

Práticas integrativas e complementares

BOLETIM
INFORMATIVO

11

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) utilizam recursos terapêuticos baseados em conhecimentos tradicionais e nas comprovações científicas de seus benefícios para ampliar e reforçar os cuidados que podemos ter com a nossa saúde.

Apresentamos algumas dicas de PICS que irão ajudar no bem-estar, serenidade e equilíbrio, tão necessários para o fortalecimento da saúde e da qualidade de vida. As PICS são importantes para o cuidado de si, o fortalecimento da imunidade e bem viver.

A ESCALDA PÉS

Alivia o cansaço e o estresse, estimula a circulação sanguínea, reduz o inchaço, suaviza a pele, combate ansiedade e melhora o sono. Escolha um local tranquilo, se possível coloque uma música calma para ajudar no relaxamento e aproveite o seu escalda pé.

Como fazer o seu escalda pé:

- Coloque em uma bacia, que acomode confortavelmente seus pés, água quente/morna, um punhado de sal grosso, bolinhas de gude ou pedrinhas de seixos previamente lavadas para massagem e as ervas maceradas de sua preferência. Coloque os pés e os deixe submersos por 15 a 20 minutos.
- Sugestão de ervas: manjerição, erva cidreira, alecrim, alfavaca, oriza (sândalo), camomila, capim limão, hortelã.
- Pode ser usado óleo essencial (3 a 4 gotas) em substituição ou para conjuntamente as ervas.
- Para potencializar a ação relaxante, após o escalda pé, seque bem os pés, com as duas mãos, massageie a planta do pé em movimentos circulares. Se encontrar algum ponto de dor, fricção o local por pelo menos 1 minuto.



B MEDITAÇÃO

A meditação é uma técnica milenar que propõe o equilíbrio entre corpo e mente, necessário para a manutenção da saúde, através da concentração profunda e foco na respiração. Tem benefícios na diminuição do estresse e da irritação, favorece o equilíbrio das emoções, tratando e prevenindo depressão e ansiedade, ajuda no foco e na concentração, melhora a qualidade do sono.

Você pode escolher uma música que gosta e calma para fazer suas meditações diárias.



Projeto Educação Popular, Equidade e Saúde:
Capacitação e Mobilização de Atores Sociais
para Fortalecimento do SUS



Práticas integrativas e complementares

BOLETIM
INFORMATIVO

11

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) utilizam recursos terapêuticos baseados em conhecimentos tradicionais e nas comprovações científicas de seus benefícios para ampliar e reforçar os cuidados que podemos ter com a nossa saúde.

Apresentamos algumas dicas de PICS que irão ajudar no bem-estar, serenidade e equilíbrio, tão necessários para o fortalecimento da saúde e da qualidade de vida. As PICS são importantes para o cuidado de si, o fortalecimento da imunidade e bem viver.

A ESCALDA PÉS

Alivia o cansaço e o estresse, estimula a circulação sanguínea, reduz o inchaço, suaviza a pele, combate ansiedade e melhora o sono. Escolha um local tranquilo, se possível coloque uma música calma para ajudar no relaxamento e aproveite o seu escalda pé.

Como fazer o seu escalda pé:

- Coloque em uma bacia, que acomode confortavelmente seus pés, água quente/morna, um punhado de sal grosso, bolinhas de gude ou pedrinhas de seixos previamente lavadas para massagem e as ervas maceradas de sua preferência. Coloque os pés e os deixe submersos por 15 a 20 minutos.
- Sugestão de ervas: manjerição, erva cidreira, alecrim, alfavaz, oriza (sândalo), camomila, capim limão, hortelã.
- Pode ser usado óleo essencial (3 a 4 gotas) em substituição ou para conjuntamente as ervas.
- Para potencializar a ação relaxante, após o escalda pé, seque bem os pés, com as duas mãos, massageie a planta do pé em movimentos circulares. Se encontrar algum ponto de dor, fricção o local por pelo menos 1 minuto.



B MEDITAÇÃO

A meditação é uma técnica milenar que propõe o equilíbrio entre corpo e mente, necessário para a manutenção da saúde, através da concentração profunda e foco na respiração. Tem benefícios na diminuição do estresse e da irritação, favorece o equilíbrio das emoções, tratando e prevenindo depressão e ansiedade, ajuda no foco e na concentração, melhora a qualidade do sono.

Você pode escolher uma música que gosta e calma para fazer suas meditações diárias.



Projeto Educação Popular, Equidade e Saúde:
Capacitação e Mobilização de Atores Sociais
para Fortalecimento do SUS



UNIVERSIDADE
FEDERAL DA
FRONTEIRA SUL



C AROMATERAPIA

Os óleos essenciais extraídos das folhas, raízes, sementes, frutos, flores e troncos de plantas trazem bem-estar físico e emocional

A aromaterapia é uma técnica natural que utiliza o aroma e as partículas liberadas por diferentes óleos essenciais para estimular diferentes partes do cérebro aliviando sintomas de ansiedade, insônia, depressão e até sintomas gripais.

Dicas de uso:

Ansiedade: bergamota, cedro, salvia, esclareia, gerânio, lavanda, mandarina, olíbano.

Insegurança: cedro, olíbano, vetiver, ylang ylang, lavanda, bergamota.

Stress: bergamota, sálvia esclareia, olíbano, gerânio, lavanda, mandarina, patchouli, vetiver.

Medo: cedro, olíbano, artemísia, bergamota, erva doce, hortelã, lavanda limão, ylang ylang.

Felicidade: limão, tangerina, laranja, mandarina, olíbano, alecrim.

Limpeza das vias aéreas: gerânio, eucalipto, lavanda.

D

CHÁS PARA MELHORAR A QUALIDADE DO SONO E ALIVIAR A ANSIEDADE

Chás também são excelentes aliados para melhorar situações de ansiedade e trazer mais qualidade ao sono.

Entre os tipos indicados para promover esses benefícios estão:

- chá de camomila,
- chá de capim-cidreira,
- chá de valeriana,
- chá de alfazema,
- chá de flor de maracujá.

Além de saborosos e agradáveis, os chás também ajudam a promover saúde.