**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**PESQUISA DE SAÚDE REVELA QUE ADVENTISTAS DEVERIAM PRATICAR MAIS O QUE PREGAM**

**Um estudo de saúde sobre os adventistas do sétimo dia, divulgado no dia 15 de maio pela Associação Geral, revela que, embora tenham baixas taxas de consumo de álcool e tabaco, os adventistas não estão fazendo exercícios e comem poucas frutas e vegetais. A pesquisa com cerca de 3,5 mil pessoas foi feita durante a Conferência Geral, em Toronto, Canadá, há um ano.**

**"Ela provê um vislumbre das atuais práticas de saúde dos adventistas”, diz o médico AIlan Handysides, diretor dos Ministérios de Saúde da Igreja Adventista do Sétimo Dia Mundial.**

**"O estudo mostra que exercícios são um problema para nós", diz Handysides. "Quase a metade dos entrevistados se exercita menos que uma vez por semana”.**

**Ele também observa que 70% dos membros da igreja deixam de ingerir de 4 a 5 porções diárias de frutas e vegetais, recomendadas pelos nutricionistas.**

**"Não temos bebido suficiente água", acrescenta Handysides, apontando para os 14% de entrevistados que bebem apenas um ou dois copos de água por dia. Apenas 30% responderam que bebem mais de seis copos a cada dia.**

**Entretanto, no geral os adventistas estão "passando bem", diz Handysides. Ele aponta que os adventistas são mentalmente saudáveis, em parte porque possuem "um bom apoio social". Dos entrevistados, 50% responderam que estavam "muito felizes". E 47% se consideraram "razoavelmente felizes".**

**A pesquisa também mostra que 60% dos adventistas estão seguindo as recomendadas sete a oito horas de sono por noite.**

**De acordo com a pesquisa, 30% dos adventistas são vegetarianos, e 37% comem carne somente uma ou duas vezes por mês. Também foi constatado que 64% raramente ou nunca consomem cafeína, com 14% usando cafeína menos de uma vez por mês.**

**Verificou-se que a freqüência aos cultos pelo menos uma vez por semana é de 97%. E 52% disseram que "a igreja local orienta adequadamente questões de saúde aos membros".**

**Aproximadamente 28% dos entrevistados eram da América do Norte, 25% da América Central e 15% da América do Sul. Entre eles 60% eram casados e 37% eram obreiros adventistas.**

|  |
| --- |
| **O Estilo de Vida da Igreja Mundial** |
| **70% Comem menos frutas que o recomendado** |
| **50% Faz pouco exercício** |
| **36% Usam cafeína em alguma medida** |
| **30% Apenas são vegetarianos** |
| **14% Bebem só 01 ou 02 copos de água por dia** |
| **01% Consome bebida alcoólica todo mês** |
| **0,8% Ainda fuma** |

***Revista Adventista, julho de 2001, p. 36.***