

PMDS 2019

Plano Mestre de Desenvolvimento em Saúde



FACULDADE
ADVENTISTA
DA BAHIA

REMÉDIOS DA NATUREZA

EXERCÍCIO FÍSICO & ÁGUA

1 APRESENTAÇÃO

A partir de 2019 a Rede Educacional Adventista, na Divisão Sul-Americana estará envolvida na implementação de um Plano Mestre de Desenvolvimento em Saúde - PMDS. Vale lembrar que o título deste editorial e todo o plano que será apresentado dialoga diretamente com o surgimento do Plano Mestre de Desenvolvimento Espiritual - PMDE que teve suas bases lançadas no documento “Compromisso Total com Deus” aprovado pela Concílio Anual da Associação Geral 1996. O Dr. Enrique Becerra, ao escrever o editorial da Revista Educação, que apresentou o PMDE levantou as seguintes questões:

“Por que temos escolas e colégios? Será que estamos atingindo os objetivos propostos? A maioria das escolas e colégios declaram em seus boletins e informação impressa para o público em geral que seu objetivo é preparar integralmente a pessoa e oferece seus serviços a igreja e a comunidade afirmando que trabalhará em prol do desenvolvimento intelectual, físico, social e espiritual de cada aluno. Estamos fazendo isto? Além de um desenvolvimento intelectual planejado, temos um plano para o desenvolvimento e crescimento espiritual dos nossos alunos? Será que estamos convencidos que este desenvolvimento, que conduz a maturidade espiritual, é algo a ser avaliado?”

Foi à luz da Bíblia, do Espírito de Profecia e pelo esforço de muitos educadores, guiados pelo Espírito Santo, que o PMDE foi tomando contornos mais nítidos até se tornar um importante aliado para formação do nosso perfil de educando e confirmação da nossa filosofia educacional.

Ao contemplarmos as contribuições postas pelo PMDE, podemos voltar aos pontos iniciais e questionar, por que temos escolas e faculdades? Estamos atingindo os objetivos propostos? Se buscamos o desenvolvimento harmônico das faculdades físicas, intelectuais, sociais e espirituais dos educandos, iremos nos contentar com a ação intencional e avaliada somente no que se refere aos aspectos intelectuais e espirituais? Estamos nos preocupando com a saúde dos nossos alunos? Os oito remédios da natureza têm sido ensinados e praticados? Servimos de exemplo para outras instituições de ensino? Nossas faculdades tem sido o lugar estratégico para a disseminação da filosofia de saúde e do estilo de vida adventista?

Como ensinou George Knigh, todo processo educacional deve ter um fim planejado, caso contrário não se tratará de educação. Portanto, o que a Educação Adventista está propondo na América do Sul é fortalecer mais um pilar do desenvolvimento integral, qual seja, o físico. Neste contexto, o Plano Mestre de Desenvolvimento em Saúde - PMDS, que você tem em mãos irá apresentar os dois remédios da natureza serem enfatizados, bem como os objetivos, metas, atividades propostas. Estas, ao se unirem aos indicadores de processo e de resultado, bem como com a designação das pessoas e datas das atividades e a serem realizadas em cada Instituição de Ensino Superior Adventista comporão o PMDS da referida Faculdade.

Para iniciarmos essa jornada, dos oito remédios naturais, em 2019, foram escolhidos o exercício físico e a água. A atividade física merece destaque pois ela dialoga com os demais.

Ellen White reconhece os benefícios promovidos pelo exercício físico ao afirmar que o mesmo é uma benção preciosa, que fortalece cérebro, ossos e músculos, resultando em efeitos positivos na circulação, respiração e saúde mental dos indivíduos que o praticam. Tal consideração tem sido amplamente discutida entre pesquisadores, havendo um denso e crescente corpo de conhecimento que consolida o exercício físico como importante ferramenta para prevenção de um vasto número de doenças crônicas.

Por outro lado, a água é considerada como essencial para a vida. Ela constitui a maior parte do peso do nosso corpo e participa de diversas funções do organismo, podendo variar de 45 a 75% deste peso, a depender da idade e sexo, sendo considerado em média 60% para adultos. da água que precisamos para suprir nossas necessidades. Quanto a ingestão de água, faz-se válido considerar as afirmações de Ellen White (p. 236) de que:

na saúde e na doença, a água pura é uma das mais excelentes bênçãos do Céu. Seu uso devido promove a saúde. Foi a bebida provida por Deus para saciar a sede de homens e animais. Bebida abundantemente, ela ajuda a suprir as necessidades do organismo, e a natureza em resistir à doença.

Citar a importância da água – prevenção a doenças etc e tal

A proposta é que a cada quatro anos, tempo médio dos cursos superiores, todos os alunos da rede adventista tenham conhecimento teórico e experimental dos oito remédios da natureza e que estes possam assimilar os mesmos como hábitos saudáveis. Outrossim, que ao se formarem, nossos egressos se tornem, disseminadores deste estilo de vida, pelo exemplo, pregação, palestras e demais.

Esta missão cabe especialmente a igreja adventista do sétimo dia por termos recebido de Deus orientações claras sobre saúde e por compreendermos das implicações destas para a pregação das três mensagens angélicas.

Portanto, vamos juntos, professores, alunos e gestores, aproveitar esta oportunidade e construir mais um importante degrau para nossa rede educacional e para a melhoria da qualidade de vida da nossa comunidade.

REMÉDIO DA NATUREZA:

Exercício Físico

INDICADORES DE PROCESSO	REMÉDIO DA NATUREZA	OBJETIVOS	ATIVIDADES	RESPONSÁVEIS	PERÍODO	AVALIAÇÕES	INDICADORES DE RESULTADO
As pesquisas revelam que X % dos alunos fazem exercícios físicos três vezes por semana	Exercício	Mobilizar a comunidade da FADBA a realizar exercícios físicos pelo menos três vezes por semana	Outdoor do PMDS	Diretor de Marketing	Anualmente	Coordenadora da escola de saúde	Fazem Exercícios Físicos três vezes por semana Inicial: ___% Esperada: ___% Alcançada ___%
			Quadros do PMDS nas salas	Diretor de Marketing	Anualmente	Gerente Operacional	
			Textos e imagens alusivas	Diretor de Marketing	Anualmente	Coordenadora da escola de saúde	
			Fórum de discussão	Naípe	Mensalmente	Dir. Acadêmico	
			Concurso de fotos sobre o exercício físico	Jornalista	Março	Coordenadores	
			Dia mundial do exercício físico	Coordenador de Extensão	Abril	Dir. Acadêmico	
			Caminhada para barragem da Pedra do Cavalo	Coordenadores	Junho	Coordenadores das escolas	
			Olimpiadas da FADBA	Coordenador de Extensão	Setembro	Diretor acadêmico	
			Posts nas redes sociais	Jornalista	Semanalmente	Dir. de Marketing	
			Confecção de Camisas	Marketing	Anualmente	DBE	
			Iluminar o campo	Diretor Administrativo	Anualmente	Diretor Geral	
			Construir duas quadras poliesportivas	Diretor Administrativo	Março	Diretor Geral	
			Construir duas quadras de tênis	Diretor Administrativo	Março	Diretor Geral	
			Construir uma pista de caminhada	Diretor Administrativo	Março	Diretor Geral	
			Construir uma academia ao ar livre	Diretor Administrativo	Março	Diretor Geral	
			Construir duas quadras de vôlei de areia	Diretor Administrativo	Março	Diretor Geral	
			Aumentar o horário de esporte no fim-de-semana	Diretor de bem-estar estudantil	Anualmente	Coordenadores das escolas	
			Criar as seleções da FADBA	Diretório Acadêmico	Quinzenalmente	Pastor da Igreja	
			Criar grupos de corrida	Diretório Acadêmico	Diariamente	Capelania	
			Criar grupos de caminhada	Diretório Acadêmico	Diariamente	Marketing	
			Criar grupos de futebol	Diretório Acadêmico	Semanalmente	Coordenadores de escolas	
			Criar grupos de basquete	Diretório Acadêmico	Semanalmente	Coordenadores de escolas	
			Criar grupos de ciclismo	Diretório Acadêmico	Diariamente	DBE	
			Criar grupo de natação	Diretório Acadêmico	Semanalmente	Pastor da Igreja	
			Fazer uma avaliação física dos alunos da FADBA no início e final do ano	Coordenadora de Estágios de Saúde	Semestralmente	Coordenadora da escola de saúde	
			Maratona de 40 km	Coordenadora do polo esportivo	Outubro	Diretor geral	
Corrida Vida e Saúde	Coordenadora do polo esportivo	setembro	Diretor geral				
Construir uma linha de pesquisa voltada para a promoção da saúde	Coordenador de pesquisa	Fevereiro	Diretor acadêmico				
Construir aplicativo dos 8 remédios da natureza	Coordenador de Extensão e TI	Fevereiro	Dir. Acadêmico				

“Tanto o vigor mental como o espiritual depende em grande parte da força e atividade física”. Ellen White

REMÉDIO DA NATUREZA:

Água

INDICADORES DE PROCESSO	RÉMÉDIO DA NATUREZA	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS/ATIVIDADES	RESPONSÁVEIS	PERÍODO	AVALIAÇÕES	INDICADORES DE RESULTADO				
As pesquisas revelam que X % dos alunos reconhecem o valor da água para manutenção de uma vida saudável	Água	Estimular a comunidade da FADBA a reconhecer o valor da água para manutenção de uma vida saudável	Outdoor do PMDS	Marketing	Anualmente	Diretor Geral	Reconhecem o valor da água para manutenção de uma vida saudável Inicial: ____% Esperada: ____% Alcançada ____%				
			Quadros do PMDS nas salas	Marketing	Anualmente	Gerente Operacional					
			Textos e imagens alusivas no campus	Marketing	Anualmente	DBE					
			Culto de lançamento do PMDS	Capelão Universitário	Anualmente	Dir. Acadêmico					
			Meditações em classe	Capelania	Mensalmente	Estudantes					
			Posts nas redes sociais	Jornalista	Semanalmente	Marketing					
			Testemunhos	Alunos	Mensalmente	Coordenadora da escola de saúde					
			Fórum de discussão	Naípe	Mensalmente	Dir. Acadêmico					
			Concurso de fotos sobre a água	Capelania, D.B.E, e Diretor de Jovens	Março	Coordenadores					
			Dia mundial da água	Escola de Saúde	Março	Dir. Acadêmico					
			Caminhada para barragem da Pedra do Cavalo	Capelania	Abril	DBE					
			"A água" - exposição	Direção Acadêmica	Junho	Coordenadores					
			Capelas temáticas	Capelania	Agosto	Diretora do Ensino Básico					
			Fim de Semana do PMDS	Univir	Agosto	Pastor					
			Revitalização/reflorestamento da área verde da região das águas da FADBA	Escola de ciências sociais aplicadas	Março	Diretor Administrativo					
			As pesquisas revelam que % dos alunos estão ingerindo a quantidade ideal de água por dia	Água	Aproximar do ideal (35 ml /kg) a quantidade média de água consumida por pessoa a cada dia na FADBA	Colocar nos banheiros informações sobre a relação da cor da urina com o consumo de água		Gerente operacional do PU	Fevereiro	Coordenação de enfermagem	Pessoas que bebem a quantidade ideal de água por dia Inicial: ____% Esperada: ____% Alcançada ____%
						Criação /utilização de um app da FADBA que lembre da hora de beber água		Coordenador e Alunos de GTI	Fevereiro	Coordenadores	
Confecção de um folheto com 40 benefícios da ingestão da água	Escola de Saúde / marketing	Anualmente				Diretor acadêmico					
Campanha de economia de água e energia	Direção administrativa	Anualmente				Diretor geral					
Instalar 40 novos bebedouros na FADBA	Capelania	Semestralmente				Gerente do PU					
Entregar um squeeze para cada aluno	Capelania	Diariamente	DBE								
Motivar as pessoas a irem para sala de aula com suas squeezes	Escolas	Diariamente	Alunos								
Distribuir 40.000 l de água potável para os alunos externos	Capelania, Administração Geral e Coordenadores de Curso	Abril	Pastor da Igreja								
Estabelecer horários de beber água	Direção de bem estar estudantil	Mensalmente	Diretor da ASA								

“... água pura é uma das mais excelentes bênçãos do Céu.” Ellen White

CRONOGRAMA DE ATIVIDADES

Exercício Físico

ATIVIDADE	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ	FREQUÊNCIA
1. Outdoor do PMDS	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	Anualmente
2. Quadros do PMDS nas salas	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	Anualmente
3. Textos e imagens alusivas	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	Anualmente
4. Fórum de discussão	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	Mensalmente
5. Concurso de fotos sobre o exercício físico			x										Março
6. Dia mundial do exercício físico				x									Abril
7. Caminhada para barragem da Pedra do Cavalo									x				Junho
8. Olimpíadas da FADBA									x				Setembro
10. Posts nas redes sociais	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	Semanalmente
11. Confeção de Camisas			x										Março
12. Iluminar o campo			x										Março
13. Construir duas quadras poliesportivas			x										Março
14. Construir duas quadras de tênis			x										Março
15. Construir uma pista de caminhada			x										Março
16. Construir uma academia ao ar livre			x										Março
17. Construir duas quadras de vôlei de areia			x										Março
18. Aumentar o horário de esporte no fim-de-semana	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	Anualmente
19. Criar as seleções da FADBA	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	Quinzenalmente
20. Criar grupos de corrida	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	Diariamente
21. Criar grupos de caminhada	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	Diariamente
22. Criar grupos de futebol	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	Semanalmente
23. Criar grupos de basquete	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	Semanalmente
24. Criar grupos de ciclismo	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	Diariamente
25. Criar grupo de natação	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	Semanalmente
26. Fazer uma avaliação física dos alunos da FADBA no início e final do ano		x									x		Semestralmente
27. Maratona de 40 km										x			Outubro
28. Corrida Vida e Saúde									x				setembro
29. Construir uma linha de pesquisa voltada para a promoção da saúde		x											Fevereiro
30. Construir aplicativo dos 8 remédios da natureza		x											Fevereiro

CRONOGRAMA DE ATIVIDADES

Água

ATIVIDADE	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ	FREQUÊNCIA
1.Outdoor do PMDS	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	Anualmente
2. Quadros do PMDS nas salas	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	Anualmente
3. Textos e imagens alusivas no campus	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	Fevereiro
4. Culto de lançamento do PMDS		x											Anualmente
5. Meditações em classe	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	Mensalmente
6. Posts nas redes sociais	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	Semanalmente
7. Testemunhos	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	Mensalmente
8. Fórum de discussão	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	Mensalmente
9. Concurso de fotos sobre a água	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	Março
10. Dia mundial da água			x										Março
11.Caminhada para barragem da Pedra do Cavalo				x									Abril
12. "A água" - exposição					x								Junho
13. Capela tematica			x		x								Agosto
14. Fim de Semana do PMDS								x					Agosto
15. Revitalização/reflorestamento da área verde da região das águas da FADBA			x										Março
16. Colocar nos banheiros informações sobre a relação da cor da urina com o consumo de água		x											Fevereiro
17. Criação /utilização de um app da FADBA que lembre da hora de beber água		x											Fevereiro
18. Confeção de um folheto com 40 benefícios da ingestão da água		x											Anualmente
19. Campanha de economia de água e energia	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	Anualmente
20. Instalar 40 novos bebedouros na FADBA		x						x					Semestralmente
21. Entregar um squeeze para cada aluno		x											Fevereiro
22. Motivar as pessoas a irem para sala de aula com suas squeezes	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	Semanalmente
23. Distribuir 40.000 l de água potável para os alunos externos	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	Semanalmente
24. Estabelecer horários de beber água	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	Mensalmente

“... água pura é uma das mais excelentes bênçãos do Céu.” Ellen White



PMDS 2019

Plano Mestre de Desenvolvimento em Saúde