescoço e seus dedos indicador e mediano no outro esfregue os músculos com um movimento circular (fricção).
Massageie da base do crânio para a base do pescoço.



5. Percussão Posterior

Agora, usando os lados das suas mãos e com os dedos estendidos e juntos, percute as costas em ambos os lados da coluna vertebral e sobre os ombros e pescoço.



6. Vibrando os nervos

Terminamos a rotina com as extremidades dos dedos produzindo vibrações em toda extensão das costas, ombros e pescoço.





Descubra a sua Idade Biológica

Que idade você tem... realmente?

Este relatório é sobre:

A quantidade de bons hábitos saudáveis que possui atualmente

A Sua Idade Biológica
De acordo com os seus hábitos de saúde

Anos Adicionais
Número de anos de expectativa de vida que diminui ou aumenta em relação à média

Seguir todos os bons hábitos de saúde pode acrescentar até 30 anos de saúde à sua vida.¹

A Sua Idade Atual
De acordo com a sua data de nascimento

A Sua Idade Potencial
A sua idade se praticasse os sete bons hábitos de saúde

Anos Adicionais Potenciais
Número de anos de expectativa de vida que aumentaria se praticasse os sete bons hábitos de saúde

RECOMENDAÇÕES

- Repousar 7-8 horas por noite
- Fazer exercício regularmente
- Não fumar
- Não beber álcool
- Tomar o desjejum diariamente
- Não comer entre as refeições
- Manter o peso correto:

O Estudo

Mais do que nunca, os estudos científicos revelam o fato de que a velhice prematura e a incapacidade são em grande escala o resultado da forma peso e a falta de repouso ou de exercício, podem envelhecer as pessoas antes do tempo.

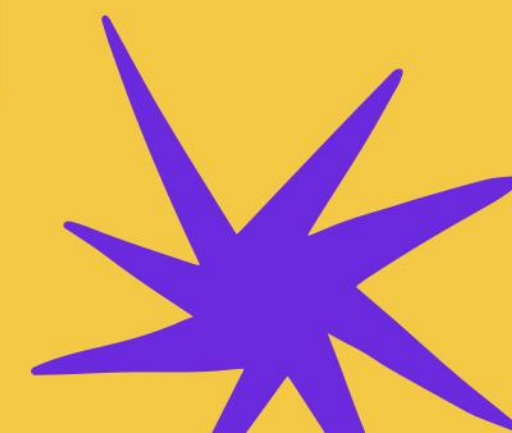
Num estudo conhecido, foram registradas as práticas de saúde de 7000 pessoas durante nove anos². Esta pesquisa revelou uma relação clara entre os sete hábitos saudáveis listados à esquerda e o risco de morte de uma pessoa. Os indivíduos que praticavam todos os hábitos salutaros viviam em média mais 10-12 anos, com melhor qualidade de vida.

Este relatório vai ajudá-lo a descobrir a sua idade biológica atual ao comparar os seus hábitos de saúde com a informação científica atual.

1. Nedra Belloc/Lester Breslow: Relationship of Physical Health Status and Health Practices, Preventive Medicine 1, (1972) p. 419.
2. Lisa F Berkman/Lester Breslow: Health and ways of living: the Alameda County study. New York: Oxford University Press, 1983.



Idade Biológica





CONFIANÇA EM DEUS

Confiança em Deus



Descubra a sua Idade Biológica

Que idade você tem... realmente?

Nome: _____

Idade: _____

Altura: _____ CM

Peso: _____ KG

Gordura Corporal: _____ %

Sexo: Masculino Feminino

Repouso
Normalmente, quantas horas você dorme durante a noite?
 5 horas ou menos
 6 horas
 7-8 horas
 9 horas ou mais

Exercício Físico
Quantas vezes você exercita-se durante, pelo menos, 20-30 minutos? (Exemplos: Andar rápido, jardinagem, jogging, esportes, natação ou ciclismo.)
 Quase todos os dias
 Menos de 3 vezes por semana
 Raramente

Passado de Fumante
 Nunca fumei
 Parei de fumar
 Fumo menos de um maço por dia
 Fumo mais de um maço por dia

Uso de Álcool
Qual a quantidade de bebida alcoólica que você ingere numa semana? (uma garrafa de cerveja, um copo de vinho ou licor.)
 Nenhuma
 1-2 bebidas
 3-10 bebidas
 Mais de 10 bebidas

Desjejum
Quantas vezes toma um bom desjejum? (Incluindo fruta, cereais, pão ou mais.)
 Quase todos os dias
 Às vezes
 Raramente ou nunca

Pequenas Refeições
Quantas vezes come entre as refeições?
 Quase todos os dias
 De vez em quando
 Raramente ou nunca

Por favor, indique os tópicos em que está interessado:

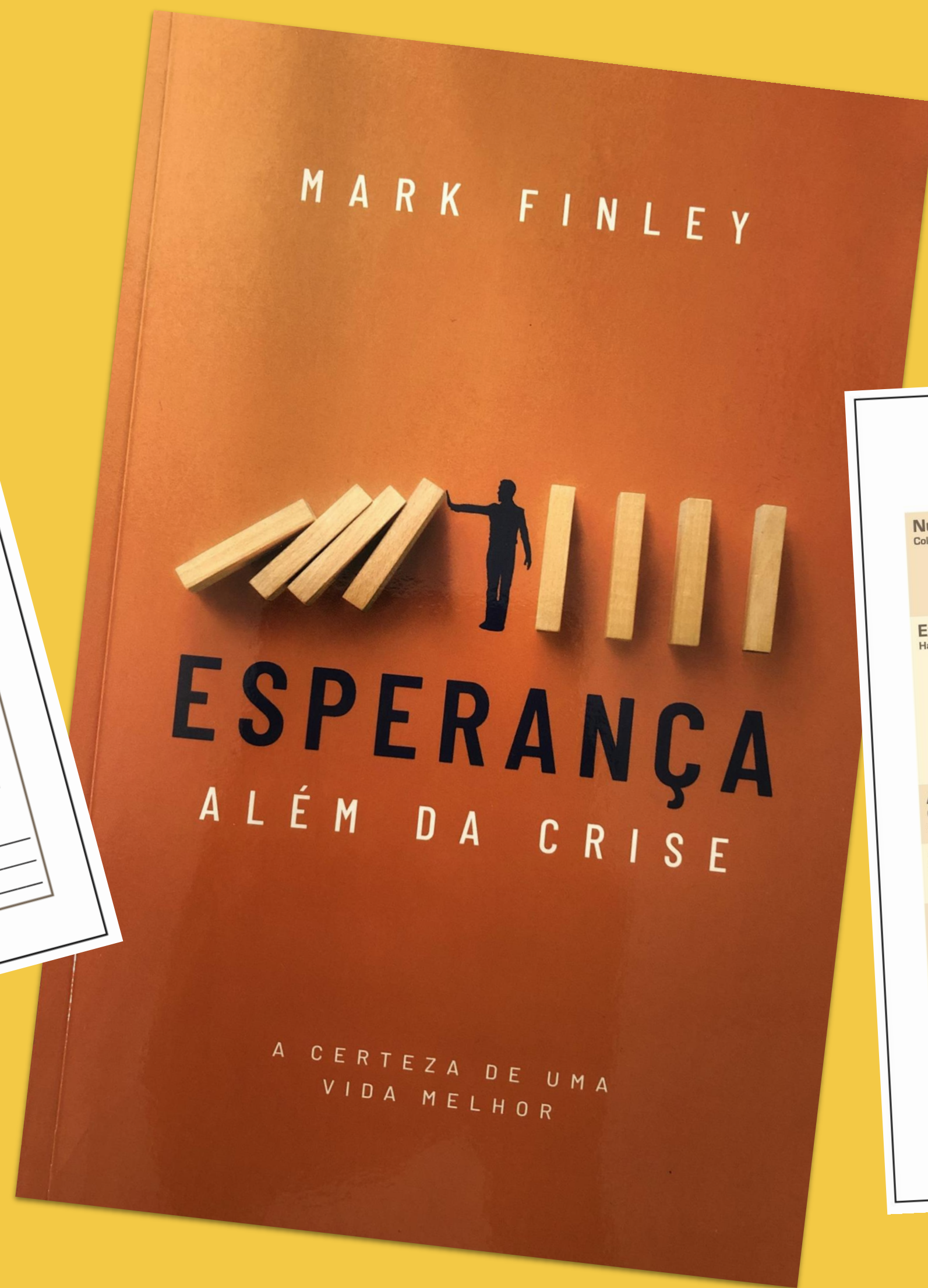
Parar de fumar
 Nutrição
 Câncer
 Doenças do coração

Perda de peso
 Diabetes
 Controle do estresse
 Educação

Estar em forma
 Saúde espiritual
 Relacionamentos afetivos

Se quiser receber lições gratuitas, para estudar em casa, e ser informado dos próximos seminários, por favor preencha as informações seguintes:

Nome _____ Cidade _____
 Endereço _____ E-mail (opcional) _____
 CEP _____ Telefone (opcional) _____



Como vai sua saúde?

Nome: _____

Nutrição
Colesterol e Glicose

Colesterol: _____ Ideal _____

Glicose: _____ Ideal _____

Exercício
Harvard Step Teste

Pulso Inicial: _____

Após 3 min. de exercício: _____

Após 5 min. de descanso: _____

Pulsção após 3 min. de exercício moderado:	
110 ou menos	Excelente
120-130	Muito boa
130-140	Boa
140 ou mais	Satisfatória
	Deficiente

Água
Quantidade de água ingerida

Atual: _____ Ideal: _____

Sol
Pressão Arterial

Atual: _____

Temperança
Gordura Corporal

Peso: _____ Altura: _____

% Gordura: _____ % Ideal: _____

Ar
Capacidade Pulmonar

Fluxo Máximo: _____ Ideal: _____

Descanso
Massagem Relaxante

Confiança
Idade Biológica

Descubra a sua Idade Biológica

Que idade você tem... realmente?

Nome: _____

Seguir todos os bons hábitos de saúde pode acrescentar até 30 anos de saúde à sua vida.¹

A Sua Idade Atual
De acordo com a sua data de nascimento

A Sua Idade Potencial
A sua idade se praticasse os sete bons hábitos de saúde

Anos Adicionais Potenciais
Número de anos de expectativa de vida que aumentaria se praticasse os sete bons hábitos de saúde

O Estudo
Mais do que nunca, os estudos científicos revelam o fato de que a velhice prematura e a incapacidade são em grande escala o resultado da forma como vivemos. O estilo de vida, como o excesso de peso e a falta de repouso ou de exercício, podem envelhecer as pessoas antes do tempo. Num estudo conhecido, foram registradas as práticas de saúde de 7000 pessoas durante nove anos.² Esta pesquisa revelou uma relação clara entre os sete hábitos saudáveis listados à esquerda e o risco de morte de uma pessoa. Os indivíduos que praticavam todos os hábitos salutarres viviam em média mais 10-12 anos, com melhor qualidade de vida. Este relatório vai ajudá-lo a descobrir a sua idade biológica atual ao comparar os seus hábitos de saúde com a informação científica atual.

¹ Nedra Bello/Lester Breslow: Relationship of Physical Health Status and Health Practices, Preventive Medicine 1, (1972) p. 419.
² Lisa F. Berkman/Lester Breslow: Health and ways of living: the Alameda County study. New York: Oxford University Press, 1983.

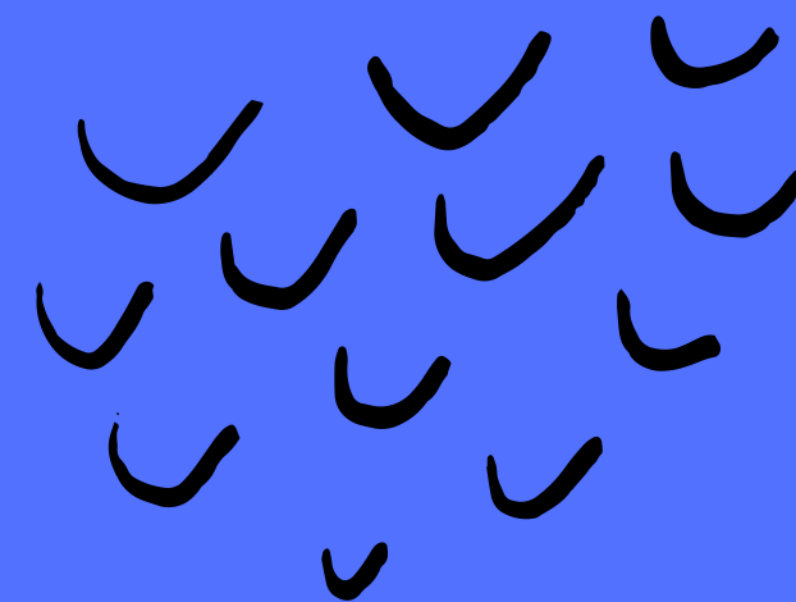


FEIRA DE SAÚDE COM SUCESSO

Porque realizar ???

Como organizar ???

Procedimentos



* O QUE É NECESSÁRIO?

Oração

Manual

Planejamento

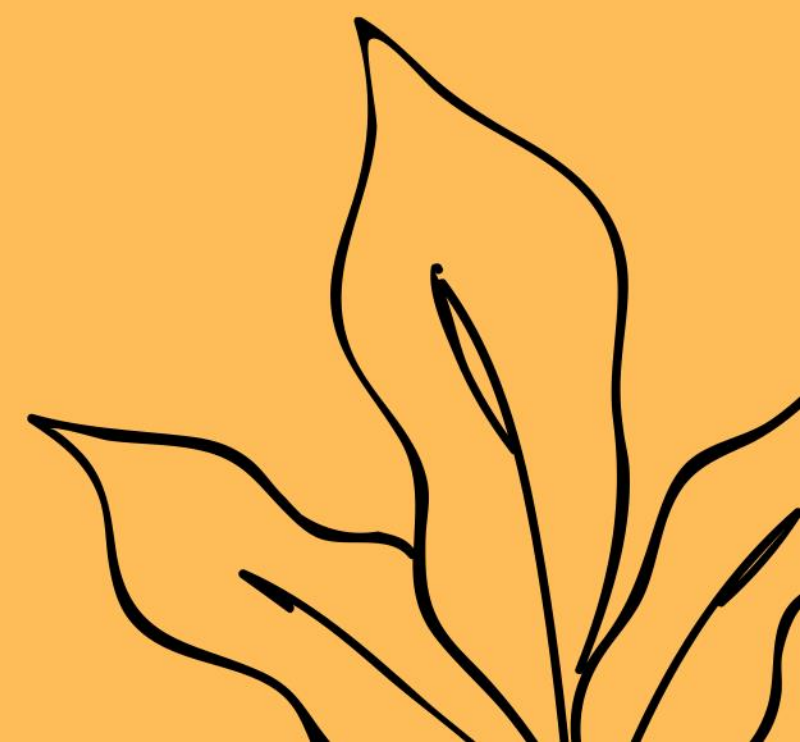
Local

Voluntários

Materiais

Treinamento

Divulgação



"MAS SE NOS ENTREGARMOS
COMPLETAMENTE A DEUS,
E SEGUIRMOS SUA DIREÇÃO
EM NOSSO TRABALHO, ELE MESMO SE
RESPONSABILIZARÁ PELO CUMPRIMENTO.
NÃO QUER QUE NOS ENTREGUEMOS A
CONJETURAS SOBRE O ÊXITO DE
NOSSOS ESFORÇOS HONESTOS. NEM UMA
VEZ DEVEMOS PENSAR EM FRACASSO.
DEVEMOS COOPERAR COM AQUELE QUE
NÃO CONHECE FRACASSO."



ORAÇÃO



* "A ORAÇÃO APOSSA-SE DA
ONIPOTÊNCIA, E ALCANÇA
PARA NÓS A VITÓRIA."

* "ORAÇÃO E FÉ FARÃO O QUE
NENHUM PODER NA TERRA
PODE REALIZAR."

* ORE DURANTE TODO PROCESSO!

Ellen G. White Parábola de Jesus p. 363



MANUAL DA FEIRA DE SAÚDE



* MANUAL

www.downloads.adventistas.org

NO SITE VOCÊ TAMBÉM ENCONTRA:

- * TREINAMENTO DE VOLUNTÁRIOS
- * ARTE PARA CAMISETA, BANNERS, FLYERS, CONVITES, FORMULARIOS, ETC.
- * MANUAL DE EXECUÇÃO DOS EXAMES DE SAÚDE
- * SISTEMA DA IDADE BIOLÓGICA
- * MODELOS DE PROPAGANDA

DICA: FAÇA UM ESBOÇO DO PLANEJAMENTO ENQUANTO ESTUDA O MANUAL

PLANEJAMENTO ~ REUNIÃO COM LÍDERES



AGENDE

Marque uma reunião com Líderes da igreja (departamentos) e líderes da comunidade

TRACE OS PLANOS

Com seu esboço em mente, juntos façam o planejamento. Definam elementos importantes para oficializar o projeto; Data (6 meses a um ano de antecedência), Tamanho da Feira...

OFICIALIZE

Distribuição de Responsabilidades

MODALIDADES:

CONCOMITANTE

Realizar a Feira ao mesmo tempo que o evangelismo e/ou cursos.

PRÉ EVANGELISMO

Realizar a Feira pré Evangelismo e/ou pré cursos.



PLANEJAMENTO

REUNIÃO COM

LÍDERES

CONSIDERE A CULTURA
PARA DECIDIR A MELHOR
ESTRATÉGIA.

www



ATÉ 150 VISITANTES.
25 VOLUNTÁRIOS



200 A 350 VISITANTES
45 VOLUNTÁRIOS



350 A 500 VISITANTES
100 VOLUNTÁRIOS

VOLUNTÁRIOS

Apresentação

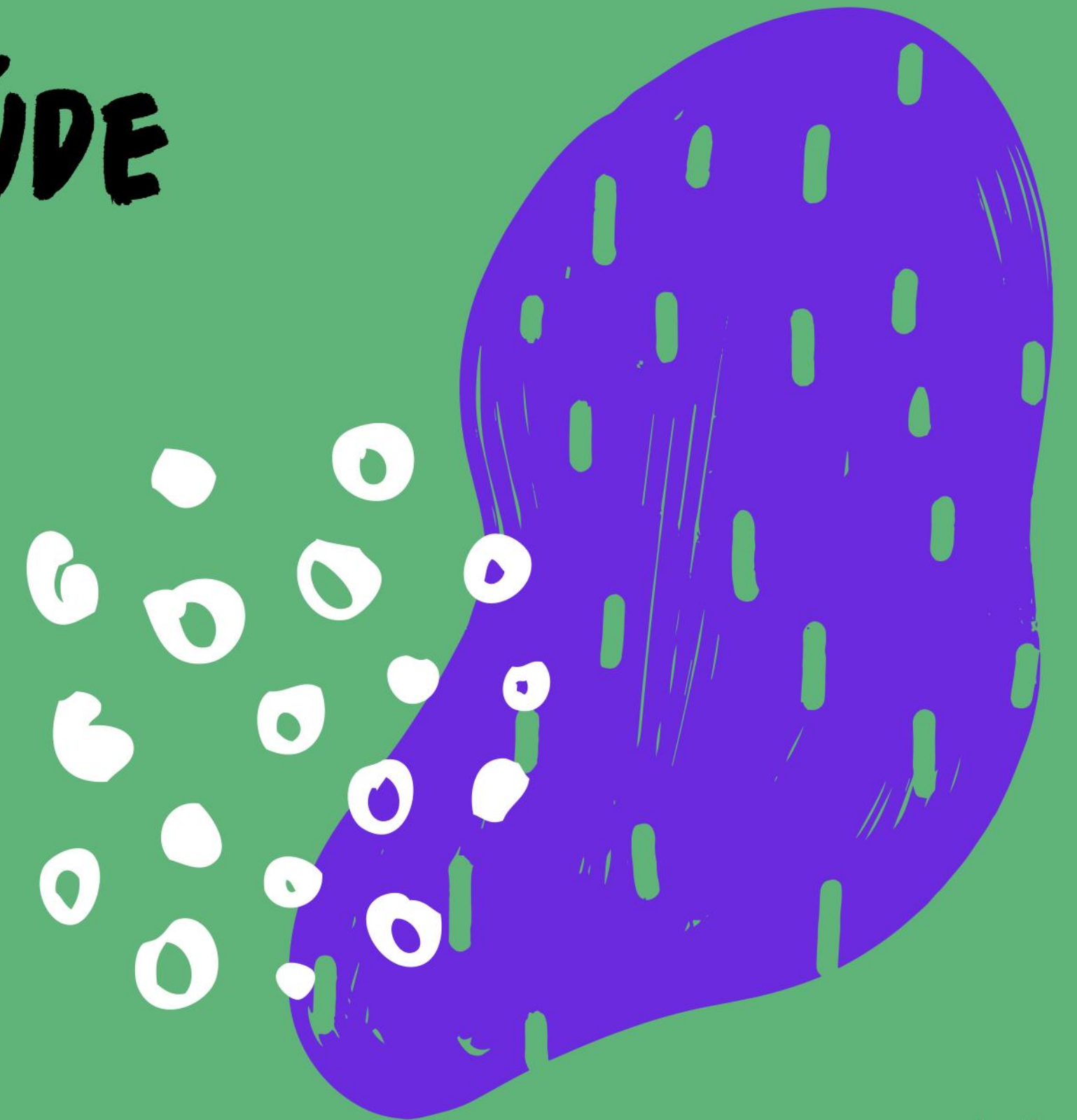
Recrutamento



VOLUNTÁRIOS



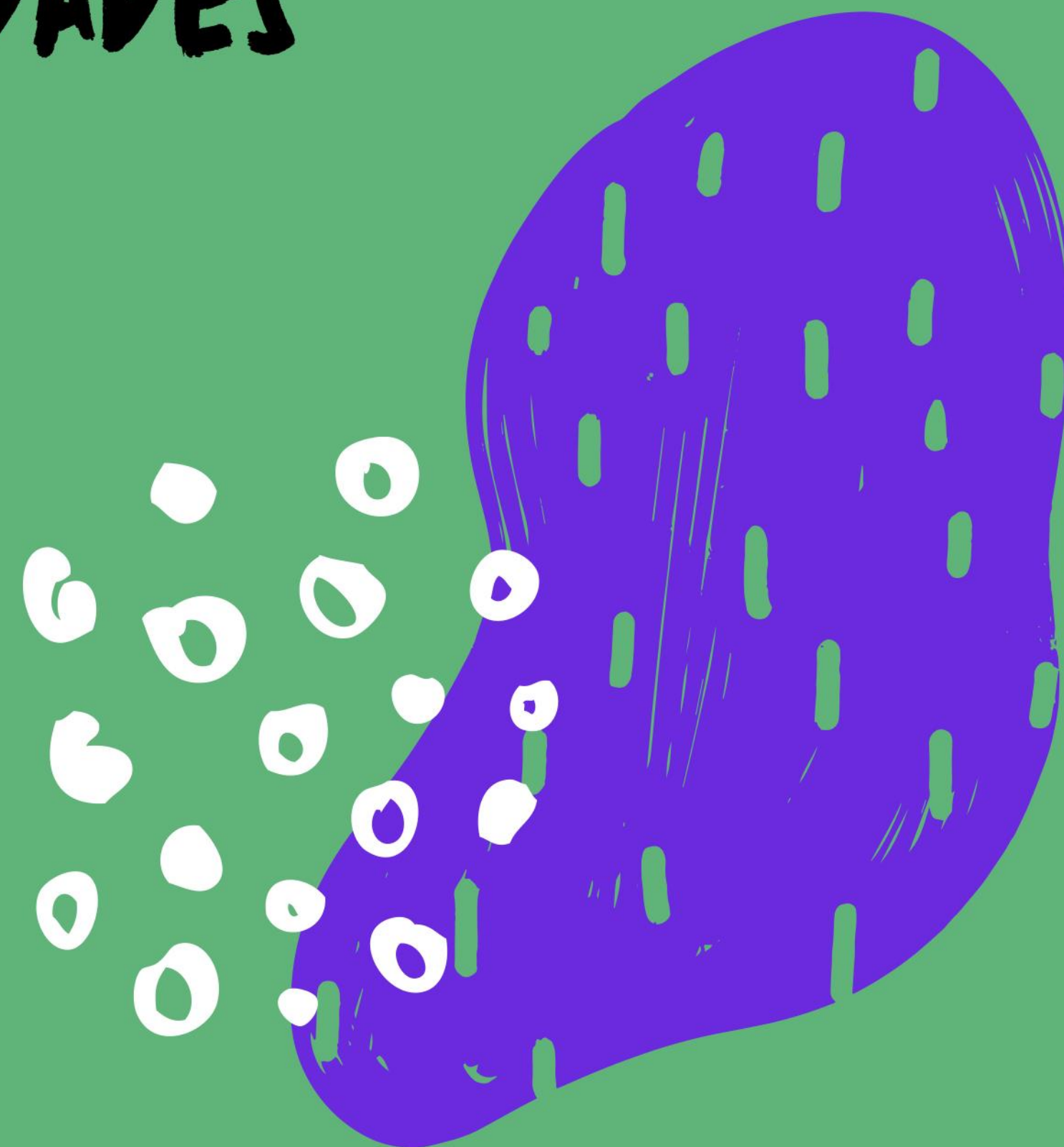
**PESSOAS QUE JÁ TENHAM
TREINAMENTO EM FEIRA DE SAÚDE**



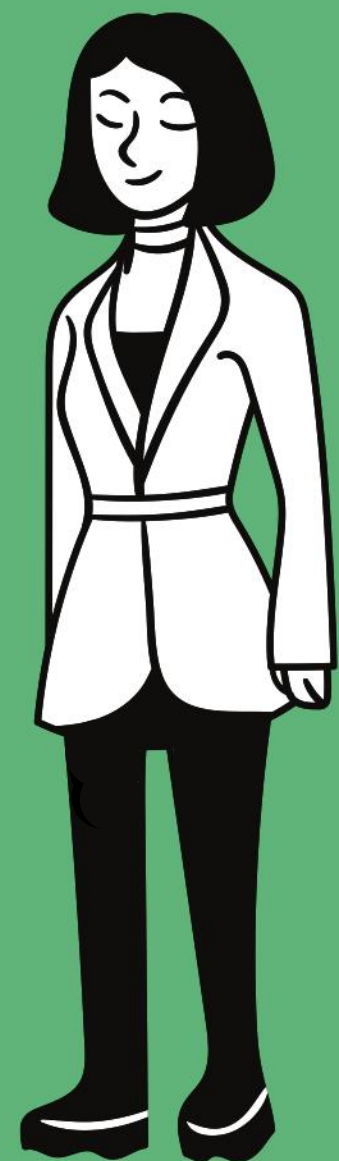
VOLUNTÁRIOS



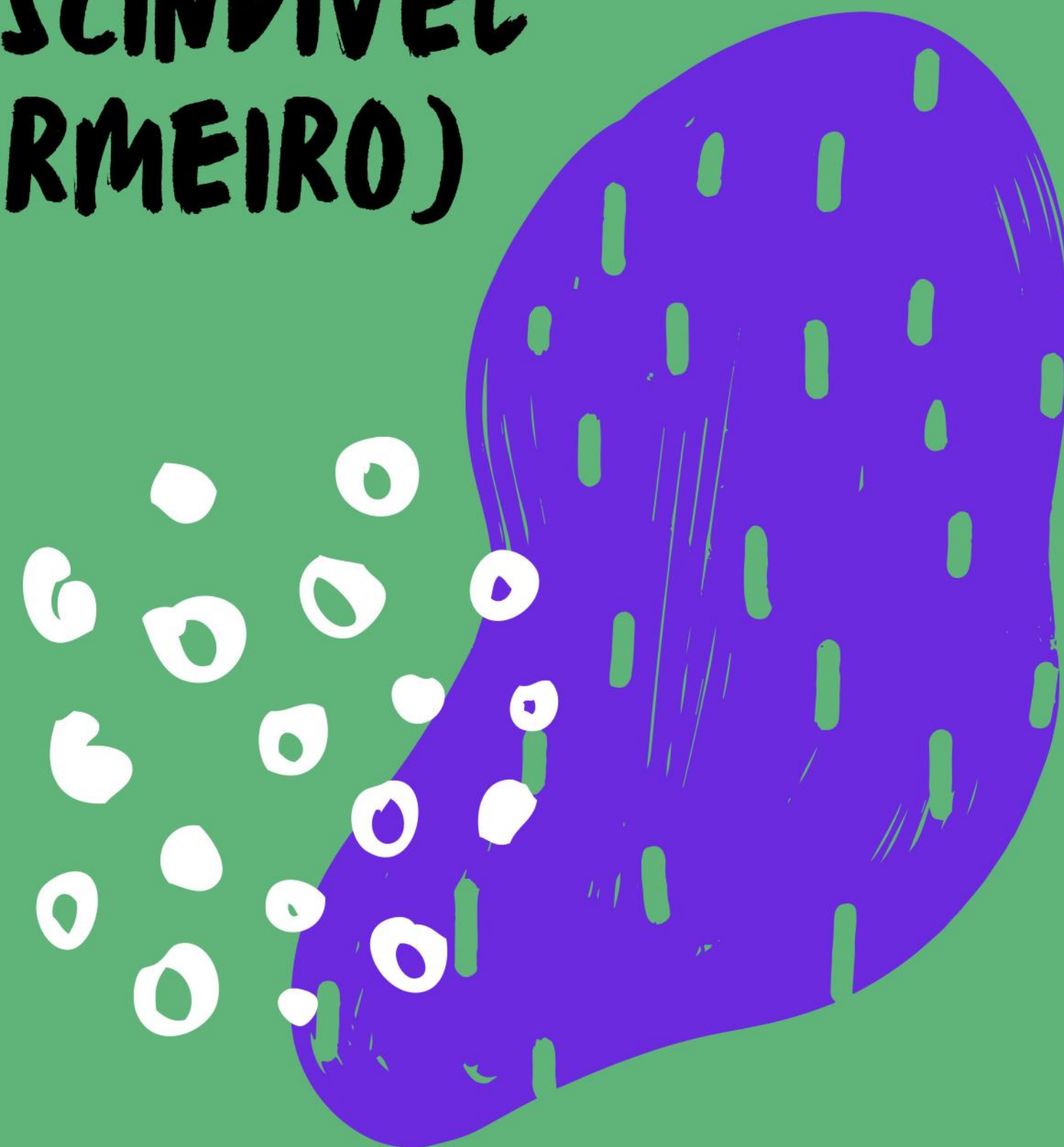
MEMBROS LEIGOS DE TODAS AS IDADES



VOLUNTÁRIOS



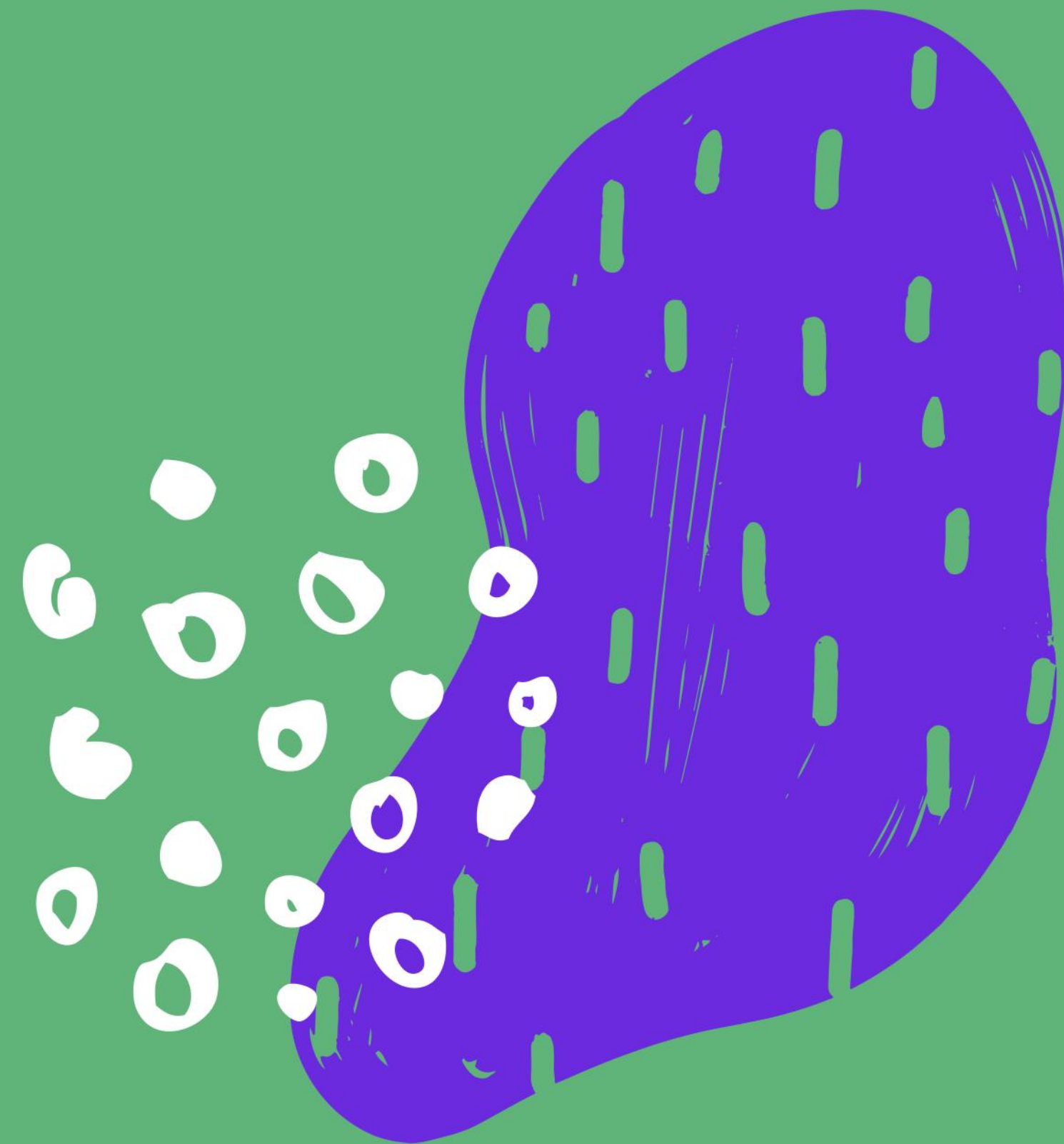
**PROFISSIONAIS DE SAÚDE (IMPRESINDÍVEL
A PRESENÇA DE MÉDICO OU ENFERMEIRO)**



VOLUNTÁRIOS



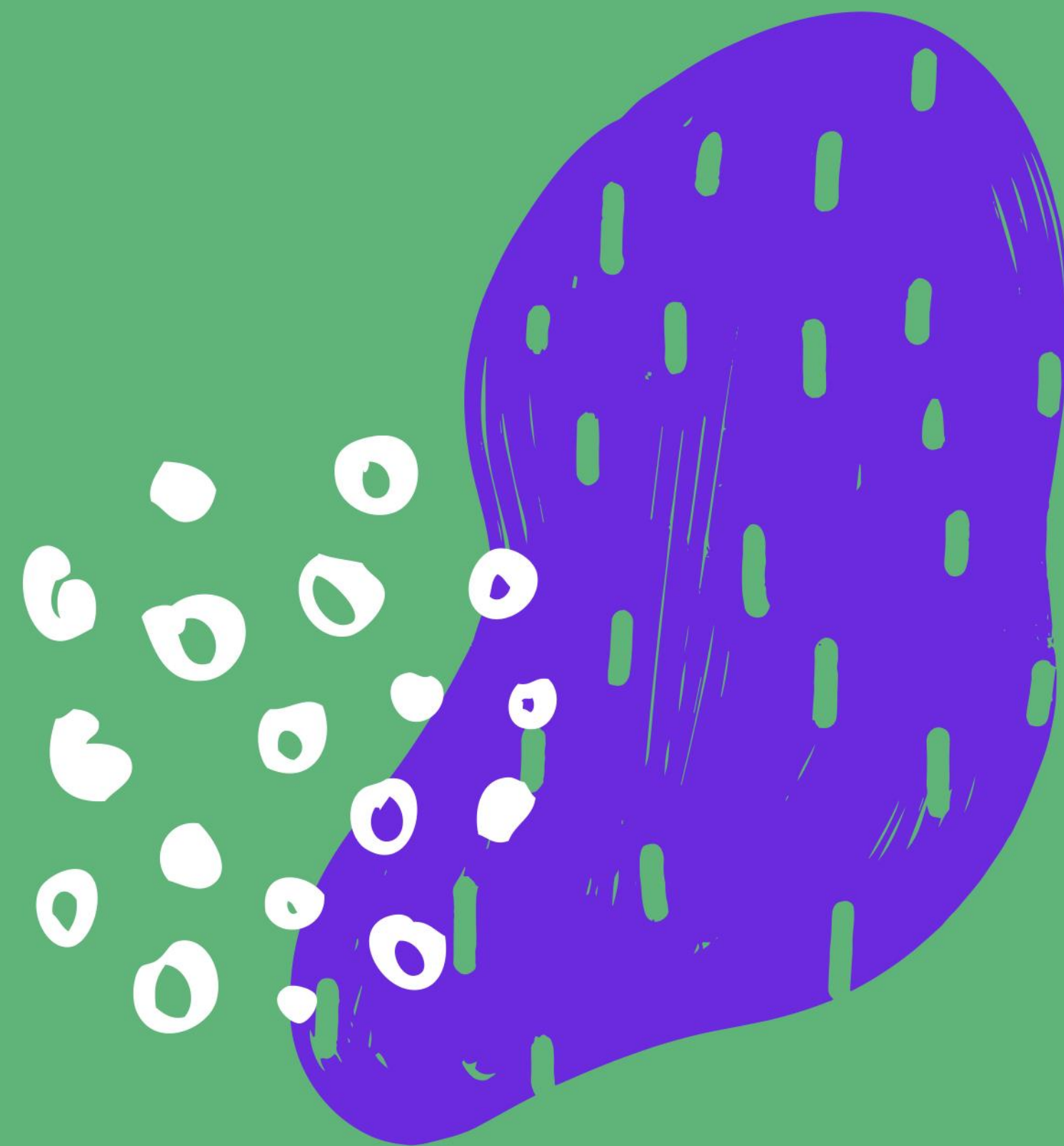
OBREIROS BÍBLICOS



VOLUNTÁRIOS



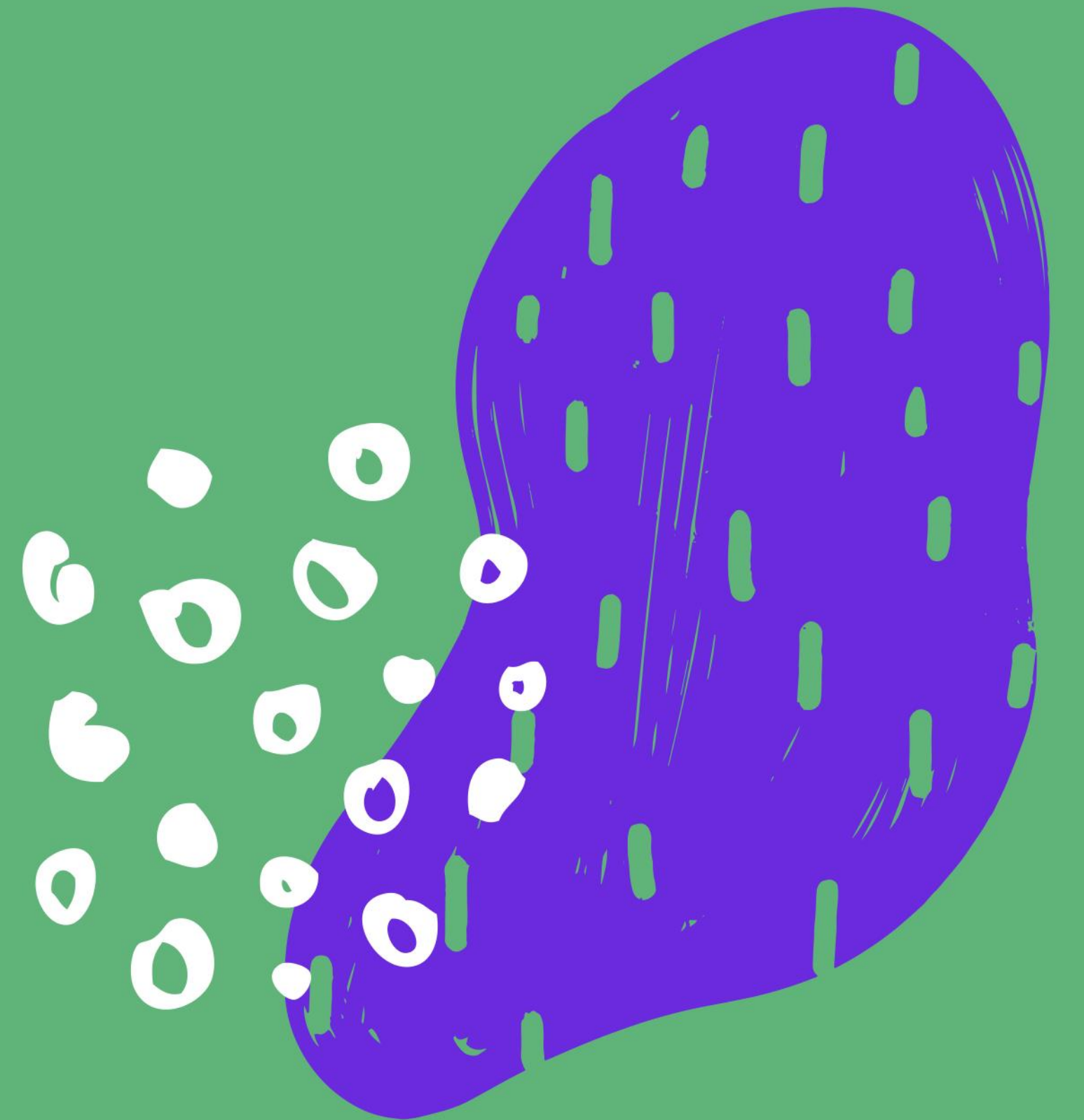
DESBRAVADORES



VOLUNTÁRIOS



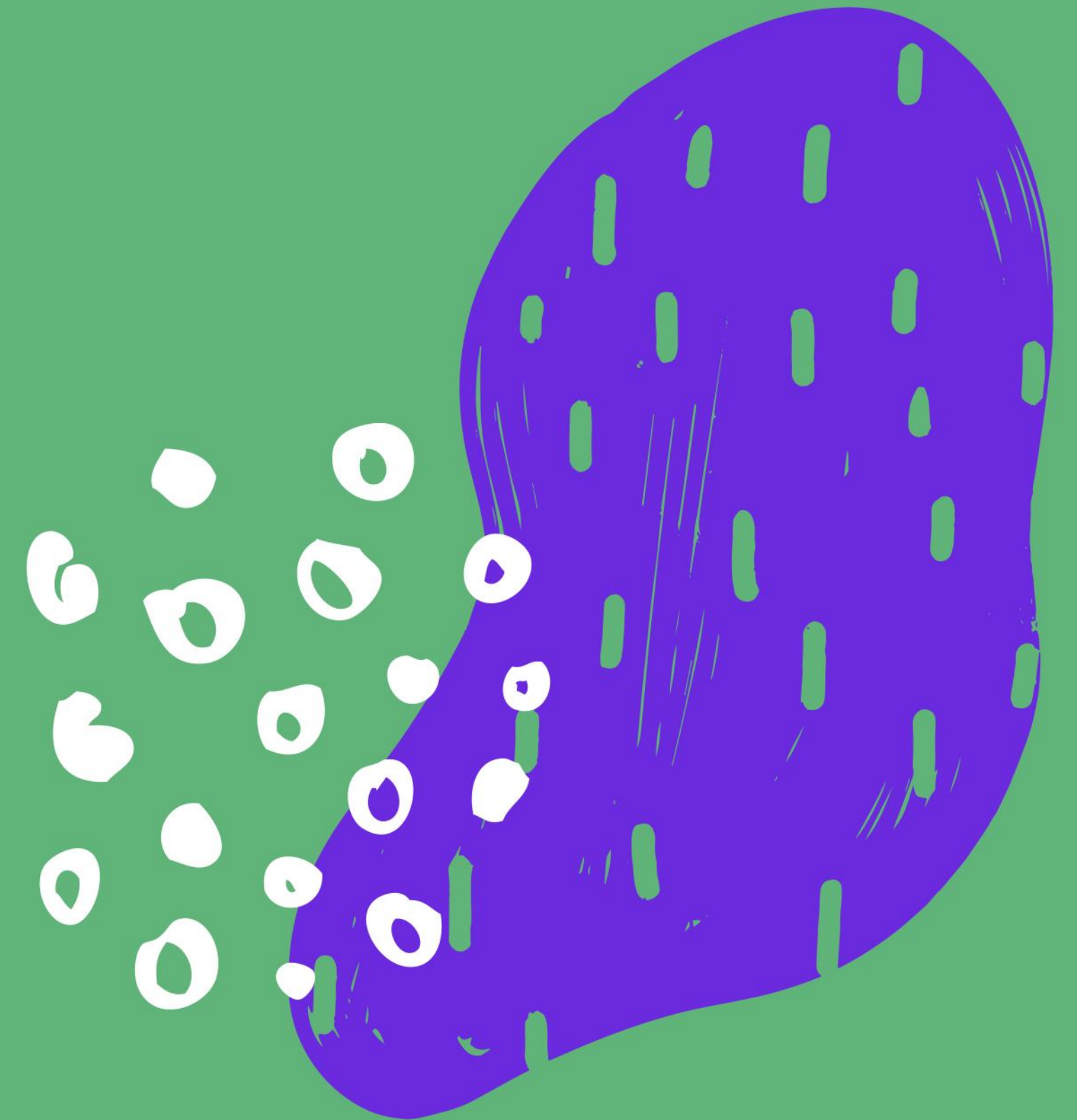
**PROFESSORES
DE UNIVERSIDADES E ESCOLAS**



VOLUNTÁRIOS



VOLUNTÁRIOS DA ADRA



Luz Solar



PARCEIROS DOADORES:



- MEMBROS DE IGREJA
- EMPRESÁRIOS
- DONOS DE FARMÁCIA
- UNIVERSIDADES
- RÁDIOS
- JORNAIS
- SECRETARIA DE SAÚDE
- MISSÃO / ASSOCIAÇÃO



MATERIAIS

- Se necessário, alugar tenda
- Mesas
- Cadeiras
- Banners (ou cartazes feitos a mão)
- Formulários e tabelas de referência
- Canetas
- Equipamentos para a realização dos exames
- Computadores e impressoras(opcional)
- Material evangelístico



Kit completo com as Associações

Descartáveis com as farmácias

Demais compras ou aluguéis por meio de doações



Utilize a Tabela do Manual
Para a organização dos estandes



EQUIPAMENTOS E VOLUNTÁRIOS

Estação	Voluntários	Materiais	Mobiliário
Recepção	2-4	Formulário "Resultados" (um por visitante) 1 flor	2-3 mesas pequenas ou 1 grande. 2 a 3 cadeiras ou 1 banco.
Luz solar	3-6, sendo 1 profissional de saúde	2 painéis Luz Solar 4-5 Aparelhos de Pressão arterial, automáticos ou manuais.	18-22 cadeiras 4-5 mesas pequenas ou 2 grandes.
Água	2-3	2 painéis Água. 2 baldes 2 bacias rasas 1 lençol 2 toalhas de banho 2 toalhas de rosto Galões de água 20L (2 para a equipe + 1 para cada 70 visitantes) Copos descartáveis (2 por pessoa) 2 lixeiras grandes com sacos de lixo Tabela de Valores Ideais - Água	11-13 cadeiras pequenas
Nutrição	4-6	2 painéis Nutrição Uma variedade de frutas, verduras, cereais integrais, feijões, nozes, castanhas e outros produtos saudáveis. 2-3 glicosímetros Lancetas e fitas - 1 por visitante. Algodão, álcool, luvas descartáveis 2 lixeiras pequenas com sacos de lixo 1 Caixa Descarpack Tabela de Valores Ideais - Glicemia	16-18 cadeiras grandes 2 mesas pequenas

os	Materiais	Mobiliário
	2 painéis Qualidade de Vida 2-4 balanças digitais Pilhas/baterias de reserva 2 fitas métricas 4 tapetes pequenos 2 passadeiras Papel toalha e álcool quido Lixeiras pequenas com sacos de lixo Tabela de Valores Ideais - Tensão Arterial Tabela de Valores Ideais - Dureza Corporal	10-12 cadeiras 2 mesas pequenas
	Painéis Ar. Medidores de fluxo Tômetro Copos descartáveis Balança de balança, ao meio Lixeiras pequenas com sacos de lixo Tabela de Valores Ideais - Tensão Arterial	10-12 cadeiras 2 mesas pequenas
	Exercício Painéis (23cm x 30cm largura x 100cm altura) Tabela de Valores Ideais - Tensão Arterial	16-18 cadeiras 2 mesas pequenas
	Massagem Tabela de Valores Ideais - Tensão Arterial	10-12 cadeiras 2-3 mesas grandes 6-12 cadeiras ou 2-4 banco grandes, dependendo do número de massagistas

Mobiliário
30-40 cadeiras 2 mesas grandes 1 mesa para cada PC 1 mesa por conselheiro
reserva

me foi
as na-
to; ensi-
eis que
s."

18-20

mes-
spiri-
da e
ipe-

no-
de
n-

EQUIPAMENTOS E VOLUNTÁRIOS

Estação	Voluntários	Materiais	Mobiliário
Recepção	2-4	Formulário "Resultados" (um por visitante) 1 flor	2-3 mesas pequeunas ou 1 grande. 2 a 3 cadeiras ou 1 banco.

EQUIPAMENTOS E VOLUNTÁRIOS

Materiais	Mobiliário
"Resultados"	2-3 mesas pequeunas ou 1 grande.

Materiais	Mobiliário
2 painéis Qualidade de Vida 2-4 balanças digitais Pilhas/baterias de	10-12 cadeiras 2 mesas pequeunas

Mobiliário
30-40 cadeiras
2 mesas

Nutrição

descartáveis
2 lixeiras pequenas
sacos de lixo
1 Caixa Descarpack
Tabela de Valores Ideais -
Glicemia

grandes,
dependendo
do número de
massagistas

no-
de
n-

TREINAMENTO DE VOLUNTÁRIOS

- IMPORTÂNCIA DO TRABALHO QUE SERÁ FEITO NO CONTEXTO ESPIRITUAL.
- DICAS SOBRE COMO FALAR EM PÚBLICO.
- DISTRIBUIÇÃO DO RESUMO DO CONTEÚDO DE CADA ESTAÇÃO.
- COMO REALIZAR CADA EXAME.
- COMO ABORDAR ALGUÉM QUE SE ENCONTRA FORA DOS PADRÕES ESPERADOS.



DIVULGAÇÃO

Use os melhores metodos dentro do orçamento

Use a palavra "GRÁTIS"

Enfatize Voluntariado

PANFLETAGEM

PÔSTERES

TELEVISÃO

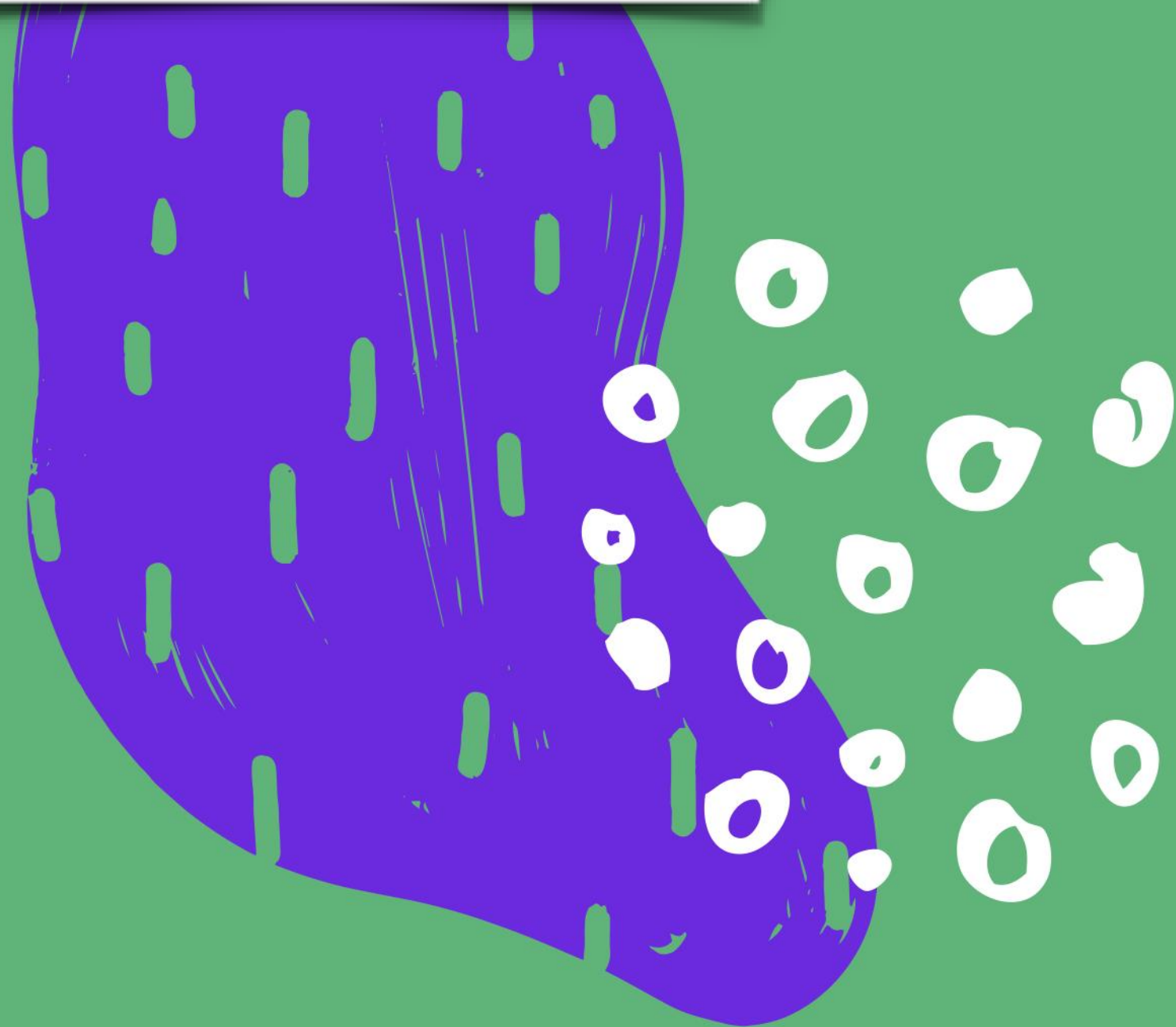
RÁDIO

CARRO DE SOM



REGINA XERENTE

Uma história de cura





M

REGINA XERENTE



Uma história de cura

M



FEIRA DE SAÚDE COM SUCESSO

Porque realizar ???

Como organizar ???

Procedimentos

