



GUIA AFETIVO DE AUTOCAUIDADO



*PICS ao alcance
de todos!*

INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES

pics.riodasostras@gmail.com

22 99745-6869 (whatsapp)





PREFEITURA MUNICIPAL DE RIO DAS OSTRAS

Carlos Augusto Carvalho Balthazar
Prefeito

Fábio Alexandre Simões Leite
Secretário Municipal de Saúde

Rosimeri de Souza Azevedo
Subsecretária de Atenção Básica

Michella Florêncio Barbosa Câmara
Diretora do Departamento de Programas de Saúde

Área Técnica de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde

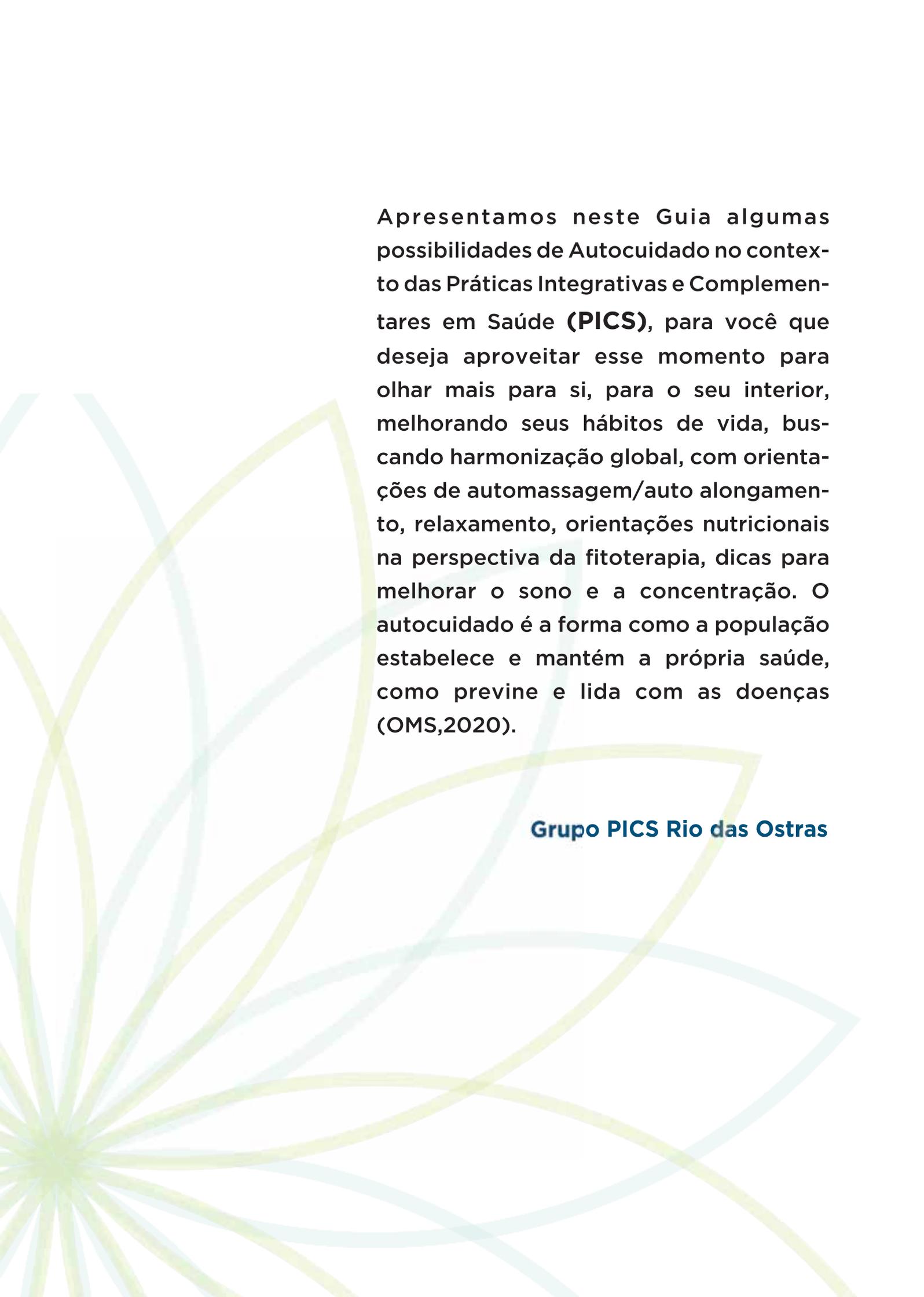
Grupo PICS Rio das Ostras

Ana Letícia Zanardi de Figueiredo - **Fisioterapeuta**
Ana Márcia Mesquita Campello - **Médica Homeopata**
Andréa Fabíola Costa Tinoco Carvalho - **Terapeuta Ocupacional**
Isabel do Amparo Martins Rial - **Médica Homeopata**
Monã Costa Tavares - **Fisioterapeuta**
Mônica de Souza Nunes Rodrigues de Sá - **Técnica de Enfermagem**
Tatiana Pinto de Oliveira - **Fisioterapeuta**
Vania Lúcia Mesquita de Castro - **Nutricionista**
Vanessa Gioia Berriel Marques - **Fisioterapeuta**
Wilber Santos Pio Codeço - **Fisioterapeuta**

Contatos

Email:
pics.riodasostras@gmail.com

Whatsapp:
22 99745-6869



Apresentamos neste Guia algumas possibilidades de Autocuidado no contexto das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde **(PICS)**, para você que deseja aproveitar esse momento para olhar mais para si, para o seu interior, melhorando seus hábitos de vida, buscando harmonização global, com orientações de automassagem/auto alongamento, relaxamento, orientações nutricionais na perspectiva da fitoterapia, dicas para melhorar o sono e a concentração. O autocuidado é a forma como a população estabelece e mantém a própria saúde, como previne e lida com as doenças (OMS,2020).

Grupo PICS Rio das Ostras

Sumário

Orientações Gerais.....	5
Consumo de chás.....	6
Cultivo e uso de ervas e especiarias para temperos naturais.....	11
Sal de ervas.....	18
A expressão criativa na promoção do autocuidado.....	20
Meditação e respiração consciente	24
Escalda pés	28
Autocuidado nas atividades diárias.....	30
Automassagem.....	33
Auto alongamento/Autoposturas.....	39

Orientações Gerais

Daniela Bernardino de Lima
Andréa Fabíola Costa Tinoco Carvalho

possibilidades de temperos e alimentos e há formas de cultivar esses alimentos em casa, de forma prática e fácil de cuidar.

Sempre que possível, tenha algum contato com a natureza. Caminhar, pisar descalço na grama ou areia, contemplar o céu, pegar um sol (mesmo que na porta ou janela de casa), cuidar de plantas, são exemplos de atividades que podem ser revigorantes!

Se gostar, tente desenvolver alguma habilidade manual, alguma atividade expressiva prazerosa, como jardinagem, culinária, bordado, pintura. Ajuda muito na concentração e no foco.



Você sabe o que te dá prazer na vida? Quais são as coisas de fácil acesso que te fazem se sentir em paz e feliz? Encontre essas atividades e procure colocar em prática! Atividades que te dão prazer, alegria, tranquilidade, paz...

Aproveite os momentos de autocuidado do cotidiano (tomar banho, se depilar, fazer barba...) para cuidar de si por inteiro, em tudo que te compõe. Coloque uma música agradável, tome um banho demorado, usando um sabonete com cheiro agradável, lavando os cabelos com delicadeza. Passe hidratante pelo corpo ou óleo aromático, principalmente nas mãos, pés e nas articulações, podendo pôr em prática as orientações de automassagem disponíveis neste guia. Os dias às vezes passam tão depressa que acabamos não nos oferecendo essa gentileza... Tente inserir prazer nas práticas do dia a dia!

Reserve um momento do seu dia para uma Prática Corporal, podendo ser os Alongamentos sugeridos neste Guia, ou as Práticas oferecidas no Projeto "PICS ao Alcance de Todos".

Tente se alimentar de forma mais saudável, diminuindo o consumo de sal, açúcar e alimentos industrializados. A natureza nos oferece muitas



Ninguém vai cuidar melhor de você do que você mesmo! Não é obrigação alguém cuidar de você, e despertar prazer e alegria nesse cuidado é essencial! Seu corpo é seu templo, é o que te leva a alcançar todos os seus objetivos. Você deve ser seu maior incentivador e sua melhor companhia.



Consumo de chás

Cissa Rosa
Isabel do Amparo Martins Rial
Lucia Tania da Silva



O uso dos chás nos remete à tradição e ao cuidado, e historicamente é um dos primeiros recursos terapêuticos na farmácia doméstica. As plantas usadas como medicamento exercem seu poder medicinal através de um conjunto de substâncias denominado fitocomplexo, motivo pelo qual exercem efeito curativo mais suave que os princípios ativos isolados em medicamentos. Nas plantas, as várias substâncias têm efeito auxiliar entre si e equilibram o produto final, além de possuir em sua constituição vários outros elementos como vitaminas, minerais, fibras etc.

As plantas preconizadas para utilização na farmácia familiar geralmente são plantas da região, mas, nos processos de migração humana, muitas plantas foram importadas e aclimatadas, como grande parte de nossos temperos. No caso deste guia, vamos nos deter numa pequena variedade de plantas mais consagradas e de fácil acesso, com propriedades sedativas que podem nos ajudar a diminuir a ansiedade e o estresse e outras com potencial antioxidante que vão nos ajudar a fortalecer nossa imunidade.

Orientação geral e cuidados na obtenção e uso das plantas medicinais:

A planta a ser utilizada deve ter procedência conhecida e segura. Se for coletada diretamente, esta deve ser feita por pessoa com conhecimento suficiente para o reconhecimento da espécie.

Não devem ser coletadas próximo a esgotos ou lixões, águas poluídas ou na margem de estradas, ou ter em seu cultivo uso de agrotóxicos, pesticidas, metais pesados ou águas contaminadas. Devem ser descartadas as partes mofadas, furadas e com outras alterações. Se forem adquiridas no comércio, devemos confirmar se é a espécie que buscamos, pois existem plantas diferentes que possuem o mesmo nome popular. Devem ter características de cor e aroma preservados e serem adquiridas de fornecedor conhecido e de confiança.

Métodos de obter chás das plantas medicinais:

Infusão - usado para folhas e flores. Para preparar a infusão após ferver a água, adiciona-se a quantidade de planta recomendada e cobre-se com tampa ou pires por cerca de cinco minutos, com o fogo desligado.

Decocção - é usada para caules, sementes e raízes. É um processo de cozimento. Coloca-se as partes a serem usadas na panela com a água já fervente, e deixa-se cozinhar tampado, por cerca de cinco minutos antes de desligar.



Espécies calmantes sedativas:



Camomila (*Matricaria recutita*)

Calmante, melhora sintomas digestivos e flatulência.
Se usam as flores em infusão.



Capim-limão (*Cymbopogon citratus* sp)

Calmante, ajuda na insônia, dores de cabeça e flatulência.
Usam-se as folhas secas ou frescas em infusão.



Erva cidreira do campo (*Lipia alba*)

No Brasil acabou assumindo popularmente, o lugar da erva cidreira verdadeira.
Tem efeito calmante e antiespasmódico nas cólicas menstruais. Usam-se as folhas em infusão.



Macela (*Achyrocline satureioides*)

Calmante, digestiva, analgésico. Um bom uso é no enchimento de travesseiros para auxiliar na insônia.
Usam-se as flores em infusão.



Erva cidreira (*Melissa officinallis*)

Calmante, ajuda na insônia, depressão, tensão muscular, dores de cabeça.
Normalmente, no Brasil, as folhas são encontradas secas no comércio.



Maracujá (*Passiflora incarnata*)

Sedativa e auxiliar contra insônia, depressão e dores de cabeça.
Usam-se as folhas em infusão.



Laranja da Terra (*Citrus aurantium*)

Sedativa e auxiliar contra insônia. Usam-se as flores em infusão. Também antioxidante, antitumoral, protetor capilar, antibacteriana, sedativa.
Uso das flores em infusão.



Alface (*Lactuca sativa*)

Sedativa e auxiliar contra insônia.
Usam-se as folhas em infusão e o caule picado em decocção.

Espécies anti-oxidantes:

Chá verde - Chá de três anos (*Camelia sinensis*)

Antioxidante, anticarcinogênica, inibe formação de radicais livres, baixa lipídeos, antiinflamatória. Pode ser encontrado seco no comércio.



E também a **Laranja da Terra-** (*Citrus aurantium*), já mencionada anteriormente, **alecrim** (*Rosmarinus officinallis*) e a **cúrcuma** (*Curcuma longa*) que serão vistos nos temperos.

Uma colher de café corresponde a aproximadamente 1,5g de planta e, de um modo geral, é o suficiente no uso dessas espécies para uma xícara de chá de água fervente. Podem ser usados 3 a 4 vezes ao dia. Quando forem usadas as plantas frescas pode ser necessário usar um pouco mais. O ideal é que se possa variar o uso dessas espécies a cada 3 - 4 dias.



**Se delicie dos prazeres de um bom chá quentinho!
Seu corpo e seu coração agradecem!**



Cultivo e Uso de Ervas e Especiarias para Temperos Naturais

Cissa Rosa
Isabel do Amparo Martins Rial
Lucia Tania da Silva

INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES
pics.riodasstras@gmail.com





Temperos e especiarias são aqueles produtos constituídos de uma ou mais categorias de origem natural, utilizadas para conservar e dar sabor aos alimentos.

A maior parte dos condimentos e especiarias são ingredientes essenciais para uma alimentação saudável e equilibrada, pois além de realçarem o sabor dos alimentos e melhorar a estética e a conservação do alimento, ajudam na digestão, e possuem qualidades terapêuticas e nutricionais. O uso de ervas e especiarias remonta aos primeiros seres humanos. Os povos primitivos logo descobriram que ao embrulharem as carnes em folhas melhoravam o sabor, efeito que também era proporcionado por algumas sementes, nozes ou bagas.

As ervas são folhas, talos e flores de plantas, frescas ou secas. As especiarias são as partes aromáticas de plantas tropicais: rebentos, frutos, bagas, raízes ou cascas, normalmente secas.

Sugerimos aqui que você experimente introduzir o uso de ervas na alimentação de forma a resultar em uma melhoria geral da saúde, ativando potencialidades através de uso mais rotineiro. Além disso, é excelente opção para quem quer reduzir a quantidade de sal na comida sem perder o sabor.

Grande parte dos temperos é adquirida no comércio de forma fresca ou seca, mas grande quantidade delas é de fácil cultivo e ocupam pouco espaço, podendo ser cultivadas em vasos. Já pensou como seria bom ter temperos fresquinhos, além de ter os benefícios e prazer de cuidar de plantinhas?

Cuidados na elaboração da horta de temperos:

De um modo geral, devemos ter atenção com a terra, o adubo e a água que utilizamos. Devem ser de boa procedência e livres de produtos químicos, agrotóxicos, e de fonte limpa. Preferencialmente deve ser usado adubo natural vindo de composteira doméstica ou húmus de minhoca.

Devemos reservar uma área para o cultivo dos temperos fora de alcance de animais, para evitar contaminações indesejadas ou depredações de nossa horta. Lembre-se de que vamos consumi-los! Devemos lembrar de colocar uma camada fina de brita no fundo dos vasos para melhorar a drenagem da água.

Espécies e Cultivo

Orégano, sálvia e tomilho

Esses temperos gostam de um solo mais leve e poroso, que permite uma drenagem rápida. São super resistentes ao vento, amam o sol e se adaptam bem lado a lado, podendo ser plantadas no mesmo vaso ou jardineira. São plantas com um ciclo de vida mais longo, podendo durar alguns anos. Para cultivar, escolha um vaso de no mínimo 15cm de profundidade e na hora de preparar o solo proporcione um ambiente com menos umidade. Para isso, o ideal é preencher metade do vaso ou floreira com areia e outra metade com terra.



Alecrim

O Alecrim adora vento, solo arenoso e muito sol! Ele pode chegar a mais de 1 metro de altura. Por isso, na hora de cultivar essa variedade, opte por um vaso de no mínimo 30cm de profundidade e por deixá-lo só. O alecrim também não gosta de muita água, e o excesso de rega é um dos principais motivos dele não vingar em algumas hortas caseiras. Outro cuidado fundamental é para que ele não fique por tempo prolongado em locais de muita sombra.



Salsa, Coentro, Cebolinha, Alfavaca e Manjericão

Você pode semear em vasos, canteiros ou floreiras e são fundamentais no mínimo três horas de sol diárias. Esses temperos sofrem um pouco com o vento e precisam de um solo com mais umidade para crescerem bonitos e saudáveis. O ideal é preparar o solo com mais composto orgânico e húmus de minhoca, que ajudam a manter a água das regas por mais tempo. Deve-se deixar a terra sempre úmida, mas nunca encharcada! Se optar por vasos, escolha um de no mínimo 30cm de profundidade, garantindo o crescimento saudável das raízes. Faça um buraco de 0,5cm na terra e insira até oito sementinhas, assim você pode colher em maços. No caso do manjericão, coloque três sementes por buraco. Essas plantas tem o ciclo de vida curto (cerca de um ano). E, então devem ser replantadas.



Hortelã

Cultivar hortelã é muito simples, e logo as suas raízes encontram um canto da terra e fazem brotinho! Ela cresce rápido e sem parar, e quanto mais você podar mais crescerá. É muito importante uma terra úmida e bem adubada. Para isto você pode utilizar composto orgânico, ou húmus de minhoca. Ela é capaz de crescer tanto à meia sombra quanto no sol pleno! Na hora de regar lembre de deixar a terra sempre úmida, mas nunca encharcada. O ideal é cultivá-la solitária, em um vaso de no mínimo 30cm de profundidade!



A maior parte destas espécies pode também pegar de galho, deixando o galho na água para criar raiz e então ser plantado, conforme as orientações acima. No caso da salsa, coentro e cebolinha, às vezes conseguimos desenvolvê-las a partir da raiz ou bulbo, sendo mais fácil adquirir as sementes em lojas especializadas.

Usos e Propriedades:

Aqui falaremos das ervas e especiarias mais popularmente conhecidas, e como usá-las para dar aquele toque saboroso às receitas, além de utilizar este poder no tratamento e prevenção de doenças.

Algumas formas de utilizar os temperos e especiarias é em preparados caseiros que além de ajudar a manter as substâncias benéficas ativas, facilitam o seu dia a dia. Você pode preparar lindos e elegantes condimentos para uso pessoal ou até presentear pessoas queridas. Escolha as espécies a serem utilizadas de acordo com as suas necessidades e gosto. Use sua imaginação. Ramos de alecrim, tomilho, dentes de alho, vão muito bem em azeites e vinagres. Deixe apurar por uns dias e depois é só usar. Também a mistura das ervas secas e trituradas podem ser adicionadas ao sal. (Veja no próximo capítulo a receita do Sal de Ervas). Experimente! Este preparo ajuda a diminuir o consumo de sal e favorece a saúde. Também é cada vez mais frequente o uso de águas saborizadas, feitas com frutas, especiarias, e ervas em substituição aos refrigerantes. Basta selecionar as frutas ou espécies escolhidas, deixar em imersão algumas horas e depois fazer uso dessa refrescante tendência.



AÇAFRÃO-DA-TERRA (Curcuma longa)

Também conhecido como cúrcuma. Tem sabor terroso e levemente picante. Mais comumente encontrado no comércio em pó de cor alaranjada. Tem poder antioxidante e anti-inflamatório. É protetor do fígado e ajuda a controlar o colesterol. Faz parte do curry, uma mistura indiana de especiarias. Mas pode ser utilizada de forma variada na culinária. Uma boa sugestão é como colorante em arroz, molhos e carnes.



ALECRIM (Rosmarinus officinalis)

Estimula a digestão e ajuda a relaxar os vasos. Na forma de chá é um ótimo estimulante, combate o cansaço físico e mental. Seu uso é clássico na batata rústica assada. Mas esse tempero perfumado pode ser adicionado a carnes e massas.



ALHO (Allium sativum)

Tem importância tremenda na culinária de diversos países, incluindo o Brasil. Atua na circulação e na estrutura das artérias podendo ajudar a baixar o risco cardíaco. Tem sido citado um potencial efeito contra o câncer. Versátil, pode ser usado como condimento para todos os tipos de pratos. Para liberar suas substâncias ativas, tem que cortar, amassar ou triturar o alimento.



CANELA (Cinnamomum zeilanicum)

A Canela é uma especiaria (casca) que possui elevada quantidade de antioxidantes. Ajuda a controlar a diabetes e a alergia, melhora transtornos digestivos, combate as infecções das vias respiratórias, diminui a fadiga, ajuda a combater o colesterol, ajuda na digestão e na redução do acúmulo de gordura. Pode ser usado em pó ou em pau tanto em alimentos doces como em salgados. Abuse da criatividade e teste em itens salgados, também.



CEBOLINHA (Allium fistulosum)

O bulbo, folhas e talos reúnem substâncias antioxidantes. Ajuda no processo digestivo. Pode ter uso variado. Em pratos quentes, adicionar ao final do cozimento.



COENTRO (Coriandrum sativum)

Folhas e talos são as partes populares no Brasil. É rico em antioxidantes. Protege as células contra danos e envelhecimento. Fresco, deve ser colocado ao fim do preparo dos alimentos como na moqueca de peixe e no baião de dois. A semente moída pode ser usada como temperos variados.



COMINHO (Cuminum cyminum)

Esse tempero é conhecido por melhorar a digestão e evitar gases e ainda pode ajudar na saúde cardiovascular. É usado para ressaltar o sabor de pratos variados. Pode ser usado em alguns tipos de licor, conservas e compotas doces. A semente seca é moída e deve ser acrescentada no começo da cocção para liberar o aroma aos poucos.



CRAVO DA ÍNDIA (Eugenia caryophyllus)

É usado o botão de sua flor seco. É empregado na culinária como condimento para pratos doces, e na fabricação de medicamentos. O cravo-da-índia possui ação analgésica, antisséptica, antifúngica, anti-inflamatória e antibiótica. Também ajuda a reduzir o nível de açúcar no sangue. É geralmente utilizado em doces, mas também tem uso em assados e bebidas.





CURRY

É uma mistura de ervas secas, torradas e moídas. Nesse mix geralmente entram coentro, gengibre, cúrcuma, cominho, pimenta-do-reino, pimenta vermelha ou páprica e cravo. A composição é variada de acordo com a região e quem prepara. Atualmente é um símbolo das culinárias indiana, tailandesa e de países indo-portugueses. Costuma ter um sabor picante. Suas propriedades principais são digestivas e estimulantes. E as atribuídas aos componentes. É utilizado em pratos variados.



GENGIBRE (*Zingiber officinalis*)

Tem amplo uso culinário e na medicina caseira, podendo ser encontrado fresco em feiras e mercados ou em pó. Tem aplicação contra náuseas e vômitos, ação desintoxicante e expectorante. Pode ser útil em ajudar a diminuir a glicose no sangue. Por ser quente e picante, possui afinidade



GERGELIM (*Sesamum indicum*)

O gergelim é uma planta originária do Oriente, com sementes oleaginosas, pequenas, amarelas, alvas ou pretas, arredondadas e levemente comprimidas. Possui ação anti-inflamatória e ajuda no controle do diabetes, tem poder calmante e previne doenças cardiovasculares dentre outras. Rico em ferro e cálcio, fibras e triptofano. Tem uso variado tanto em doces como salgados.



LOURO (*Laurus nobillis*)

As folhas do louro têm potencial anti-inflamatório e antioxidante. Também possui efeito digestivo. Seu uso tradicional é no feijão, mas pode ser amplamente usado. O chá pode ser útil para melhorar a digestão.



MANJERICÃO (*Ocimum basilicum*)

Tem altíssimo valor antioxidante e protetor celular, inclusive relacionado a melhoria das funções cerebrais. É ingrediente indispensável do molho pesto e de pizzas. Mas pode ser utilizado de forma variada. É indicado o uso quase no final da preparação para que ele não perca o sabor e as propriedades.



NOZ MOSCADA (*Myristica fragans*)

Tem reputação de afrodisíaca. Melhora a digestão e melhora sintomas como náuseas. Possui propriedades ativas no sistema musculoesquelético. É potencialmente tóxica, e por isso deve ser ingerida com parcimônia. Salpique no preparo dos pratos e massas. Utilizada tanto para salgados quanto para doces.



ORÉGANO (*Origanum vulgare*)

Bastante utilizada na culinária italiana. Possui atividade antioxidante, antifúngica, antibacteriana e antiviral. Pode ser usado seco ou fresco, já que é de fácil cultivo. E não precisa espalhar só na pizza, use de forma mais ampla.



PIMENTA (*Capsicum sp*)

Sob essa denominação encontramos uma variedade de plantas pertencentes ao gênero *Capsicum* (pimenta calabresa, pimenta caiana, pimenta dedo de moça, páprica). De um modo geral tem sido atribuído a essas pimentas ação antioxidante e protetora do sistema cardiovascular, e propriedades analgésicas e anti-inflamatórias. Podem ser usadas de forma variada. Tradicionalmente usadas em molho.

PIMENTA DA JAMAICA (Pimenta dioica)

Quase não tem ardência. Possui efeito analgésico. Em forma de erva de banho, alivia dores musculares. Os seus frutos secos são utilizados como condimento, combinando facilmente com outras especiarias e conferindo um aroma semelhante a um misto de canela, pimenta negra e noz moscada. Pode ser usada em pratos variados.



PIMENTA DO REINO (Piper nigrum)

Tem propriedades digestivas, analgésicas e diuréticas. Moa na hora e prove em pratos variados. Em grão, coloque em caldos, marinadas ou no preparo de conservas.



SALSA (Petroselinum sativum)

Possui efeito digestivo, diurético, favorece a circulação e regula a coagulação protegendo o sistema cardiovascular. Além disso, é reconhecido seu uso como antianêmico. Seu uso pode ser fresca ou desidratada, em pratos variados.



SÁLVIA (Salvia officinallis)

No Brasil, é pouco difundida. Possui efeito antioxidante e protetor do fígado. Pode auxiliar em baixar níveis de açúcar, triglicérides e colesterol ruim no sangue. Ajuda a diminuir suores excessivos. Possui sabor muito acentuado e por isso deve ser usado com moderação. Teste em pequenas quantidades, em carnes em geral e molhos. O chá tem propriedades anti-inflamatórias, e pode ser usado em bochechos e gargarejos em gengivites e amigdalites.



TOMILHO (Thymus vulgaris)

Tem folhas aromáticas e de sabor picante. É bastante celebrado por suas propriedades antifúngica, bactericida e cicatrizante. Seu uso é variado.



URUCUM (Bixa orellana)

Devido às características corantes, é utilizado amplamente na culinária, como substituto aos corantes químicos. O pó feito das sementes é preparado como corante alimentício tradicional em várias regiões e conhecido como colorau. Estudos têm demonstrado ação antioxidante e efeito protetor da pele aos danos causados pela radiação solar. Ele deve





PICs ao alcance de todos!

Sal de Ervas

Dina Freitas Reis
Monica Almeida

INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES
pics.riodasstras@gmail.com



Ingredientes:

1 kg de sal
1 maço de manjeriço
1 maço de alecrim
1 maço de salsa
1 maço de coentro
1 maço de tomilho
1 maço de orégano
1 maço de sálvia
1 maço de alfavaca
1 maço de hortelã
15 dentes de alho descascados

Modo de Preparo:

Lavar e secar bem as ervas, extraíndo suas folhas. Colocar o sal em um tabuleiro e as folhas e o alho por cima e levar ao forno baixo (150º) por 15 minutos ou até que as ervas estejam bem desidratadas. Bata no liquidificador as ervas com o sal. Peneire e guarde em vidros bem higienizados e vedados. Rende: aproximadamente 1kg.

Utilize o sal de ervas na preparação dos alimentos na mesma quantidade de sal que utilizaria. O seu uso irá trazer mais sabor aos alimentos e reduzir consequentemente o consumo de sal, levando a hábitos mais saudáveis, menos sobrecarga renal e impacto positivo no controle da pressão arterial.





PICS ao alcance de todos!

A expressão criativa na promoção do autocuidado

Débora Oliveira Barbosa Jeovani
Suzete Maria Teixeira Alves



A sociedade moderna é cada dia mais complexa e tem como características principais a globalização, individualismo, imediatismo, forte influência tecnológica e midiática, consumismo e preponderância do ter sobre o ser, e isso produz novos comportamentos culturais em relação aos padrões de felicidade, beleza, sucesso, poder, sexualidade, violência, gerando impactos importantes na saúde física e psíquica das pessoas. Na luta pela sobrevivência, dentro desse perfil cultural, vivemos cada vez mais tensos, preocupados, em estado de alerta, com menos tempo para dedicarmos a nós mesmos, a quem amamos e ao que amamos e isso nos deixa cada vez mais neuróticos.

Tal estilo de vida é gerador de estresse e pode produzir efeitos danosos à nossa saúde, tais como: alterações no sono; quadros de ansiedade; depressão; aumento da irritabilidade e agressividade; abuso de álcool e outras drogas; alterações cardiovasculares, pulmonares, gástricas, visuais e na glicose; má alimentação, obesidade; problemas dermatológicos; má postura, tensão muscular, dores nas costas; etc.

Neste contexto, o “remédio” compensador é estimular nas pessoas o desenvolvimento do seu potencial criativo, de forma que consigam ser mais espontâneas e autênticas, consigam perceber, reconhecer e expressar seus sentimentos, emoções e desejos, promovendo o autoconhecimento e ampliação da consciência em relação ao seu modo de ser e estar no mundo. A criatividade a serviço da saúde mental é o caminho que leva a uma vida mais plena e feliz. A possibilidade do homem realizar atividades expressivas prazerosas com a utilização de vários materiais, texturas, formas, cores, sons, permite que acesse seu mundo interno por meio de imagens, afetos, emoções, sensações e o projete nos materiais e, à medida que os transforma, vai percebendo os sentidos e significados atribuídos à sua própria vida e promove mudanças na mesma, tornando-a mais harmônica, integrada e plena. Poder construir, destruir, reconstruir, permite a projeção das tensões e dores da existência, o alívio do sofrimento e a ressignificação do que foi vivido.

Abaixo, algumas sugestões de atividades expressivas que auxiliam no desenvolvimento do processo criador, da autoconfiança e melhoria da auto-estima:

- 1 Permitir-se um tempo só pra si, destinado ao seu autocuidado
- 2 Desenhar
- 3 Pintar
- 4 Escrever
- 5 Atividades de recorte, colagem, mosaico
- 6 Pintar, desenhar ou fazer mandalas
- 7 Ler e refletir de forma crítica sobre o que leu
- 8 Cantar, tocar instrumentos musicais
- 9 Contar histórias e promover o resgate de histórias da sua infância e da sua família com conotação positiva e partilhá-las
Realizar atividades com argila
- 10 Realizar atividades artesanais
- 11 Fazer um mural de fotos de pessoas queridas e de momentos significativos e refletir sobre as coisas positivas que essas pessoas e momentos agregaram à sua vida
- 12 Fazer exercícios de relaxamento mental e meditação que promovam o autoconhecimento, o alívio da ansiedade e a paz interior (sugeridos neste guia)
- 13 Exercitar a expressão verbal dos sentimentos positivos
- 14 Canalizar os sentimentos agressivos por meio de expressões criativas (escrita, desenho, pintura, música, etc)
- 15 Ter compaixão por suas falhas, permitir-se o autoperdão, ser mais suave e tolerante consigo mesmo
- 16 Valorizar todas as suas produções expressivas, focalizando seu olhar nos aspectos positivos e nas aprendizagens que as mesmas proporcionaram
- 17 Permita-se realizar seus desejos possíveis, muitas vezes você mesmo se coloca no final da lista de prioridades do seu lar, empenhando-se em realizar os desejos e gostos dos seus filhos, cônjuge, pais e esquece de você mesmo, além de passar a mensagem não verbal de que você aceita ficar em último plano
- 18 Dançar
- 19 Escrever uma carta para si mesmo(a), como se fosse o seu melhor amigo e agregar as aprendizagens que seu Eu interno está lhe enviando
- 20 Fazer o exercício “Semáforo da qualidade”: desenhar um círculo verde e listar o que você faz/vive de positivo e deve permanecer fazendo, desenhar um círculo amarelo e listar o que você faz/vive que você deve ficar em alerta e atenta aos limites, e desenhar um círculo vermelho e listar o que você faz/vive e que lhe faz mal e é possível parar de fazer. Analise o exercício e responsabilize-se por promover as mudanças que lhe forem possíveis.





Viver é uma arte e demanda criatividade e investimento pessoal para trilharmos o caminho do viver bem e com qualidade. Não é um processo fácil, mas o resgate de coisas simples, como olhar mais pra nós mesmos, nos vermos, escutarmos, acolhermos, respeitar um tempo pro nosso autocuidado e aprender a desacelerar o nosso ritmo quando necessário, tornará nossa jornada mais suave e feliz!



Pintemos nossa alma com as cores que nos deixam felizes e decoremos nossa existencia com os simbolos positivos que emergem do nosso Eu .



PICs ao alcance de todos!

Meditação e Respiração Consciente

Daniela Bernardino de Lima
Isabel do Amparo Martins Rial
Vanessa Gioia Berriel Marques



A meditação se trata de uma prática ancestral atribuída à sociedade oriental. Auxilia a trazer a calma, maior atenção e concentração, além de foco no momento presente, tendo como alguns benefícios a diminuição da ansiedade e melhora da qualidade do sono. Meditar é encontrar um momento de calma do corpo e da mente, é aquietar-se e buscar ferramentas internas para lidar com o estresse da vida, do mundo, que acabam interferindo negativamente nos nossos sentidos e emoções. É uma técnica acessível e que qualquer pessoa pode incorporar à rotina diária.

Já a respiração é um ato automático que independe da nossa vontade para acontecer, e nos mantém vivos, sendo regida pelo sistema nervoso autônomo, mas também pode ser controlada quanto a profundidade e ritmo. Quando estamos em repouso, nossa respiração costuma ser leve, de pequena amplitude. Já quando estamos em atividade física a nossa respiração tende a ser mais forte pra suprir nossa necessidade de oxigênio. Nossa vida corrida muitas vezes não nos permite pensar a respeito da respiração, ter consciência de como uma boa respiração pode beneficiar nosso corpo todo. Respirar com consciência acalma e conseqüentemente reduz o estresse, promove concentração, e pode melhorar o sistema imunológico. Você deve associar a meditação à respiração consciente, obtendo mais benefícios ainda com a realização de ambas as práticas simultaneamente. Neste contexto, sugerimos então tais práticas agregadas!

Façamos assim...

Comece se observando. Pare por um momento no seu dia para se observar.

Pode ser no trabalho ou fazendo as atividades de casa mesmo.

Observe seu corpo e a sua respiração.

Inspire e expire profundamente.

Repita este momento de auto-observação, quantas vezes quiser ao longo do dia.

- Escolha um ambiente especialmente calmo, agradável, de preferência longe de distrações. Se possível, use roupas confortáveis que não irão incomodar durante a prática. Posicione-se de modo confortável (sentado com pernas cruzadas e costas retas, deitado ou até de pé). Caso você prefira tornar o ambiente "temático", uma boa almofada para se sentar confortavelmente, uso de incensos ou velas aromáticas, uso de músicas relaxantes ou de meditação encontradas em aplicativos de músicas, podem potencializar a experiência prazerosa com a meditação.

- Comece introduzindo minutos curtos de meditação ao longo do dia. Utilize um relógio para marcar o despertador para 5 minutos, por exemplo e, com o passar dos dias, vá aumentando gradativamente este tempo, de acordo com a sua disponibilidade e aceitação.

- Coloque suas mãos sobre a barriga. Puxe o ar pelo nariz direcionando o ar para a barriga. Mantenha o ar contando até quatro. Solte o ar contando até quatro. Mantenha os pulmões vazios contando até quatro. Ou tente simplesmente respirar com atenção à respiração, observando o ar entrando e saindo do corpo num ritmo constante. Durante esse tempo, sua tarefa é concentrar toda a sua atenção na sua respiração e nada mais. Relaxe sua mente.

- O objetivo de respirar direcionando o ar para a barriga é ampliar a capacidade respiratória e alongar o principal músculo respiratório, que é o diafragma. No nosso dia a dia, costumamos ter uma respiração muito superficial, ficando mais na parte superior dos pulmões, recrutando muito a musculatura acessória de ombros, pescoço, aumentando a tensão muscular que já

existe nesta região. Ter consciência de que a respiração pode ser mais ampla, ajuda a aumentar a capacidade de expansão do pulmão e melhora a oxigenação dos órgãos.

- Tente não se cobrar. Caso perca o contato com a respiração, mergulhando em pensamentos desconexos durante a meditação, acolha sua distração e, aos poucos, volte sua atenção à respiração. Repita quantas vezes precisar.

- Tente criar uma rotina, meditando no mesmo horário todos os dias, para que se torne um hábito fácil e incorporado à vida diária.



Há várias formas de praticar a meditação e todas elas estão certas! A maneira escolhida irá depender de quais são os seus objetivos e, além disso, qual a forma de meditar que você se sente mais confortável. Se você é do tipo muito ocupado, ou acha que ficar sentado, parado não é para você, saiba que existem tipos de meditação em que visualizações e gestos/movimentos/dança são utilizados como caminho. Ações singelas no seu dia a dia também podem ser exercícios de meditação. É uma prática de atenção plena! Nada mais do que alguns minutos por dia de percepção às sensações. Estar atento aos seus gestos, pensamentos e ações também é meditação. Ao beber água, se alimentar, tomar banho você pode estar percebendo a natureza da água, dos alimentos, a temperatura, textura, odor, o contato do seu corpo com os vários elementos.

Perceber como se comporta a sua respiração, a sua postura, e os seus pensamentos e emoções, quando está indo para o trabalho, voltando para casa, ao se levantar, deitar, realizando as tarefas domésticas também é meditação, quando estamos conscientes desse processo. Existem hoje em dia muitos canais de divulgação e condução na internet, alguns ligados a práticas religiosas, outros mais gerais, você pode escolher o que mais tem a ver com você.



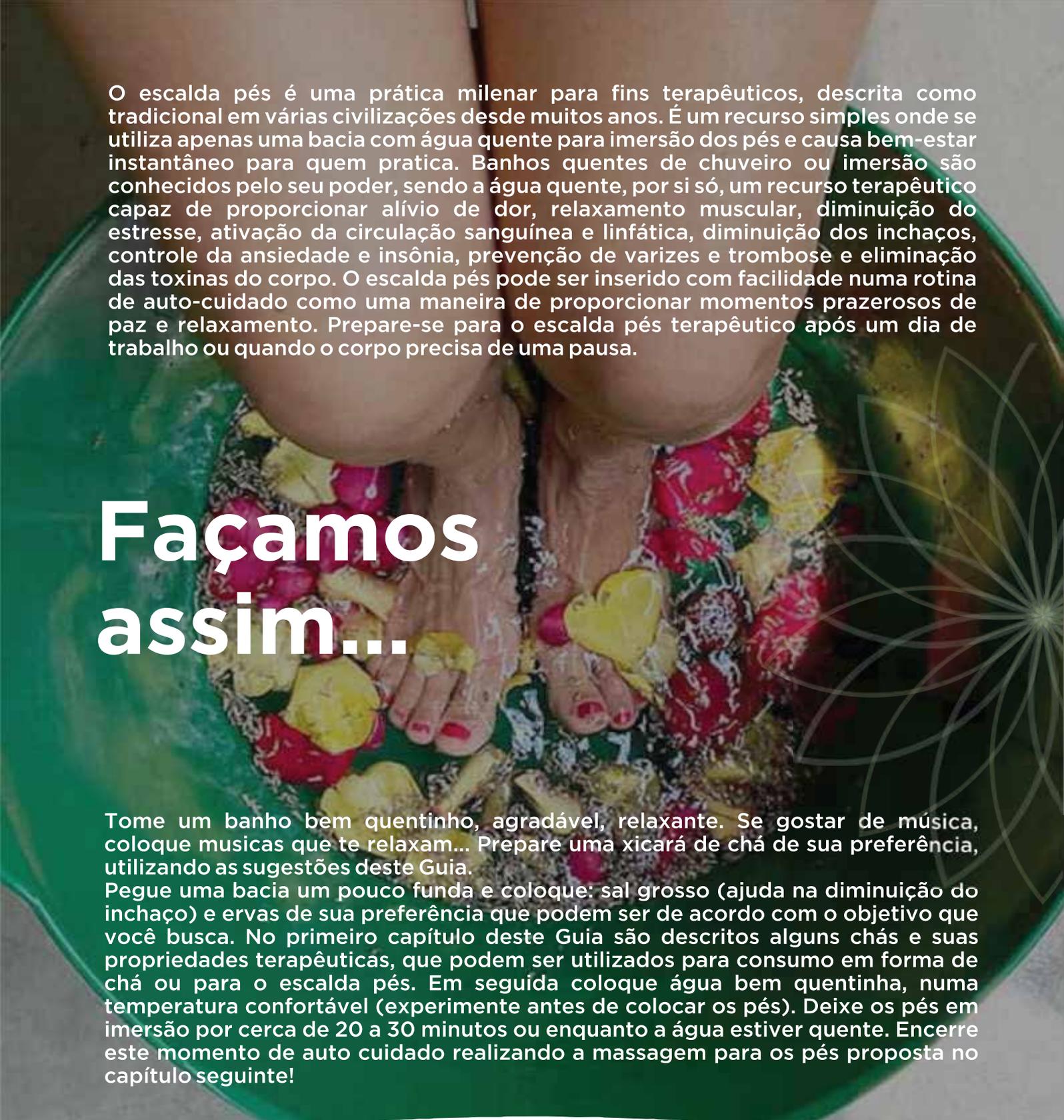
**A palavra é: “comece”!
Onde você está e com o que você tem!**



PICS ao alcance de todos!

Escalda Pés

Daniela Bernardino de Lima



O escalda pés é uma prática milenar para fins terapêuticos, descrita como tradicional em várias civilizações desde muitos anos. É um recurso simples onde se utiliza apenas uma bacia com água quente para imersão dos pés e causa bem-estar instantâneo para quem pratica. Banhos quentes de chuveiro ou imersão são conhecidos pelo seu poder, sendo a água quente, por si só, um recurso terapêutico capaz de proporcionar alívio de dor, relaxamento muscular, diminuição do estresse, ativação da circulação sanguínea e linfática, diminuição dos inchaços, controle da ansiedade e insônia, prevenção de varizes e trombose e eliminação das toxinas do corpo. O escalda pés pode ser inserido com facilidade numa rotina de auto-cuidado como uma maneira de proporcionar momentos prazerosos de paz e relaxamento. Prepare-se para o escalda pés terapêutico após um dia de trabalho ou quando o corpo precisa de uma pausa.

Façamos assim...

Tome um banho bem quentinho, agradável, relaxante. Se gostar de música, coloque músicas que te relaxam... Prepare uma xicara de chá de sua preferência, utilizando as sugestões deste Guia.

Pegue uma bacia um pouco funda e coloque: sal grosso (ajuda na diminuição do inchaço) e ervas de sua preferência que podem ser de acordo com o objetivo que você busca. No primeiro capítulo deste Guia são descritos alguns chás e suas propriedades terapêuticas, que podem ser utilizados para consumo em forma de chá ou para o escalda pés. Em seguida coloque água bem quentinha, numa temperatura confortável (experimente antes de colocar os pés). Deixe os pés em imersão por cerca de 20 a 30 minutos ou enquanto a água estiver quente. Encerre este momento de auto cuidado realizando a massagem para os pés proposta no capítulo seguinte!

“É tempo de silêncio... aquietar a mente, olhar para dentro... buscar a nossa essência que se perdeu na pressa dos dias...”



PICs ao alcance de todos!

Autocuidado nas Atividades da Vida Diária

Andréa Fabíola Costa Tinoco Carvalho

INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES
pics.riodasostras@gmail.com



No nosso dia a dia é importante que cuidemos do nosso corpo e mente e para que tenhamos plena independência e autonomia. E que cuidados podem ser esses?

Na cozinha é necessário ter segurança e atenção com fogo e fornos acesos e também ao cozinhar para não se queimar. Imagine colocar leite para ferver e esquecer? Chato, não? Pois além de sujar tudo, podemos nos queimar e desperdiçar o alimento.

No vestuário é muito importante o uso de roupas confortáveis, que caiam bem e não ofereçam pressões em áreas do corpo (camisa com abertura frontal, tops ao invés de sutiã e calças ou saias com cós-elástico, por exemplo) e escolher calçados confortáveis também é fundamental e, se precisar de ajuda, use calçadores. A dica especial é: no momento de comprar um calçado novo, evite ir pela manhã, deixe para comprar no fim da tarde, pois é o momento que nossos pés estão mais edemaciados e certamente não terá problemas posteriores.

No banho, cuidado com quedas, tenha tapetes antiderrapantes dentro e na saída do box e, se a idade já estiver chegando, as barras de apoio também são indicadas. Para lavar as costas, você pode usar escovões e buchas vegetais.

Dica: Quando for tomar banho, leve tudo que precisar para o banheiro (toalha, sabonete, shampoo, e as roupas escolhidas).



Hidratar a pele com hidratantes ou óleos é fundamental para evitar ressecamento da pele.

Higiene do rosto é fundamental, não só pela manhã ao acordar. É preciso observar olhos, narina e hidratar os lábios. E para os homens, o cuidados com a barba é fundamental.

Higiene oral, escovação dos dentes e da língua precisam ser constantes, principalmente após as refeições, além do uso de fita ou fio dental.

Para um sono tranquilo evite o uso de travesseiros muito altos e ingerir muito líquido à noite. Se precisar levantar à noite para ir ao banheiro, deixe um abajur para acender. Ao deitar, procure permanecer para o lado esquerdo do corpo para ajudar a circular melhor o fluxo sanguíneo corporal. E se os pés estiverem edemaciados segue a dica, basta colocar uma almofada ou travesseiro entre o estrado e o colchão, para ajudar a drenagem circulatória dos pés.

No controle intestinal e vesical, use duchas higiênicas sempre que possível, lave as mãos antes e depois que usar o banheiro e se houver algum problemas de intestino preso e infecção urinária não esqueça de beber água, mas não deixe de consultar o médico ou nutricionista para avaliar o seu caso.

Evite quedas, atenção se existe em sua casa muitos tapetes soltos, fios e se há boa iluminação.

Na alimentação, todos sabem que devemos nos alimentar com frutas, legumes e carnes magras, mas fique atento se os movimentos estiverem enfraquecidos. Uma caneca com alça, um copo com canudo, um talher engrossado e um prato elevado podem facilitar o momento da alimentação.



**Se cuide, se ame
para ter ótima
qualidade de vida!**



PICs ao alcance de todos!

Automassagem

Daniela Bernardino de Lima
Vanessa Gioia Berriel Marques

INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES
pics.riodasostras@gmail.com



A automassagem é o tipo de massagem que pode ser auto-aplicada para aliviar tensões e dores musculares. São técnicas simples que podem ser realizadas com as próprias mãos, com bolas de tênis ou outros materiais de fácil acesso, tendo como benefício principal o relaxamento muscular e consequentemente o bem estar. Seguem abaixo algumas sugestões de manobras para automassagem, mas o simples toque corporal já é benéfico e nos dá a sensação de afeto com nós mesmos. Explore seu corpo, conheça seus pontos dolorosos, e se beneficie desta forma de alívio da tensão muscular!

Façamos assim...

Você pode fazer a automassagem em qualquer local, ao longo do dia, sempre que sentir tensão, dor muscular, mas experimente fazer em casa, após um banho morno e relaxante.

Pode realizar a massagem apenas com as mãos ou usar um creme ou óleo de sua preferência, podendo ter fragrância ou ser apenas um óleo vegetal como de amêndoas, coco, camomila, semente de uva.

Antes de iniciar a massagem, pare... se observe... perceba como seu corpo está e se existe algum ponto doloroso.

Procure um local confortável. Pode ser na cama, no chão ou numa cadeira.

Você pode fazer a sequência proposta ou apenas alguns movimentos que sentir necessidade de realizar. Fica a seu critério.

Em relação ao tempo de massagem em cada local, fica a critério de cada um. Você irá sentir qual a necessidade do seu corpo.

Você pode realizar a sequência de meditação, respiração, automassagem e auto-alongamento/auto-posturas sugeridas neste Guia, para um resultado mais completo.

A frequência da realização das atividades é de escolha pessoal, mas experimente realizar a sequência proposta pelo menos 2(duas) vezes por semana. Você irá se surpreender com os resultados!





Relaxando o couro cabeludo:

Coloque as mãos com dedos abertos sobre a cabeça, e pontas dos dedos no couro cabeludo. Massageie o couro cabeludo com as pontas dos dedos livremente com movimentos de abrir e fechar das mãos (não precisa usar óleo nesta manobra).

Passamos então a massagear o rosto. Inicie com uma percussão suave, usando a ponta dos dedos, por todo rosto. Em seguida, deslize seus dedos sobre o rosto em várias direções, do centro para as extremidades. Inicie o deslizamento na testa, entre as sobrancelhas, no meio da face e região inferior. Demore um pouco massageando com movimento circulares nas têmporas.

Massagem no rosto:



Realizar um deslizamento com palma das mãos no sentido superior para inferior. Posicionar ambas as mãos com a ponta dos dedos na face posterior do pescoço, e realizar movimentos circulares.

Massagem no pescoço:



Massagem em trapézios e ombros:

O trapézio é o músculo que fica localizado entre a base da cabeça e o ombro. Posicione a palma da mão direita no músculo trapézio do lado esquerdo e realize movimentos de apertar e soltar, suaves. Usando a ponta dos dedos fazer movimentos circulares da base do ombro em direção a base do pescoço. Seguir realizando do lado oposto a mesma sequência.



Repita do lado contrário. Podemos fazer a mesma movimentação com ambas as mãos também, apertando e soltando os trapézios, a musculatura ao lado da coluna e pescoço

Massagem em braços e mãos:



Massagem na Barriga:

Esta parte da massagem pode ser feita na posição sentada ou deitada de barriga para cima. Escolha a posição mais confortável para você.

Posicionar, inicialmente, ambas as mãos sobre a barriga e realizar um deslizamento das mãos da lateral do corpo em direção ao seu umbigo. Percorra toda a extensão desde as costelas até próximo do quadril. A seguir, utilize a polpa dos dedos para realizar o movimento de círculo na barriga no sentido horário.

Iniciar reconhecendo e “acordando” o local que será massageado com uma leve percussão, feita com a ponta dos dedos, desde o ombro até o dorso da mão, na parte externa e interna do braço e antebraço.

A segunda etapa será uma torção em todo o braço e antebraço. Posicionando sua mão aberta ao redor do braço, como se a mão “abraçasse” o braço, próximo da axila, inicie uma torção de fora para dentro, até o cotovelo; e do cotovelo até o punho, em sentido oposto, de dentro para fora. Cada torção pode ser realizada de 3 a 4 vezes em cada braço. Movimentos circulares com a polpa dos dedos também podem ser realizados desde o ombro até o punho, percorrendo todos os músculos do braço.

Ao chegar na mão, posicione-a sobre uma superfície ou sobre suas pernas. Com a polpa do polegar realizar movimentos circulares em toda palma da mão; movimentos de deslizamento da pele na palma da mão, na direção do punho a base dos dedos como também saindo do meio da mão para as laterais.

Tracionar suavemente os dedos é bem confortável para finalizar o cuidado com essa região. Podem ser feitas de 3 a 4 trações em cada dedo. Pode utilizar óleo ou creme de sua escolha para esta manobra.



Massagem na coluna com bolinha dura ou de tênis:

Posicione-se de pé e coloque uma bolinha de tênis ou uma bola dura nas costas, na musculatura lateral à coluna vertebral. Pressione a bola contra a parede e vá realizando movimentos com seu corpo, massageando a maior área possível das costas, até sentir relaxamento ou alívio de tensão. Pode percorrer toda região das costas, insistindo por um tempo maior nos locais de maior tensão ou pontos de dor. Posicione a bola na região da coluna lombar (final da coluna) e realize movimentos levando o quadril de um lado a outro relaxando bem a região lombar.

Massagem nas costas com as mãos:

: Posicione ambas as mãos na cintura, com polegares voltados para a cintura e demais dedos para as costas. Realizar deslizamento das mãos no sentido de cima para baixo, e baixo para cima em vai e vem. Na região da coluna lombar podemos fazer movimentos circulares com a polpa dos dedos massageando todo o local.



Massagem em glúteos com as mãos ou bolinha dura:



Para esta manobra você pode se sentar numa cadeira ou no chão. Coloque uma bolinha de tênis ou uma bolinha dura na região do glúteo (músculo do bumbum) de um lado. Respire e deixe que a bolinha faça o trabalho de relaxar o músculo. Pode manter em um ponto específico por alguns minutos e ir movimentando a bola na mesma musculatura, mudando de lugar e mantendo a pressão do corpo sobre a bola. Retire a bola e observe seu corpo. Observe se há diferença do lado massageado para o outro lado. Repita a sequência do outro lado. Após a sequência, levante-se e deslize a polpa dos dedos sobre os glúteos na direção da região posterior das coxas, de ambos os lados simultaneamente em movimento de vai e vem para cima e para baixo.

Vamos iniciar de pé com uma das pernas apoiadas em um apoio pequeno, que pode ser livros ou um banquinho. Realizar, inicialmente, um deslizamento com ambas as mãos, desde a coxa até o tornozelo, percorrendo a face lateral, anterior e interna da coxa e perna.

Em seguida realizaremos a torção.

Sente-se e posicione uma perna cruzada sobre a outra e, “abraçando” a coxa com ambas as mãos, realizar o movimento de deslizamento em forma de torção no sentido de dentro para fora, da virilha até o joelho e, continuar, em sentido oposto, de fora para dentro, do joelho até o tornozelo. Cada torção pode ser realizada de 3 a 4 vezes.

A panturrilha pode ser massageada com a bolinha de tênis e com os polegares. Mantendo ambas as mãos na perna, polegares na panturrilha, realizar um deslizamento na direção do tornozelo e, depois, movimentos de abertura no sentido do meio para lateral.

Massagem nas coxas e pernas:



Massagem na sola dos pés com bolinha dura/ou de tênis:

Esta manobra pode ser realizada sentado(a) numa cadeira ou de pé. Inicialmente observe como sente seus pés apoiados no chão. Se há algum ponto mais dolorido, ou que esteja recebendo uma sobrecarga maior de peso. Colocar uma bolinha de tênis na sola do pé e forçar suavemente a sola do pé sobre a bolinha apoiada no chão, soltando o peso do corpo sobre este local. Massageie então a sola do pé levando a bola para frente e para trás, fazendo pressão contra o chão. Permanecer com a pressão um tempo maior nos pontos mais sensíveis ou doloridos. Após alguns minutos de massagem, retire a bola da sola do pé e observe a sensação do pé massageado em relação ao que ainda não foi massageado. Realize então a massagem no outro pé. Ao final observe como estão ambos os pés comparados com a sensação antes do início da massagem.



Massagem na sola dos pés com as mãos:



Massagem na sola dos pés com as mãos: Chegamos à última manobra! Com uma perna cruzada sobre a outra, segure o pé com ambas as mãos e utilize seus polegares para iniciar a massagem, com movimentos circulares e de deslizamento em toda sola do pé, do calcanhar até a base dos dedos.

Agora, com ambas as mãos realize movimentos de deslizamento dos dedos na sola do pé, do centro para as laterais, num movimento de “abrir” a musculatura. Lembre-se que os pés suportam nosso peso durante o dia todo e damos muito pouca atenção a eles... Finalizar o processo tracionando suavemente os dedos do pé. Realizar a tração 3 a 4 vezes em cada dedo.





PICs ao alcance de todos!

Auto Alongamento / Auto-Posturas

Daniela Bernardino de Lima
Vanessa Gioia Berriel Marques

INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES
pics.riodasstras@gmail.com



A proposta deste capítulo é sugerir a prática diária de algumas atividades corporais de fácil realização, para alongamento e fortalecimento muscular, promovendo equilíbrio global de musculaturas mais utilizadas em nossas atividades da vida diária. Cuidar da coluna é sua responsabilidade. A coluna é o pilar de sustentação do nosso corpo nas posições que assumimos no cotidiano. Utilizar técnicas de auto-alongamento associadas a boa postura e cuidados com o corpo nas atividades do dia a dia, conforme as sugestões do Capítulo 7, podem prevenir e inclusive tratar desconfortos decorrentes de desequilíbrio e encurtamento muscular. Segue abaixo a sequência proposta:

Alongamento da Coluna e Membros Inferiores:



Sentar com as pernas estendidas, de preferência no chão ou sobre um colchonete, com a coluna encostada na parede. Puxar os pés para cima e estender a coluna, mantendo a nuca e toda a coluna tocando a parede, mantendo 20 segundos. Repetir 3 vezes.



Rotação de Ombros

Na mesma posição anterior, afaste-se um pouco da parede para realizar rotação de ambos os ombros para frente - 10X e depois para trás - 10X.



Alongamento de Trapézios:



Inclinar a cabeça para o lado trazendo a orelha em direção ao ombro.

Atenção: Não rodar a cabeça!

Apenas incliná-la, sempre olhar para frente. Manter por 20 segundos.

Realizar 3 repetições para cada lado, alternando os lados.

Alongamento de Membros Superiores e Inferiores:

Estender os braços acima da cabeça e as pernas para baixo simultaneamente, o máximo possível. Respire durante o alongamento. Manter 20 segundos e descer os braços. Repetir 3 vezes.



Fortalecimento do Músculo Reto Abdominal (Barriga):

Mesma posição inicial, colocar as mãos atrás da nuca, com dedos entrelaçados. Tentar levar a cabeça até o umbigo (tirar os ombros do chão). Realizar 10 repetições.



Controle da Bacia:

Mantenha a mesma posição anterior, com a coluna apoiada sobre o colchonete. Contrair a barriga e os glúteos, mantendo por 10 segundos. Atenção - A respiração deve ser controlada: Soltar o ar durante a contração muscular e respirar fundo ao relaxar a musculatura. Realizar 3 repetições.



Ponte:



Deitar de barriga para cima com pernas dobradas, pés apoiados no colchonete e braços ao longo do corpo. Erguer o quadril, mantendo 20 segundos no alto. Descer e relaxar. Repetir 3 vezes.



Dissociação de Cinturas:

Ainda na mesma posição, juntar as pernas e os pés. Manter os pés fixos e levar as pernas juntas para um lado, mantendo-as por 20 segundos. Repetir para o outro lado. Realizar 3 repetições para cada.



Alongamento e Relaxamento da Musculatura Lombar:

Permanecer na mesma posição anterior. Trazer uma perna em direção ao peito, abraçar a perna com o joelho dobrado. Manter 20 segundos. Soltar a perna e repetir com a outra. Realizar 3 repetições para cada perna. Ao final, realizar o mesmo movimento, abraçando as duas pernas juntas. Manter 20 segundos e retornar à posição inicial. Repetir 3 vezes.



Preçe Maometana:

Dobrar os joelhos, sentar sobre os calcanhares (apoiar os glúteos sobre os calcanhares). Deslizar as mãos para frente ao longo do colchonete, esticando a coluna, sem que o glúteo perca seu apoio sobre os calcanhares. Manter 20 segundos e retornar à posição inicial. Realizar 3 repetições.



Observações:

- Foram descritas atividades globais, simples e fáceis de serem realizados, porém nem todos conseguem executá-los. Respeite seus limites!
- Como se trata de atividades para melhorar a postura, inserimos alguns exercícios de fortalecimento muscular para auxiliar no equilíbrio da pelve, porém caso não se sinta confortável em realizá-los, siga apenas a série de alongamentos.
- Recomenda-se que, em caso de dor ou desconforto ao realizar algum exercício, interrompa-se imediatamente a série.
- Caso você já tenha alguma doença prévia associada à coluna, como hérnia de disco, não realize esta sequência sem orientação de profissional técnico. Nossa proposta é atuar nas questões preventivas associadas ao sedentarismo!
- Lembre-se de sempre cuidar da postura ao sentar, deitar ou permanecer muito tempo em atividades repetitivas, fazendo pausas a cada hora.
- Lembre-se: os cuidados com a coluna são constantes e diários!

Considerações Finais:

Chegamos ao final deste Guia construído com muito carinho por Profissionais da Rede Pública de Assistência à Saúde do Município de Rio das Ostras. Desejamos que você possa aproveitar ao máximo as sugestões fornecidas pela nossa equipe e assim prevenir condições que podem levar a agravos em saúde. Lembramos que as orientações expressas aqui não têm a intenção de substituir tratamentos médicos ou tratar doenças pré-existentes sem acompanhamento de equipe de saúde. A ideia é proporcionar um despertar para nossa responsabilidade pelo nosso corpo, pela nossa mente, pelo nosso maior bem que é a nossa saúde! Siga o nosso projeto nas redes sociais nos links disponibilizados abaixo e a hashtag #picsaoalcancedetodos. Informe-se sobre as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde disponibilizadas pelo município de Rio das Ostras e venha usufruir deste benefício!

Referências Bibliográficas

1. ALONSO, Jorge. Tratado de Fitomedicina: Bases clínicas e farmacológicas. Argentina, Rosário: Corpus Libros, 1998. ALVIM et al.
2. A Massagem Chinesa – Manual de Massagem Terapêutica – Compilado no Hospital da Escola de Medicina Anhui de Pequim. Rio de Janeiro, Editora Record, 1983.
3. BARRETO, A. P. Terapia Comunitária passo a passo. 4ª Ed. Revisada e ampliada. Fortaleza: Gráfica LCR, 2008.
4. BARRETO, Adalberto de Paula. Quando a boca cala, os órgãos falam: Desvendando as mensagens dos sintomas. Fortaleza: Gráfica LCR, 2012.
5. BELLO, Susan. Pintando sua alma: método para desenvolver a personalidade criativa. Brasília, 1996.
6. BERTAZZO, Ivaldo. Cidadão Corpo: Identidade e Autonomia do Movimento. São Paulo: Summus, 1998.
7. BERTHERAT, Therese. A toca do tigre. 1ª Edição. São Paulo. WMF Martins Fontes, 1989.
8. BERTHERAT, Therese; BERNSTEIN, Carol. O corpo tem suas razões: Antiginástica e consciência de si. 5ª Edição. São Paulo. WMF Martins Fontes, 1981.
9. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política nacional de práticas integrativas e complementares no SUS : atitude de ampliação de acesso / Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília : Ministério da Saúde, 2015
10. BRIEGHEL-MULLER, Gunna. Eutonia e Relaxamento. São Paulo: Summus, 1998.
11. CAMAROTTI, M. H. e GOMES, D. O. Terapia Comunitária: a circularidade nas relações sociais. IN: OSORIO, L.C. e VALLE, M. E. P. Manual de Terapia Familiar. Porto Alegre: Artmed, 2009.
12. DIXON, Marian Wolfe. Massagem Miosfacial. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007.
13. FRYE, Barbara. Mecânica Corporal – Guia Prático para o Autocuidado. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007.
14. ESTRADA, Mauro Rodríguez. Manual de Criatividade: Os Processos Psíquicos e o Desenvolvimento. São Paulo: IBRASA, 1992.
15. KOSTOPOULOS, Dimitrios; RIZOPOULOS, Konstantine. Pontos-Gatilho Miofasciais: Teoria/Diagnostico/Tratamento. Rio de Janeiro, Guanabara Koogan, 2007.
16. OSTROWER, Fayga. Criatividade e Processos de Criação. 12ª Edição. Petrópolis: Vozes, 1997.
17. Segredos e virtudes das plantas medicinais, Reader's Digest, Brasil Ltda, 1999.
18. SOUCHARD, Philippe-Emmanuel. O Diafragma. São Paulo: Summus, 1989.
19. TESKE, Magrid; TRENTINI, Anny Margaly Maciel . Herbarium compêndio de fitoterapia. 4. ed. Curitiba: Herbarium Lab.Bot. Ltda, 2001. 317 p. 1999, 416 pg.
20. “49 Temperos para cultivar em sua horta”, 09/08/2018. Disponível em: <https://vamoscomermelhor.com.br/>