



## Benefícios

- “O efeito do ar puro e fresco é fazer com que o sangue circule de maneira saudável através do organismo, purificando-o. Ele refresca o corpo e tende a comunicar-lhe força e saúde, ao mesmo tempo em que sua influência é claramente sentida sobre a mente, comunicando um certo grau de calma e serenidade”.<sup>1</sup>
- “Uma boa respiração acalma os nervos, estimula o apetite e faz mais perfeita a digestão, o que conduz a um sono profundo e tranquilo.”<sup>2</sup>

## Recomendação:

Evitar lugares onde a poluição do ar é alta

- A Organização Mundial da Saúde (OMS) divulgou que 92% da população mundial vive em locais onde os níveis de qualidade do ar excedem os limites considerados saudáveis<sup>3</sup>.
- A poluição do ar aumenta o risco de alterações genéticas aumentando o risco de Diabetes tipo 2 e a asma.<sup>4</sup>
- A má qualidade do ar causa efeitos negativos na saúde humana: dor de cabeça, irritação nos olhos, bronquite, gripe, pneumonia e conjuntivite. A longo prazo, pode causar problemas imunológicos, do sistema nervoso e defeitos congênitos, pois estudos apontam que mais de 90 por cento de um dia normal é passado em espaços interiores.<sup>5</sup>

## Importante

“Ambientes arejados com ventilação natural promovem o bem-estar e a saúde”

### Referências

1.White, EG. Conselhos Sobre Saúde. 4ª ed. Tatui-SP: Casa Publicadora Brasileira; 2007. p.57-60.

2.White, EG. Testemunhos para a Igreja. 2a. ed. Tatui-SP: Casa Publicadora Brasileira; 2009. p.702.

3.Organização Pan Americana da Saúde; Organização Mundial da Saúde. OMS divulga estimativas nacionais sobre exposição à poluição do ar e impacto na saúde. Disponível em: <http://www.paho.org/bra/index>. Acesso em: 08 mai 2018.

4.Eze IC, Imboden M, Jumar A, Eckardstein AV, Stolz D, Gerbase MW et al. Air pollution and diabetes association: modification by type 2 diabetes genetic risk score. Environment International. 2016;94:263-71.

5.Souza, C.V., Saúde Total: a cura que você precisa do jeito que Deus prescreve. Casa Publicadora Brasileira; Tatui – SP: p. 55,

