



Manual de
Procedimentos da AIT

MARÇO 2023

CERTIFICAÇÃO E CREDENCIAMENTO



PREPARADO POR:


ASSOCIAÇÃO INTERNACIONAL
DE TEMPERANÇA

Autores: Álvaro Ribeiro e Daniel Bastos
Revisão: Emanuel Esteves e Rúben Nóbrega

Edição: Associação Internacional de Temperança de Portugal
Data da primeira edição: Março de 2020
Data da segunda edição: Março de 2022
Data da terceira edição: Março de 2023

Endereço: Rua Acácio Paiva, 35. 1700-004 Lisboa.
Contactos: 213 510 910
Website: www.ait.org.pt
E-mail: direccao@ait.org.pt

Índice

1. Introdução	4
2. Resenha histórica da AIT	5
3. Apresentação da AIT Portugal.....	6
4. Estrutura funcional da AIT Portugal.....	6
5. As Delegações Locais da AIT	10
6. Identificação, licenciamento e credenciação - Delegações Locais da AIT....	10
a. Identificação.....	11
b. Licenciamento	12
c. Credenciação.....	13
7. Atribuições dos delegados locais	13
8. Apoio da AIT nacional às delegações locais.....	15
9. Descrição das atividades da AIT	16
10. Horário de funcionamento das Delegações Locais da AIT.....	18

Acrónimos

AIT - Associação Internacional de Temperança

EUA - Estados Unidos da América

IASD - Igreja Adventista do Sétimo Dia

UPASD - União Portuguesa dos Adventistas do Sétimo Dia

1. Introdução

“Amado, desejo que te vá bem em todas as coisas, e que
tenhas saúde, assim como bem vai a tua alma.”

(3 João 1:2)

O propósito deste documento é estabelecer os procedimentos formais para a certificação e credenciação das delegações locais da Associação Internacional de Temperança (AIT), em Portugal. Esta tarefa é muito importante uma vez que se pretende que todas as igrejas da UPASD dinamizem uma delegação local da AIT com vista a complementar o trabalho missionário da igreja a que corresponde.

Dado que o trabalho missionário da AIT ao nível das suas delegações locais passa por conceber, implementar e avaliar projetos de serviço prático e compassivo para com os seus semelhantes, pretende-se com este manual formalizar os procedimentos que toda a delegação local da AIT deve respeitar, de forma a potenciar a comissão que Jesus Cristo nos deu no capítulo 4 do evangelho de Mateus, ao advertir os seus seguidores sobre a necessidade de se envolverem no ministério interdependente da pregação, ensino e cura.

Individual e coletivamente, como cristãos, todos somos chamados a sentir e responder ao chamado de educação e promoção da saúde, com compaixão, para com todas as pessoas, e especialmente dos que já sofrem de alguma doença, visando o seu restabelecimento. Daí que neste documento se procure organizar mecanismos formais com vista a potenciar a ação educativa das delegações locais da AIT, sobretudo no que diz respeito aos critérios epistemológicos que as atividades deverão respeitar em torno do conceito de temperança tal como é defendido pela AIT. Este documento manifesta que há determinados critérios que devem ser considerados de forma a promover os programas, projetos e atividades da AIT.

Os escritos de Ellen White têm validado e reforçado esse conceito de serviço prático temperante, quando esta refere que «Jesus entrava em contacto pessoal com os homens. Não se mostrava arredo e afastado daqueles que necessitavam do Seu auxílio. Ele entrava nos lares, confortava os tristes, curava os enfermos, alertava os descuidados, e saía pelas vizinhanças fazendo o bem. Se seguimos os passos de Jesus, precisamos de fazer como Ele fazia. Temos de dar aos homens a mesma bondosa ajuda que Ele dava.» (Ellen White, *Review and Herald*, 8.12.1885).

Sendo a AIT uma associação estabelecida pela Igreja Adventista do Sétimo Dia, pretendemos que todas as delegações locais da AIT incorporem na sua gestão as orientações deste manual para que possam desenvolver um bom e eficiente trabalho, em respeito pela administração da UPASD.

2. Resenha histórica da AIT

A Associação Internacional de Temperança (AIT), foi formalmente organizada em 1947 em Washington, D. C., Estados Unidos. No nosso país, a Secção Portuguesa da AIT teve a sua escritura lavrada no dia 19 de Dezembro de 1979. No entanto, as raízes históricas e as atividades desta associação e dos seus associados, quer no estrangeiro, quer no nosso país, são bastante anteriores às datas acima citadas.

Pelo ano de 1826 foi organizada uma das mais antigas Sociedades de Temperança: a “Sociedade Americana de Temperança”, ATS, em Boston, MA, nos Estados Unidos. Associada a esta Sociedade, estava a “Sociedade de Temperança de Fairhaven”, cujo líder, o capitão de Marinha José Bates, persuadiu a ATS a adotar a abstinência total das bebidas alcoólicas.

Esse mesmo José Bates, viria a ser um dos fundadores da Igreja Adventista do 7º Dia que em 1879 organizou na sua estrutura um Departamento de Saúde e Temperança e ainda em 1932 criou uma outra “Sociedade Americana de Temperança” com o seu patrocínio.

Desde o seu início, o grande objetivo tem sido promover junto do público os benefícios de um estilo de vida saudável e alertar para os perigos de substâncias nocivas tais como álcool, tabaco e narcóticos, estimulando assim a decisão pela abstinência total destes produtos. Com o surgimento da AIT em 1947 foi então possível sistematizar e reorganizar o trabalho desta natureza que já se fazia em todo o mundo.

Em 1950 iniciou-se a publicação de “Alert”, enquanto voz da AIT e em 1954 foi produzido o primeiro filme para sensibilização antitabágica que se chamou “Um em 20.000”. Como resultado do impacto produzido pelo filme junto do público, dois colaboradores desta associação, o Professor Wayne Mac Farland (Universidade da Carolina do Sul) e o Dr. Folkenberg, desenvolveram uma metodologia de apoio à desintoxicação tabágica que ficou conhecida como o “*Plano de Cinco Dias Para Deixar de Fumar*”.

Em Portugal, o primeiro “Plano de Cinco Dias Para Deixar de Fumar” foi realizado em 1967 na Associação Cristã da Mocidade, em Coimbra, tendo como médico responsável o Dr. Samuel Ribeiro.

Desde então a AIT não tem parado de expandir-se, com diferentes atividades de impacto local, regional e nacional. Entre elas, mencionamos, as Expo Saúdes, Rastreios, Seminários/workshops de Nutrição Saudável, Exercício Físico, Saúde Mental, entre outros, bem como a participação e apadrinhamento de diversas outras iniciativas, tais com Feiras de Saúde (Municipal) e Feiras de Serviços (Social).

3. Apresentação da AIT Portugal

A Associação Internacional de Temperança é uma Associação sem fins lucrativos, com duração ilimitada que se regerá pelos seus estatutos publicados em *Diário da República* a 24 de março de 1980, e revistos a Junho de 2012, respetivos regulamentos, nos casos omissos pela Lei geral.

A AIT tem por objetivo primordial promover a temperança em todos os seus aspetos e instruir quanto à promoção de comportamentos saudáveis, tendo em atenção as determinantes da saúde e o combate aos fatores de risco, bem como quanto aos efeitos nocivos das bebidas alcoólicas, do tabaco e de outras drogas.

Para atingir estes objetivos, a AIT desenvolverá e implementará cursos, seminários, conferências, intervenções terapêuticas para combate às dependências, ações de promoção da saúde, ações de rastreio, rastreios de Saúde, e exposições de saúde - expo saúde, atividades dos Amigos NEWSTART, filmes e outros métodos educativos.

4. Estrutura funcional da AIT Portugal

- a. *A Assembleia Geral* é composta pelo Presidente; pela 1^a. Secretária; e pela 2^a. Secretária.
 - i. A Assembleia-geral é o órgão máximo da AIT sendo composta por todos os associados devidamente inscritos e no pleno gozo dos seus direitos, sendo o seu número ilimitado. A Mesa da Assembleia-geral é composta por um Presidente, um Secretário e um Vice-secretário, eleitos pela Assembleia aquando da eleição dos restantes órgãos.
 - ii. Compete à Assembleia-geral aprovar e alterar os seus Estatutos e Regulamentos Internos, eleger e destituir os membros do Conselho Diretor por meio de votação ordinária, a admissão de novos associados mediante prévia recomendação do Conselho Diretor e por maioria absoluta dos votos dos associados presentes, a aprovação do Plano de Atividades, do Relatório do Diretor, do Relatório de Contas e do Orçamento.
 - iii. A Assembleia-geral reunirá em sessão ordinária duas vezes por ano, no primeiro trimestre do ano, para discussão e aprovação do relatório de contas e do relatório de atividades

referentes ao ano anterior; no último trimestre do ano, para discussão e aprovação do plano de atividades e respectivo orçamento para o ano seguinte.

- iv. A Assembleia-geral poderá reunir-se extraordinariamente por proposta do Conselho Diretor, a pedido de pelo menos um quarto dos associados existentes na altura ou por iniciativa do Presidente da Mesa da Assembleia-geral. As deliberações do número anterior têm a mesma força das tomadas em sessões ordinárias. A Assembleia-geral será convocada pelo seu Secretário através de comunicação escrita enviada a cada um dos associados, com a antecedência mínima de quarenta e oito horas. A Assembleia-geral considera-se legalmente constituída se estiverem presentes pelo menos, mais de metade dos associados, funcionando meia hora mais tarde com qualquer número de associados.
- b. O Conselho Diretor é composto pelo presidente; pelo vice-presidente; pela secretária; pelo tesoureiro; pelo 1º Vogal; pelo 2º Vogal; pelo 3º Vogal.
- i. A AIT será gerida por um Conselho Diretor eleito pela Assembleia-geral. O Conselho Diretor é constituído por sete associados integrando: Um Presidente; Um Vice-presidente; Um Secretário; Um Tesoureiro; Três Vogais;
 - ii. Compete ao Presidente do Conselho Diretor:
 - 1. Convocar e presidir todas as reuniões do mesmo;
 - 2. Representar legalmente a AIT em todas as situações e eventos;
 - 3. Apresentar à Assembleia-geral o plano de atividades anual;
 - 4. Apresentar à Assembleia-geral o relatório do exercício.
 - iii. Compete ao Vice-presidente do Conselho Diretor:
 - 1. Substituir o Presidente na sua ausência, doença ou morte;
 - 2. Acompanhar e coordenar as atividades da AIT.
 - iv. Compete ao Secretário:
 - 1. Secretariar as reuniões do Conselho Diretor;

2. Redigir as atas das reuniões do Conselho Diretor;
 3. Notificar os interessados, no prazo de dez dias úteis, das decisões tomadas pelo Conselho Diretor;
 4. Conservar os arquivos;
 5. Manter atualizados os registos dos associados.
- v. Compete ao Tesoureiro:
1. Gerir a área financeira da AIT;
 2. Apresentar à Assembleia-geral o orçamento para o ano seguinte, em nome do Conselho Diretor;
 3. Apresentar à Assembleia-geral o relatório de contas do exercício, em nome do Conselho Diretor.
- vi. Compete aos Vogais:
1. Substituir, nas suas ausências, doença ou morte, o Vice-presidente e o Secretário;
- vii. O Conselho Diretor reunirá mediante convocação do Presidente ou, por iniciativa de, pelo menos, quatro dos seus membros, sendo necessária a presença de uma maioria simples dos seus membros. As deliberações são tomadas por maioria simples dos membros presentes, tendo o Presidente do Conselho Diretor voto de qualidade. Para a plena validade das decisões devem estar presentes o Presidente, o Vice-presidente, ou o Primeiro Vogal que o substitua e, pelo menos, dois dos seus membros. Todos os votos tomados deverão ser lavrados em ata pelo Secretário ou pelo Vogal que o substitua.
- viii. Compete ao Conselho Diretor:
1. Dar prossecução aos objetivos da AIT;
 2. Executar as deliberações da Assembleia-geral;
 3. Comprar, vender, dar ou tomar de arrendamento, quaisquer bens móveis ou imóveis de acordo com os superiores interesses da AIT, bem como aceitar heranças, doações e legados;
 4. Submeter à Assembleia-geral o relatório de atividade e contas anuais para discussão e aprovação;
 5. Administrar os bens da AIT;
 6. Propor à Assembleia-geral a instituição, ou não, de quotas e o respetivo montante;
 7. Liquidar dívidas, cobrar créditos, mesmo judicialmente, abrir e fechar contas bancárias correntes e de crédito;

8. Ser legal representante da AIT para todos os atos judiciais ou extrajudiciais e quando necessário, delegar os seus poderes em terceiros, membros ou não do Conselho Diretor mediante autorização por votação majoritária do mesmo - a autorização do Conselho Diretor será lavrada em ata, assinada pelos membros presentes;
 9. Analisar e propor à Assembleia-geral as candidaturas de novos associados.
- c. O Conselho Fiscal é constituído pelo presidente; pelo vice-presidente; pelo secretário-relator.
- i. Este Conselho, eleito pela Assembleia-geral para um exercício de três anos, será composto por três elementos: Presidente; Vice-presidente; Secretário relator;
 - ii. Este Conselho reunir-se-á antes da Assembleia-geral para apresentação de contas.
 - iii. Compete ao Conselho Fiscal:
 1. Apreciar e verificar os balancetes de receita e despesa apreciando a legalidade dos pagamentos efetuados e conferir os documentos de despesa;
 2. Examinar periodicamente a escrita da AIT e verificar a sua exatidão;
 3. Elaborar parecer sobre o relatório de contas do Conselho Diretor a ser apresentado na Assembleia-geral;
 4. Assistir às reuniões do Conselho Diretor sempre que se considere pertinente;
 5. Lavrar atas das sessões do Conselho Fiscal em livro próprio;
 6. Pedir convocação da Assembleia-geral extraordinária quando considerar necessário.

5. As Delegações Locais da AIT

As Delegações Locais da AIT são extensões organizacionais de cada Igreja Adventista do Sétimo dia, oficialmente reconhecidas pela União Portuguesa dos Adventistas do Sétimo dia. São constituições por desejo e vontade própria das Igrejas Adventistas do Sétimo Dia locais, a fim de prestarem assistência pessoal, familiar e social no âmbito da saúde e da temperança, desenvolvendo para isso atividades nas mais diversas frentes da pessoa, seja no contexto familiar, laboral, associativo ou outro. Cada Delegação Local da AIT é personificada na figura de um Diretor que, enquanto delegado local, atua segundo as orientações oficiais do Diretor Nacional da AIT. Cada IASD deve ser uma delegação local da AIT. Para isso, em sede de reunião administrativa, cada IASD vota anualmente um delegado para administrar a sua Delegação Local da AIT. Esse delegado é a pessoa que foi votada para diretor do departamento de saúde e temperança da respetiva Igreja. O delegado local pode, ou não, ser coadjuvado por outras figuras oficialmente votadas para compor a direção da Delegação Local da AIT. Depois de escolhida e votada pelo conselho administrativo da IASD local, cada delegação local da AIT passa a ser automaticamente reconhecida pela Região Eclesiástica respetiva à sua zona administrativa e pela administração da União Portuguesa dos Adventistas do Sétimo Dia. As Delegações Locais da AIT possuem um espaço físico, exercendo as suas funções a partir das instalações da IASD local que a representa administrativamente na UPASD.

6. Identificação, licenciamento e credenciação - Delegações Locais da AIT

Cada IASD deverá proceder à certificação e credenciação da sua delegação local à AIT nacional. Para isso deverá preencher o Modelo AIT_01 (ver anexo 01) e enviar à AIT nacional que procederá à declaração de registo, segundo o Modelo AIT_02 (ver anexo 02), em função das normas administrativas de funcionamento da UPASD. Esta declaração é vitalícia, enquanto a IASD estiver em funcionamento oficialmente reconhecido pela UPASD. O pedido de certificação e credenciação deverá ser registado em ata da IASD local que deverá ser enviada à AIT nacional juntamente com o Modelo AIT_01. Terá de ser o presidente do conselho administrativo da IASD local que deverá enviar estes documentos para a AIT nacional, em formato de correio registado, ou outro a combinar. A resposta oficial ao pedido de certificação e credenciação será emitido pela AIT nacional e comunicado por correio registado à AIT local, ou outro a combinar.

a. Identificação

- i. O delegado da AIT local e demais coadjuvantes são formalmente nomeados anualmente em sede de reunião administrativa da IASD local. O delegado local é o diretor do departamento de saúde e temperança da IASD local, que deve ter assento no Conselho da Igreja local. Todas as implementações da delegação local devem ser apresentadas e aprovadas previamente pelo conselho da IASD local. Em função das normas administrativas de funcionamento da IASD local, se necessário, o delegado da AIT deve apresentar os seus relatórios, bem como responder pelas suas tarefas ou ausência delas.
- ii. As funções de delegado local da AIT e seus coadjuvantes, são realizadas de forma voluntária, sem representar custos para a AIT local ou nacional. De acordo com o Artigo 2.º da Lei n.º 71/98, de 3 de novembro de 1998, ser voluntário significa que o delegado local da AIT e seus coadjuvantes prestam um serviço de forma desinteressada no âmbito de projetos, programas e outras formas de intervenção social, desenvolvidos sem fins lucrativos. A sua ação corresponde a uma decisão livre e voluntária apoiada em motivações e opções pessoais que o caracterizam.
- iii. O delegado local deverá ser uma pessoa que aceite a mensagem da saúde e da temperança de acordo com a visão da IASD. Isto significa que o delegado local deverá ser uma pessoa que promova programas, projetos e atividades em consonância com os padrões da IASD; representativos dos ideais e da filosofia da IASD, integrando-os num testemunho físico e espiritualmente eficaz e coerente.

b. Licenciamento

Para que uma Delegação Local da AIT seja reconhecida, e como tal lhe seja renovada a *Declaração de Registo na AIT Portugal*, deve considerar os seguintes critérios de funcionamento:

- i. Agir em conformidade com o *Manual de Procedimentos* da AIT Portugal;
- ii. Utilizar, única e exclusivamente, os modelos de logótipos criados, disponibilizados e autorizados pela AIT;
- iii. Utilizar, única e exclusivamente, os modelos de carimbo criados, disponibilizados e autorizados pela AIT Portugal;
- iv. Apresentar o relatório anual de atividades à AIT Portugal;
- v. Não pode estabelecer parcerias com entidades sem o conhecimento e a aprovação da respetiva AIT nacional;
- vi. Não pode estabelecer contratos ou convénios de outro tipo sem a aprovação e permissão da AIT nacional.
- vii. Todas as Delegações Locais devem possuir nos seus arquivos cópias (formato papel ou digital) dos seguintes documentos:
 1. Estatutos publicados em *Diário de República*. Estes documentos devem ser solicitados pelas delegações locais à AIT nacional.
 2. Declaração de registo no notariado com conhecimentos dos respetivos códigos da atividade económica;
 3. Cartão de identificação de pessoa coletiva;
 4. Pedido de certificação e credenciação à AIT nacional;
 5. Declaração de registo na AIT nacional;
 6. Atas das reuniões da AIT nacional;
 7. Manual de Procedimentos.
 8. Cópia da última Ata de Nomeação da IASD a que pertence (onde deve estar visível o nome das pessoas eleitas para a Delegação Local e a data de nomeação);
 9. Atas das reuniões das delegações locais;
 10. Todos os documentos locais que resultem de pedidos e concessões de apoio, parcerias, autorizações de permanência em locais públicos ou privados para a realização de atividades, declarações recebidas e emitidas, alvarás e outros congéneres;
 11. Cartas, emails recebidas ou outros documentos;
 12. Arquivos de jornais com notícias sobre as atividades realizadas pela Delegação ou sobre a participação da mesma em ações concelhias ou de parceiros.

c. Credenciação

- i. A AIT Portugal criou um Cartão de Identificação para os delegados das suas delegações locais. Este cartão deve ser utilizado como forma de identificação formal durante todas as atividades levadas a cabo em nome da AIT. Serve ainda como forma de credenciação junto de entidades externas.
- ii. Para obter o Cartão de Identificação, os delegados locais devem preencher o Modelo AIT_03 (ver anexo 03) e remetê-lo para a AIT nacional. Cada Cartão de Identificação tem a validade de um ano civil e deve ser renovado anualmente segundo os procedimentos administrativos da nomeação dos oficiais eclesiásticos de cada IASD. O Cartão de Identificação é produzido pela AIT nacional, e validado pelo diretor em exercício do departamento de saúde e temperança da UPASD. O cartão possui um espaço onde é colocado um selo oficial e a assinatura digital do diretor da AIT nacional em exercício, que certifica que o proprietário consta na base de dados da AIT Portugal e é seu colaborador em regime de voluntariado.

7. Atribuições dos delegados locais

No âmbito do seu trabalho voluntário, os delegados locais assumem o compromisso de tornar Cristo conhecido no mundo, incluindo-se assim a obrigação moral de ensinar que toda a pessoa deve reaprender a preservar a sua dignidade humana mediante a promoção de melhores níveis de saúde física, mental, social e espiritual. Além de atender às necessidades dos que estão doentes, esta responsabilidade abrange a prevenção da doença mediante educação eficiente para a saúde e liderança na promoção de melhor saúde, livre de tabaco, álcool e outras drogas, bem como de alimentos imundos. Para atingir estes objetivos, os delegados locais da AIT, concebem, implementam e avaliam programas, projetos e atividades eficazes. Neste domínio, os delegados locais devem ter em conta o planeamento estratégico da AIT nacional que concebe uma relação interativa horizontal entre o pensamento estratégico, a estratégia e a gestão estratégica.

Do pensamento estratégico. Cada delegado local da AIT deverá respeitar o ideal ou matriz fundadora da associação, os seus valores, visão e missão.

Da estratégia. Cada delegado local da AIT deverá desenvolver as suas atividades segundo o projeto integrado nacional e o modelo de gestão em rede da associação.

Da gestão estratégica. Cada delegado da AIT deverá respeitar as orientações do plano de ação e o plano de ação propriamente dito da AIT nacional. Este plano, suas orientações e demais concepções estratégicas serão comunicadas, discutidas e reescritas, se necessário, pela AIT nacional no encontro anual de oficiais de Igreja, segundo os procedimentos administrativos da UPASD.

Ao nível das orientações funcionais, espera-se que cada delegado local da AIT manifeste os seguintes comportamentos organizacionais:

1. Faça um levantamento territorial sobre os problemas, necessidades, interesses de saúde e de temperança da sua comunidade;
2. Consulte os planos regionais ou nacionais de saúde, os documentos estatais relacionados com a saúde pública, inteirando-se dos projetos estatais e privados sobre a mudança do estilo de vida;
3. Partilhe com a sede nacional as atividades em curso pelos meios propostos;
4. Organize um plano de trabalho trimestral/semestral das atividades a realizar na delegação local, devidamente aprovado pela IASD local;
5. Informe de eventuais cobranças de taxas de inscrição nos cursos, formações ou outras atividades congêneres;
6. A AIT local pode recrutar serviços voluntários de profissionais de saúde que sejam membros batizados da Igreja Adventista do Sétimo Dia, e que defendam a mensagem adventista de saúde, ou outros, que respeitem e defendam os mesmos valores;
7. Apoie projetos de âmbito regional que possam envolver diversas delegações, em especial aquelas que têm menos recursos para atuarem isoladamente e que estejam de acordo com a mensagem adventista de saúde;
8. Apoie os projetos da AIT nacional;
9. Proponha formações à AIT nacional que possam ser pertinentes e que estejam de acordo com a mensagem adventista de saúde;
10. Divulgue a AIT e as suas atividades na sua comunidade;
11. Proponha, se possível, doadores e/ou patrocinadores, e estabelecer parcerias com instituições da sua comunidade, segundo as orientações da AIT nacional;
 - a. Todo o trabalho de tesouraria é realizado pelo tesoureiro da IASD local. O tesoureiro da IASD local providenciará a abertura de um fundo local denominado “AIT local” e registrará neste fundo todas as receitas e despesas referentes à AIT local. Todos os anos, o orçamento da IASD local votará sobre a atribuição de uma verba para o trabalho da AIT local. Sempre que houver verbas extra, provenientes de inscrições, ofertas, doações, patrocínios ou outras formas e fontes de receita, devem ser entregues ao tesoureiro da IASD local, registados no programa

de tesouraria no referido fundo local e depositados na conta da IASD local. Deve notar-se que a AIT nacional não emite faturas, mas emite recibos.

- b. Não serão aceites fundos provenientes de fontes que não partilham a mensagem adventista de saúde.
12. Promova a responsabilidade social (coletiva e individual) junto dos membros de Igreja, fomentando a mensagem da necessidade de mudar para um estilo de vida segundo a mensagem adventista da saúde.
 13. Faça um registo de todas as pessoas que participam nas atividades da AIT local, planifique atividades que vão de encontro às necessidades dos destinatários, bem como os acompanhe na sua “caminhada espiritual”;
 14. Todas as movimentações financeiras em nome e para a AIT local, devem ser coordenadas com o tesoureiro e com o conselho da IASD local e suas normas administrativas;
 15. Sempre que for necessário passar um recibo em nome da AIT, este documento deve ser solicitado à AIT nacional e aqui administrado o seu processo.

8. Apoio da AIT nacional às delegações locais

- a. Estruturação e elaboração de projetos locais e regionais;
- b. Atualização de dados concernentes às Delegações locais e às respetivas equipas;
- c. Redação e envio de ofícios, cartas, faxes ou outros documentos congêneres;
- d. Estabelecimento de contactos telefónicos com entidades externas;
- e. Acompanhamento em reuniões com entidades externas;
- f. Assinatura de convénios de índole vária;
- g. Reprodução de documentos para facilitar às Delegações Locais, por exemplo em ações de formação, ou para distribuir em reuniões com entidades externas;
- h. Despesas de deslocação em transporte próprio ou compra de bilhetes de transportes públicos sempre que for aprovado pela AIT nacional;
- i. Apoio financeiro para a execução de projetos sociais.

9. Descrição das atividades da AIT

- a. **Seminário de Nutrição e Cozinha Saudável**¹: Programa gratuito desenvolvido de forma que os participantes possam ser capazes de identificar no final do curso quais os alimentos mais saudáveis, mais nutritivos, mais saborosos, facilmente preparados, com menos calorias, menos gordura, mais fibra, que reduzem o risco de certas doenças. Também os que podem ser preventivos do cancro e são mais leves, menos produtores de obstruções vasculares, e isso inclui os protetores cardíacos. Também deverão saber que determinados alimentos aumentam a qualidade e a quantidade da vida. Os investigadores estão convencidos que a melhoria de saúde e o aumento da longevidade devem-se sem dúvida a um estilo de vida mais saudável, particularmente ao consumo de frutos, legumes e cereais integrais, como também à abstinência de tabaco, álcool e outras drogas. A evidência científica atual prova que, na medida em que a pessoa adere ao regime à base de plantas, existe menos risco de desenvolver aquilo que chamamos de doença de civilização. Existe uma correlação significativa entre o consumo de alimentos cárneos e os alimentos ricos em gorduras, a frequência e a duração do seu consumo, e a incidência da doença coronária fatal, de certos tipos de cancro, de acidente vascular cerebral e da diabetes. O regime à base de plantas, oferece uma grande variedade de alimentos, de confeção de pratos étnicos e de menus mais atraentes que a tradicional rotina do “bife com batatas fritas” ou do “café com croissant”. Os frutos, legumes, cereais, leguminosas e oleaginosas são produtos menos dispendiosos, sendo que, pela utilização destes, os consumidores respeitam mais o ambiente.
- b. **Expo Saúde e Rastreios**: As doenças degenerativas são a principal causa de morte e de doença em Portugal. Mais de 40% das mortes são devido a doenças cardiovasculares sendo o cancro responsável por cerca de 20% das mortes neste país. Existem mais de 600 000 diabéticos no nosso país, um problema com proporções de epidemia. Cerca de 50 % dos adultos em Portugal tem excesso de peso e níveis elevados de colesterol no sangue. A osteoporose afeta quase 1/3 das mulheres portuguesas e este número cresce anualmente. O que têm estas doenças em comum? Todas elas são doenças potencialmente evitáveis! Pelo menos metade das mortes por enfarte do miocárdio (ataque do coração) e por AVC (Acidente Vascular Cerebral) podem

¹ “Plant Based”, i.e., à base de plantas

ser evitadas se houver melhores programas de prevenção. Mais de 60% dos casos de cancro podem ser evitados através de uma melhor alimentação, de mais exercício físico, da manutenção de um peso saudável e do abandono do tabaco, por outras palavras... através de um estilo de vida saudável. A Expo Saúde tem como objetivo promover estilos de vida saudáveis através da educação para a saúde e do despiste de várias doenças comuns. Os visitantes podem realizar gratuitamente vários testes de saúde, recebendo também aconselhamento sobre como melhorar a saúde. Eis alguns dos TESTES oferecidos: avaliação do colesterol total, da glicémia, da tensão arterial, da densitometria óssea, do risco cardíaco, teste de resistência física de Harvard, medição da percentagem de gordura corporal, e a Idade pela Saúde, entre outros.

- c. **Plano para Deixar de Fumar:** O que é o Plano para Deixar de Fumar? Depois da produção do filme "Um em Vinte Mil", em 1954, pela Associação Internacional de Temperança, surgiu a necessidade de intensificar a ação antitabágica, o que levou o Prof. Wayne Macfarland e o Dr. E. J. Folkenberg a desenvolverem um método de terapia de grupo que, depois de 1959, tem colhido os melhores resultados, ao ser aplicado em todo o mundo. Isento de drogas ou medicamentos e baseado no firme exercício da vontade, o Plano para Deixar de Fumar leva o fumador a uma visão clara das consequências do tabagismo, através de informação médica atualizada; apoia e fortalece a vontade, através da Psicoterapia de grupo; e propõe normas importantes para promover a rápida desintoxicação do ex-fumador. Consiste em 9 sessões, seguidas de programa de follow-up, que se realizam em dias sucessivos, durante os quais o programa é apresentado com diversos materiais de apoio audiovisuais e bibliográficos. Cada sessão é de aproximadamente uma hora e meia.
- d. **Amigos NEWSTART:** É um programa gratuito desenvolvido pelos núcleos locais das Associação Internacional de Temperança. Os Amigos NEWSTART são um pequeno grupo de pessoas que se encontram com alguma regularidade para participar em atividades que promovem e sensibilizam as pessoas para um estilo de vida saudável. As atividades incluem: - Seminários - Passeios na Natureza; - Caminhada Saudável; - Almoços Vegetarianos; - Pequenas formações (estilo de vida); - Aulas de Culinária Vegetariana; - entre outras.

- e. **Seminário de Stresse:** O Seminário de Stresse é um programa gratuito desenvolvido normalmente em 5 sessões consecutivas. O Seminário de Stresse baseia-se em 5 principais temas: - O QUE É O STRESSE E RESPOSTAS AO STRESSE - CAUSAS DO STRESSE - AS RELAÇÕES INTERPESSOAIS - O STRESSE AO LONGO DA VIDA - COMO EVITAR E ENFRENTAR O STRESSE. Em Portugal é realizado em todo o território continental e insular, para o público, para empresas, escolas, coletividades, centros de saúde e autarquias e apoiado por equipas de profissionais de saúde.

- f. **Seminários de Depressão e Ansiedade:** No caso da depressão, a primeira iniciativa teve lugar em Março de 2013 com o “Programa de 10 Dias para Aprender a Lidar com a Depressão”, um programa com internamento feito em parceria com a Associação Portuguesa de Medicina Preventiva. O mesmo programa, sem internamento, foi também testado no mesmo ano, e desenvolve-se ao longo de oito semanas. Ambos os seminários pretendem ajudar os participantes a lidar com as pressões e perdas que a vida impõe e são uma excelente forma de introduzir a dimensão espiritual do ser.

10. Horário de funcionamento das Delegações Locais da AIT

As Delegações Locais da AIT estabelecerão um horário de funcionamento em conformidade com a disponibilidade manifestada pelo diretor da delegação local. Esta disponibilidade será dada a conhecer aos interessados da forma que o diretor da delegação local entender conveniente.

Modelo AIT_01



Endereço: Rua Acácio Paiva, 35. 1700-004 Lisboa; **Contacto:** 213 510 910;
Website: www.ait.org.pt; **Emails:** direccao@ait.org.pt

PEDIDO DE CERTIFICAÇÃO E CREDENCIAÇÃO À AIT PORTUGAL

Exmo. Sr. Presidente da AIT Portugal,

A Delegação Local da AIT da Igreja Adventista do Sétimo Dia de _____, vem por este meio solicitar à AIT Portugal a certificação e credenciação como Delegação Local da Organização.

Assim se compromete a desenvolver programas, projetos e atividades segundo a mensagem NEWSTART, identificando-os em nome da Delegação Local da AIT de _____.

Esta certificação e credenciação durará enquanto a IASD de _____ se comprometer a respeitar toda a mensagem NEWSTART e os requisitos de licenciamento.

(IASD) _____, (dia) ___ de (mês) _____ de (ano)

Nome do Pastor Local

Assinatura do Pastor local

Selo/carimbo da Igreja Local

Modelo AIT_02



Endereço: Rua Acácio Paiva, 35. 1700-004 Lisboa; **Contacto:** 213 510 910;
Website: www.ait.org.pt; **Emails:** direccao@ait.org.pt

DECLARAÇÃO DE REGISTO NA AIT PORTUGAL

Exmo. Sr. Presidente do Conselho de Igreja da IASD de

De acordo com o Manual de Procedimentos da AIT Portugal, venho por este meio declarar a certificação e credenciação da Delegação Local da AIT da IASD de _____, dando assim resposta à vossa solicitação assinada do dia ___ de _____ do ano _____ e recebida no dia ___ de _____ do ano _____. A credenciação está assegurada por esta declaração e por um cartão de identificação em nome do Delegado Local da AIT da IASD de _____, que será emitida pela AIT Portugal e entregue no endereço desta Igreja, através de correio registado. Esta credenciação deverá ser entregue ao Delegado Local da AIT desta Igreja. Mais se afirma que esta credenciação tem a duração de um ano civil podendo ser, contudo, imediatamente cessada, quando o conselho administrativo desta IASD redigir em ata os *motivos de facto* imputados ao Delegado Local da AIT de não conformidade ao nível dos programas, projetos e atividades com a mensagem NEWSTART ou com os procedimentos administrativos da UPASD.

A AIT Portugal é uma associação sem fins lucrativos, registada.

Lisboa, (dia) _____, de (mês) _____ de (ano) _____.

Ruben Nóbrega
Presidente da AIT Portugal

Modelo AIT_03



Endereço: Rua Acácio Paiva, 35. 1700-004 Lisboa; **Contacto:** 213 510 910;

Website: www.ait.org.pt; **Emails:** direccao@ait.org.pt

FICHA DE DADOS DO DELEGADO LOCAL DA AIT À AIT PORTUGAL

Eu, (nome) _____, portador do número de identificação de cartão de cidadão _____, cuja data de validade termina em (dia) _____ de (mês) do ano _____, e do número de identificação fiscal _____, morador em _____, com o código postal _____ - _____, com o contacto telefónico _____ e o endereço eletrónico _____, nascido a (dia) _____ de (mês) do ano _____, estando presentemente no estado civil de (riscar o não interessa), solteiro(a), casado(a) ou viúvo(a)), de nacionalidade _____, venho por este meio solicitar que, enquanto membro em estado regular da IASD de _____, me seja enviado o cartão de identificação de delegado local da AIT desta Igreja, para os fins de promoção da mensagem adventista de saúde segundo a administração da UPASD. Mais refiro que eu, abaixo-assinado, declaro que aceitei esta nomeação de livre e espontânea vontade, imbuído do espírito de voluntariado, boa-fé, e do desejo de ser útil à comunidade da IASD da qual sou membro, desenvolvendo para isso programas, projetos e atividades segundo a mensagem adventista de saúde (NEWSTART) e a administração da UPASD.

Data: (dia) _____, (mês) _____ do ano _____

Assinatura do Delegado Local
