



Benefícios

Evita a obesidade

- No Brasil, o excesso de peso cresceu de 42,6% em 2006 para 53% em 2016, maior em homens, em pessoas com mais idade e menor escolaridade. Já a obesidade cresceu 60%, passando de 11,8% em 2006 para 18,9% em 2016.¹

Evita doenças respiratórias relacionadas ao tabagismo

- A prevalência de adolescentes que já fumaram pelo menos uma vez na vida no Brasil é de 18,5% e 2,5% fumam com

frequência. Crianças que convivem com pais fumantes apresentam maior risco de episódios de asma, doença respiratória aguda, tosse, chiado e infecções do ouvido médio.²

Evita mortes prematuras

- O alcoolismo é a terceira doença que mais se associa a causas de morte no mundo, além disso, prejudica a convivência e potencializa a violência.³
- O tabagismo e o alcoolismo estão associados aos fatores de risco para o câncer de próstata.⁴

Recomendação:

“Temperança é evitar inteiramente o que é prejudicial, e usar com sabedoria o que é saudável e nutritivo”.⁵

Importante

“Nosso perigo não é o da escassez, mas da abundância”.⁶

“Alguns se tornam doentes com o excesso de trabalho. Para esses, o descanso, a libertação do cuidado e um regime reduzido são essenciais à restauração da saúde”.⁷

“O único remédio para o vício é a graça e o poder de Cristo”.⁶

Referências

- Brasil, Ministério da Saúde. Vigilante Brasil 2016. Saúde Suplementar: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília, 2017.
- Figueiredo VC, Szklo AS, Costa LC, Kuschner MCC, Silva TLN, Szklo M. ERICA: prevalência de tabagismo em adolescentes brasileiros. Rev. Saúde Pública. 2016;50(s1):125.
- Associação Brasileira de Estudos do Alcool e outras Drogas (ABEAD). Disponível em: <http://www.antidrogas.com.br/index.php>. Acesso em: 01 Set 2014.
- Pacheco SOS, Pacheco FJ, Zapata GMJ, Garcia JME, Previale CA, Cura HE, et al. Food habits, lifestyle factors, and risk of prostate cancer in Central Argentina: a case control study involving self-motivated health behavior modifications after diagnosis. Nutrients. 2016;8(7): 419.
- White EG. Health Reformer. 1877.
- White EG. Temperança. São Paulo: Casa Publicadora Brasileira, 2008.
- White, EG. Ciência do Bom Viver. 10a. ed. Tatuí-SP: Casa Publicadora Brasileira; 2009. p. 236.

