

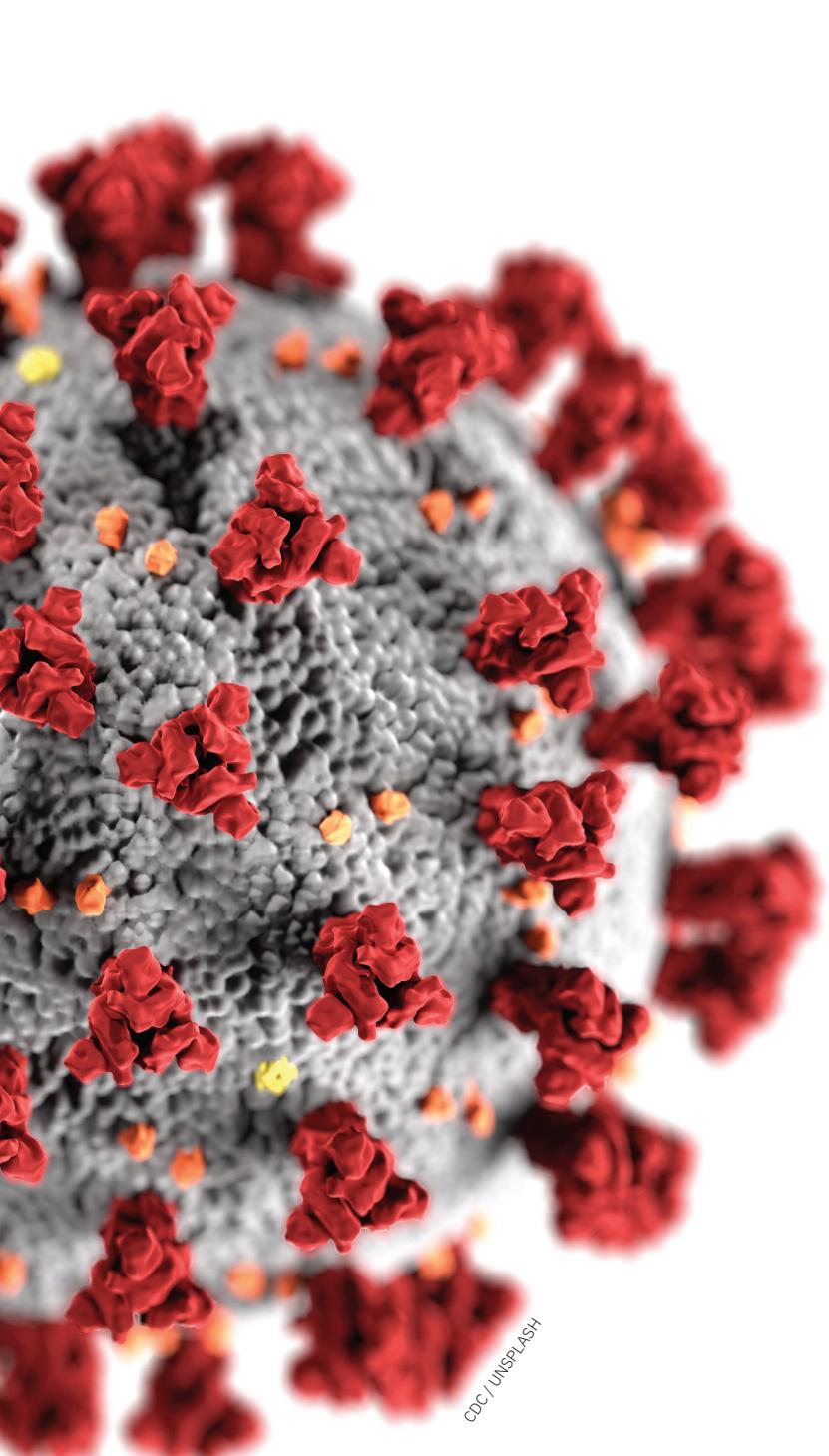
Práticas integrativas e
complementares em Saúde
para o enfrentamento
da covid-19

Cremic
CENTRO DE REFERÊNCIA EM MEDICINA INTEGRATIVA COMPLEMENTAR

SUS 

SES
Secretaria
do Estado da
Saúde





Práticas integrativas e
complementares em Saúde
para o enfrentamento
da covid-19



AUTORIA POR TEMA

INTRODUÇÃO

Hilcey Carmen Rodrigues Costa | Médica (CREMIC/SES/GO)
Marcelo Santalucia | Biólogo (CREMIC/SES/GO)

ACUPUNTURA

Nilda Aparecida Lopes | Psicóloga (CREMIC/SES/GO)

AFIRMAÇÕES POSITIVAS

Carla Valéria Martins Rodrigues | Fisioterapeuta (Diretora Geral ISIONCO/Niterói/RJ)

ALIMENTAÇÃO

Renata Kelly Nascente Carneiro | Farmacêutica-Bioquímica (CREMIC/SES/GO)

AROMATERAPIA

Renata Kelly Nascente Carneiro | Farmacêutica-Bioquímica (CREMIC/SES/GO)

AURICULOTERAPIA

Mariane Artmann | Enfermeira (CREMIC/SES/GO)
Nilda Aparecida Lopes | Psicóloga (CREMIC/SES/GO)

AUTOMASSAGEM

Nilda Aparecida Lopes | Psicóloga (CREMIC/SES/GO)

AYURVEDA

Mara Rúbia Ferreira de Freitas | Farmacêutica-Bioquímica/Diretora Técnica CREMIC/SES/GO

BA DUAN JIN

Marcelo Santalucia | Biólogo (CREMIC/SES/GO)
Nilda Aparecida Lopes | Psicóloga (CREMIC/SES/GO)

BANHO DOS PÉS

Nilda Aparecida Lopes | Psicóloga (CREMIC/SES/GO)

FITOTERAPIA

Hilcey Carmen Rodrigues Costa | Médica (CREMIC/SES/GO)
Mara Rúbia Ferreira de Freitas | Farmacêutica-Bioquímica/Diretora Técnica CREMIC/SES/GO

FLORAIS DE BACH

Antonieta Bonifácio dos Reis | Odontóloga (Vale do Angico/Pirenópolis/GO)

LIAN GONG EM 18 TERAPIAS

Marcelo Santalucia | Biólogo (CREMIC/SES/GO)

MEDICINA TRADICIONAL CHINESA

Nilda Aparecida Lopes | Psicóloga (CREMIC/SES/GO)

MEDITAÇÃO

Nilda Aparecida Lopes | Psicóloga (CREMIC/SES/GO)

MUSICOTERAPIA

Brenda Vilela David | Musicoterapeuta (Clínica Soma Centro Médico/Mineiros/GO)

PREVENÇÃO

Hilcey Carmen Rodrigues Costa | Médica (CREMIC/SES/GO)
Marcelo Santalucia | Biólogo (CREMIC/SES/GO)

PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE

Carla Valéria Martins Rodrigues | Fisioterapeuta (Diretora Geral ISIONCO/Niterói/RJ)

REFLEXOLOGIA

Nilda Aparecida Lopes | Psicóloga (CREMIC/SES/GO)

RESPIRAÇÃO

Carla Valéria Martins Rodrigues | Fisioterapeuta (Diretora Geral ISIONCO/Niterói/RJ)
Marcelo Santalucia | Biólogo (CREMIC/SES/GO)
Wilma Suely D. A. Paixão | Fonoaudióloga – CREMIC/SES/GO

TAI CHI QIGONG

Marcelo Santalucia | Biólogo (CREMIC/SES/GO)

YIFEI GONG

Carla Valéria Martins Rodrigues | Fisioterapeuta (Diretora Geral ISIONCO/Niterói/RJ)
Marcelo Santalucia | Biólogo (CREMIC/SES/GO)

YOGA

Perla Cristina Porto | Fonoaudióloga (ONG Zen com a Gente/Goiânia/GO)
Vivian Augusta R. F. Duarte | Odontóloga (CREMIC/SES/GO)

Sumário

INTRODUÇÃO	5
PREVENÇÃO GERAL EM TEMPOS DE COVID-19	6
PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE (PICS)	8
AYURVEDA: CIÊNCIA DA VIDA	10
PLANTAS PARA O SISTEMA RESPIRATÓRIO E A IMUNIDADE	12
Açafrão (açafrão-da-terra, açafroa, cúrcuma)	12
Agrião.....	13
Alecrim (alecrim de jardim, alecrim-de-cheiro, rosmarinho, alecrim-da-horta, erva-da-graça)	13
Alfavaca (alfavaquinha, basilicão, erva-real, basílico-grande, manjericão-da-folha-larga, manjericão doce)	14
Alho (alho comum, alho manso).....	15
Canela (canela-de-ceilão, canela-da-índia, canela-de-cheiro)	15
Capim-santo (capim-santo; capim-limão, capim-cidreira, capim-cidrão, erva-cidreira-de-capim, cidreira) ..	16
Cravo da índia.....	16
Erva-doce	17
Gengibre	17
Hortelã (hortelã de cozinha, menta)	18
Jurubeba	18
Melão de são caetano.....	19
Melissa.....	19
Noz moscada.....	20
Quebra-pedra.....	20

Romã.....	21	MEDICINA TRADICIONAL CHINESA (MTC)	40
Sabugueiro	21	Acupuntura (Chen-Chui)	41
Sucupira.....	22	Auriculoterapia.....	44
Tanchagem (tansagem, tanchagem-maior, trançagem, plantagem, setenervos, tranchagem)	23	MASSAGEM.....	45
ALIMENTAÇÃO	24	Automassagem nos Meridianos	45
AROMATERAPIA	26	Massagem nos pés/reflexologia	47
FLORAIS DE BACH NA PANDEMIA	28	BANHO DE PÉS (ESCALDA PÉS).....	48
MUSICOTERAPIA.....	30	PRÁTICAS CORPORAIS.....	49
AFIRMAÇÕES POSITIVAS.....	32	Yoga	51
MEDITAÇÃO.....	34	Lian Gong em 18 terapias – partes anterior e posterior.....	54
Cultivo da Atenção Simples (Atitude Meditativa)	35	Tai Chi Qigong Shibashi	54
RESPIRAÇÃO.....	36	Ba Duan Jin: 8 peças de brocado ou oito brocados de seda	
Técnicas de respiração para controlar a ansiedade nos tempos de pandemia.....	36	Wudang Daomen Ba Duan Jin	56
Esteja atento(a) à sua respiração	37	Yifei Gong	59
		BIBLIOGRAFIA	60
		Links de vídeos para as práticas	62

Introdução

O Centro de Referência Estadual em Medicina Integrativa e Complementar - CREMIC é uma Unidade de Saúde Pública, criada em 1987, que oferece atendimento específico em terapias integrativas e complementares em saúde, em regime ambulatorial. Oferece atendimento em práticas não alopáticas, por equipe multiprofissional, constituída por médicos (fitoterapia, homeopatia, acupuntura), enfermeiros, psicólogos, assistentes sociais, nutricionistas, farmacêuticos, fonoaudiólogos, fisioterapeutas, terapeutas ocupacionais, biólogos, entre outros.

O CREMIC, nesse momento de pandemia social, preparou um conjunto de orientações terapêuticas e de práticas corporais para auxílio à população.

É um estímulo ao sistema imunológico e melhoria da qualidade de vida, sem atuação direta sobre o vírus ou mudanças na evolução e prognóstico da COVID-19, com dicas e orientações ao bem-estar físico e mental.

Esta Cartilha é meramente informativa, NÃO DEVENDO ser interrompidos os tratamentos prescritos pelos seus médicos.

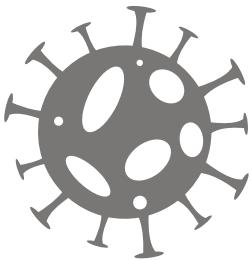
As mulheres grávidas, crianças, pessoas com doenças já instaladas e com comorbidades e idosos devem ter um cuidado especial e monitorado no uso das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) listadas na cartilha.



Prevenção geral em tempos de covid-19

- Lave frequentemente as mãos com sabão ou use álcool em gel e evite levar as mãos ao rosto, boca, nariz, ouvido e olhos
- Mantenha-se em ambientes arejados
- Não compartilhe objetos pessoais
- Cubra a boca e nariz ao espirrar ou tossir, com a dobra do cotovelo ou num papel/lenço e jogar fora ou lavar
- Mantenha-se hidratado
- Realize exposição diária ao sol por em média 10 a 15 minutos
- Evite álcool, açúcares e tabaco
- Consuma alimentos naturais e evite alimentos processados com aditivos químicos
- Não fique muito próximo de pessoas imunocomprometidas, idosas ou doentes





CUIDADOS COM A LIMPEZA

Use álcool gel nas maçanetas, mesas e objetos tocados por outras pessoas

Faça assepsia com álcool gel da parte interna do carro volante, etc.

Não compartilhe utensílios domésticos com outros, lavá-los com água e sabão antes de usar

Não entre em casa com sapatos

Ao chegar da unidade de saúde ou do trabalho, retire todas as roupas e sapatos e coloque para lavar antes de entrar em casa, tome banho de corpo inteiro imediatamente depois



Práticas integrativas e complementares em Saúde (PICS)

As Medicinas Tradicionais, Complementares e Integrativas (MTCI), denominadas no Brasil de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), são complementares ao tratamento convencional, apresentam evidências científicas da sua segurança e eficácia e atuam por meio de uma abordagem integral do ser humano. São usadas de forma complementar às terapias convencionais.

O uso das PICS está relacionado ao bem-estar e melhoria da qualidade de vida do ser humano. Essas terapias e práticas são eficazes na prevenção de doenças e promoção à saúde, e apresentam menor custo e efeitos colaterais, em comparação à maior parte das terapias convencionais.

A aprovação da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde (SUS) foi um marco para o desenvolvimento dessa área no país. Atualmente, 29 PICS estão vislumbradas pela Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares - PNPIC (Portaria GM/MS no 971, de 3 de maio de 2006; Portaria GM/MS no. 849, de 27 de março de 2017; Portaria GM/MS no. 702, de 21 de março de 2018), incluindo a Homeopatia, Plantas Medicinais/ Fitoterapia, Medicina Tradicional Chinesa/Acupuntura, Medicina Antroposófica, Termalismo Social/

Crenoterapia, Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Dança Circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa, Yoga, Aromaterapia, Apiterapia, Bioenergética, Constelação Familiar, Cromoterapia, Geoterapia, Hipnoterapia, Imposição de Mão, Ozonoterapia, Terapia de Florais.

Independente do modelo de atenção à saúde na qual são inseridas, as PICS visam basicamente garantir a percepção da qualidade de vida e o bem-estar dos indivíduos antes, durante e após o processo de adoecimento.

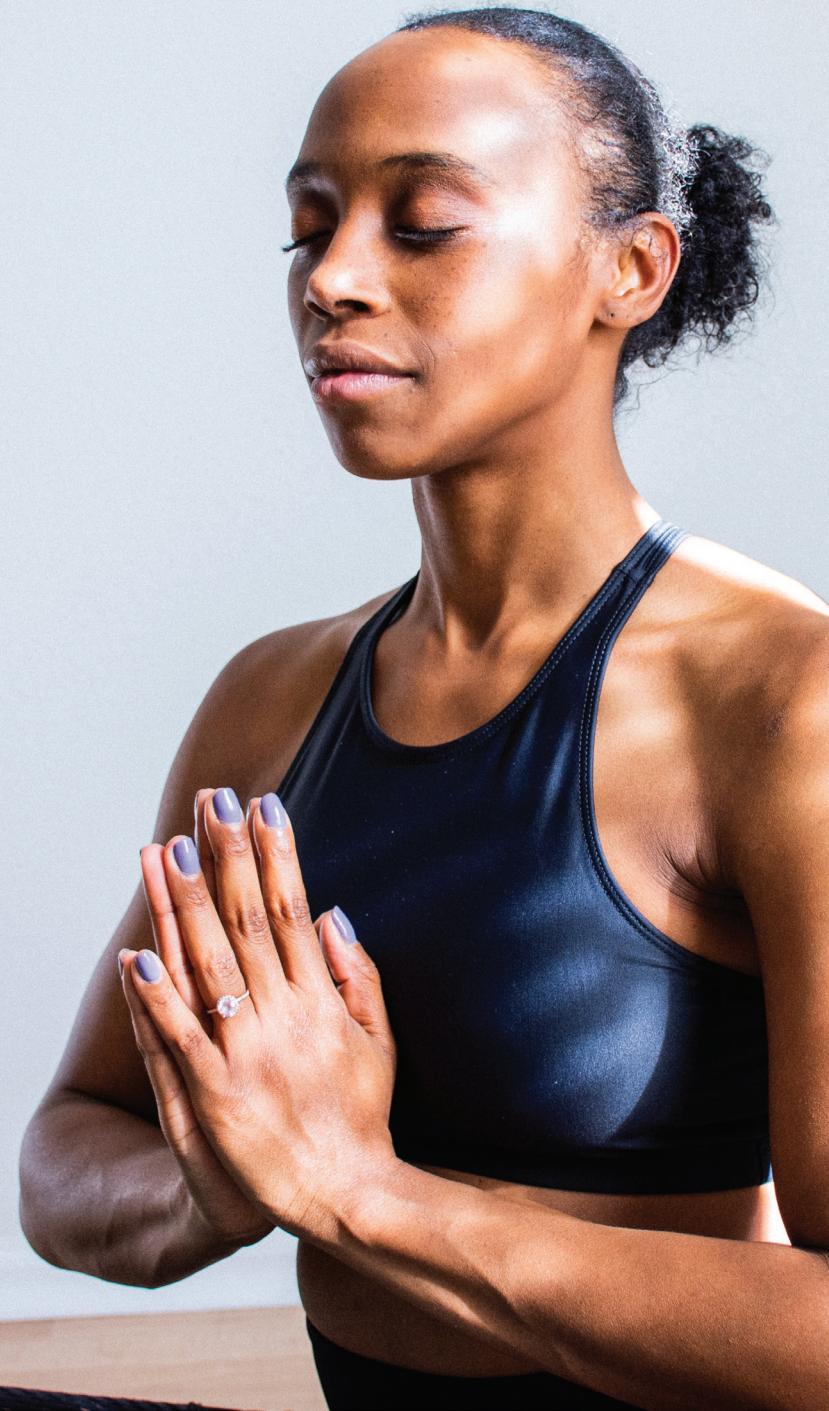
Nesse contexto, apresentamos nessa cartilha, orientações para um estilo de vida saudável e PICS que possam ser realizadas facilmente durante e após a pandemia pela COVID-19, especialmente durante a fase de isolamento social.

Links de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde:

<https://saude.gov.br/saude-de-a-z/praticas-integrativas-e-complementares>

<https://www.canalsaude.fiocruz.br/BuscaVideos/index/25>

MADISON LAVERN UNSPLASH



Ayurveda: ciência da vida

Recomendações importantes que aumentam a imunidade - Rotinas Diárias:

- ⦿ Água morna em jejum, 01 (um) copo
- ⦿ Realizar higiene bucal e limpeza da língua com ramos de Nim Indiano (*Azadirachta indica*) ou espátula apropriada.
- ⦿ Sono repositor, 07/08 horas/noite
- ⦿ Alimentação rica em verduras e frutas de acordo com a constituição – DOSHAS
- ⦿ Praticar Meditação e Yoga.

Terapias corporais e massagens corporais com óleos vegetais (gergelim, coco, oliva, etc.) associados a plantas medicinais;

- ⦿ Gargarejo com óleo de gergelim (não engolir o óleo)
- ⦿ Aplicação diária de óleos nasais com Cúrcuma e Alfavaca.
- ⦿ Fitoterapia Ayurvédica: Chás de plantas medicinais como Cúrcuma, Canela, Cravo, Gengibre, Hortelã.





Plantas para o sistema respiratório e a imunidade

As plantas medicinais são nossas aliadas na manutenção da imunidade e na redução dos sintomas gripais, resfriados e infecções virais. As indicações são baseadas na Medicina Ayurvédica milenar.



Açafrão (açafrão-da-terra, açafroa, cúrcuma)

Nome científico: *Curcuma longa L*

Partes usadas: Rizoma, raízes.

Indicação: Problemas respiratórios como (resfriados, gripes, tosses, bronquites, sinusites, rinites, estados alérgicos), dermatites, eczemas, má digestão, dores articulares. Melhora a imunidade.

Modo de uso:

◎ **Pó:** 1,5 a 3,0g da droga seca ao dia, com mel;

◎ **Decocção:** 2g da raiz seca para 250ml de água. Ferver por 5 minutos em fogo baixo. Coar e tomar morno, 150ml, 2 a 3 vezes ao dia.

Agrião



Nome científico: *Nasturtium officinale* R. Brown

Ação: Expectorante.

Indicação: Tosses, bronquites.

Modo de uso:

- **Planta fresca:** 20 a 30 g/dia;
- **Suco fresco:** Bater no liquidificador 150 g da planta com 200 ml;
- **Xarope caseiro:** Decocção de 15 g de planta fresca em 400 ml de água. Ferver 5 minutos em fogo brando, coar e acrescentar 30 g de açúcar mascavo e ferver até dar o ponto do xarope. Coar outra vez e guardar em frasco de vidro limpo esterilizado. Tomar 1 colher de sopa, 3 vezes/dia.

Alecrim (alecrim de jardim, alecrim-de-cheiro, rosmarinho, alecrim-da-horta, erva-da-graça)

Nome Científico: *Rosmarinus officinalis* L.

Partes usadas: Folhas, extremidades floridas e óleo essencial.

Indicação: Esgotamento físico e mental, melhorando a função mental e a memória. Auxilia na sobrecarga digestiva do fígado da vesícula biliar. Ajuda a prevenir cefaleias de origem digestiva, enxaquecas, vertigens e indigestão.

Modo de uso:

- **Uso oral:** Infusão: 3 a 5g de folhas frescas em infusão por 20 minutos em 150ml de água fervente; a dose deve ser tomada 2 a 3 vezes ao dia;
- **Pó:** 1 g 2 a 3x ao dia.



Alfavaca (alfavaquinha, basilicão, erva-real, basílico-grande, manjericão-da-folha-larga, manjericão doce)



Nome Científico: *Ocimum gratissimum* L., *Ocimum basilicum* L.

Partes usadas: Toda a planta.

Indicação: Nas afecções respiratórias com tosses catarrais, bronquite, faringites, amigdalite, útil em estomatites, aftas e otites externas. Má digestão, gases intestinais, halitose, etc.

Modo de uso:

- ◎ **Uso oral:** Infusão: 3g da planta seca ou 5g da planta fresca para 150ml de água fervente. Abafar por 5 minutos e coar. Tomar 100 a 150ml, 3 vezes ao dia;
- ◎ **Pó:** 1 a 2g por dose, 2 a 3 vezes ao dia, com mel;
- ◎ **Uso externo:** Dores de garganta e aftas: Gargarejos com a infusão.



Alho (alho comum, alho manso)



SHELLEY PAULS UNSPLASH

Nome Científico: *Allium sativum* L.

Indicação: Nas infecções das vias aéreas superiores e condições catarrais, como expectorante e antisséptico. Útil nos resfriados comuns, tosses, bronquites, febres e gripes, estomatites e faringites. Pode ser usado em casos de digestão fraca e perda do apetite, bem como nas afecções intestinais bacterianas, com disenterias. Ação anti-inflamatório e estimulante da imunidade.

Modo de uso:

- **Decocção:** 1 xícara de chá 2 a 3 x ao dia;
- **Bulbo fresco:** Em média 4g ao dia ou 1 bulbo fresco, 1 a 2 vezes ao dia. Pó: 2 a 4g ao dia, divididos em 3 vezes ao dia;
- **Contraindicação:** Gastrites, úlceras, pessoas que usam anticoagulantes.

Canela (canela-de-ceilão, canela-da-índia, canela-de-cheiro)

Nome Científico: *Cinnamomum zeylanicum* Ness; *Cinnamomum verum*.

Partes usadas: casca do caule e folhas.

Indicação: Dores articulares, reumatismos, bronquites, tosses, gripes, afecções catarrais e infecções urinárias leves. É também considerada imunizante e tônica geral do organismo e do coração.

Modo de uso:

- **Decocção:** 1 a 3g da casca seca, socada, para 150ml de água; ferver por 5 minutos, abafar por mais 10 a 20 minutos, coar e tomar 150ml, 2 a 3 vezes ao dia.
- **Pó:** 0, 5 a 1g, tomar 2 a 3 vezes ao dia, com mel.





Capim-santo (capim-santo; capim-limão, capim-cidreira, capim-cidrão, erva-cidreira-de-capim, cidreira)

Nome científico: *Andropogon citratus*; sinonímia: *Cymbopogon staff.*

Partes usadas: Folhas, raízes (toda a planta)

Indicação: Calmante suave, nos casos de ansiedade e insônia, é útil contra vômitos e diarreias causadas por indigestão e cólicas intestinais. Ajuda nos estados gripais, refrescante e antitérmico.

Modo de uso:

- ◎ **Infusão:** 5 g das folhas secas para 150 ml de água fervente, abafar por 10 minutos, esfriar, coar e tomar morno de 2 a 3 x ao dia.

Cravo da Índia

nome Científico: *Syzygium aromaticum* (L.) Merril et L. M. Perry

Partes usadas: Botões florais secos.

Indicação: Resfriados, gripes, tosses, faringites, laringites e amigdalites. Coadjuvante no tratamento de bronquites e asmas. Nos casos de dispesia, náuseas, vômitos. Tonifica os pulmões e o estômago. Seu óleo essencial é aromático e altamente analgésico e pode ser aplicado em casos de dores locais, com massagem suave.

Modo de uso:

- ◎ **Infusão:** 1 xícara de chá, 2 a 3 vezes ao dia. Decocção: 1 xícara de chá, 2 a 3 vezes ao dia, fervido com água ou leite.
- ◎ **Cravos secos:** uso direto: chupar e mascar 2 a 3 cravos, 2 a 3 vezes ao dia.



Erva-doce



Nome científico: *Pimpinella anisum* L.

Partes usadas: Frutos secos (sementes).

Indicação: Como expectorante, má digestão, acidez e cólicas gastrointestinais.

Modo de uso:

- ◎ **Infusão:** 1 colher de chá das sementes secas em 200ml de água fervente. Abafar por 15 a 20 minutos. Coar e tomar morno 2 a 3 vezes ao dia.
- ◎ **Pó:** Tomar 1g, 2 a 3 vezes ao dia, com mel ou xarope.
- ◎ **Uso externo:** Óleo essencial - Aplicar massagens locais.

Gengibre

Nome Científico: *Zingiber officinale* Roscoe.

Partes usadas: Rizomas secos; Rizoma com pele (seco ou fresco).

Indicação: Tosses, resfriados, gripes, faringites e bronquites, em casos de dores nos músculos e articulações. Pode ser usada também na má digestão com formação de gases. É usado na prevenção de náuseas causadas pelo movimento (cinetose) e náuseas após cirurgias. É considerado um grande estimulante da imunidade.

Modo de uso:

- ◎ **Infusão:** 3 a 5g do rizoma fresco picada em 150ml de água fervente. Abafar por 20 minutos. Tomar 150ml, 2 a 3 vezes ao dia.
- ◎ **Decocção:** 2 a 3g do rizoma seco picada em 250ml de água. Ferver por 5 minutos. Tomar 150ml, 2 a 3 vezes ao dia.
- ◎ **Pó:** 1 g 2 a 3 x ao dia.



Hortelã (hortelã de cozinha, menta)



Nome científico: *Mentha piperita* L.

Partes usadas: Folhas secas ou frescas. Sumidades floridas.

Indicação: Afecções respiratórias, favorece a expectoração, bronquites, sinusite, enxaquecas, má digestão, gases e fermentações gastrointestinais com cólicas. Perda do apetite. Disfunções do fígado, vesícula e dos ductos biliares.

Modo de uso:

- **Infusão:** 3g de folhas secas ou 5g de folhas frescas para 150ml de água fervente. Abafar. Coar. Tomar 150ml, 2 a 3 vezes ao dia.
- **Pó:** 1g do pó, 2 a 3 vezes ao dia, com água ou mel.

Jurubeba

Nome científico: *Solanum paniculatum* L.

Indicação: Estimulante da função digestiva.

Modo de uso:

- **Infusão:** 1 a 2 g da planta seca para 150 ml de água fervente. Abafar por mais 20 minutos. Tomar 150 ml após as refeições, 2 a 3 vezes/dia.



Melão de são caetano



Nome científico: *Momordica charantia* L.

Indicação: Estimulante da imunidade, hipoglicemiante e com ação antiviral.

Modo de uso:

- ◎ **Folhas secas:** 5 g em 1 L de água. Ferva 10 minutos, coar e tomar 100 ml, 2 a 3 vezes/dia;
- ◎ **Suco fresco da planta:** 30 a 60 ml, 2 vezes/dia.

Melissa

Nome científico: *Melissa officinalis* L.

Indicação: Ação sedativa no Sistema Nervoso Central, ação digestiva, antiespasmódica, relaxante muscular, insônia e tensão nervosa.

Modo de uso:

- ◎ **Infusão:** 3 a 4 g da planta seca por 150 ml de água fervente. Abafar. Coar. Tomar 150 ml, 2 a 4 vezes/dia;
- ◎ **Extrato seco:** 500 mg, 2 vezes/dia.



Noz moscada



Nome científico: *Mystica fragans* Houtt

Indicação: Digestivo, promove sono profundo, sedativo, tensão nervosa, dor de cabeça e “cefaleia”.

Modo de uso:

- ◎ **Infusão:** 2 a 3 g para 150 ml de água fervente. Abafar 20 minutos. Tomar 150 ml de infusão, 2 a 3 vezes/dia;
- ◎ **Leite medicado:** 2 a 3 g para 150 ml de leite fervente. Abafar por 20 minutos. Tomar 150 ml, 2x/dia.

Quebra-pedra

Nome científico: *Phyllanthus niruri* L.

Indicação: Bronquite e asma brônquica, ação bronco dilatadora, ação protetora sobre o fígado, ação coadjuvante em casos de litíase urinária.

Modo de uso:

- ◎ **Suco fresco:** 30 a 50 ml, 2 a 3 vezes/dia;
- ◎ **Infusão:** 20 a 30 g planta seca para 1 L de água fervente. Tomar 150 a 200 ml, 3 vezes/dia.



Romã



Nome científico: *Punica granatum* L.

Indicação: Dor de garganta, amigdalites, anti-inflamatório, bronquites, anemias.

Modo de uso:

- ◎ **Decocção:** 5g de casca seca ou 10 g de casca fresca para 250 ml de água. Ferver 5 minutos e esfriar. Coar. Tomar 150 ml, 2 a 3 vezes/dia;
- ◎ **Suco da polpa ou fruta:** 1 copo (100 ml) por dia.

Sabugueiro

Nome científico: *Sambucus nigra* L.

Indicação: Anti-inflamatória, antifebril, flores são expectorantes, diminuem catarro e muco, uso em bronquites, tosse, sinusite, asma, dor de garganta.

Modo de uso:

- ◎ **Infusão das flores:** 2 a 3 g (1 a 2 colheres de sobremesa) para cada 150 ml de água fervente. Abafar por 20 minutos. Coar e tomar 150 ml de infusão, 2 a 3 vezes/dia;
- ◎ **Decocção das cascas:** 2 g (2 colheres de chá) para cada 250 ml.



Sucupira



Nome científico: *Bowdichia virgiliooides* K.

Indicação: Anti-inflamatória, tônica, paciente em convalescência, digestiva, antirreumática e para dor de garganta.

Modo de uso:

- **Decocção:** casca e entrecasca seca socada 10 g para 1 L de água. Ferver 5 minutos. Abafar 20 minutos. Coar e tomar 150 ml, 2 a 3 vezes/dia;
- **Infusão:** sementes secas e socadas, 3 g para 150 ml de água fervente. Abafar 20 minutos. Coar e tomar 150 ml, 2 vezes/dia;
- **Maceração:** sementes secas socadas: 4 g para 150 ml de água natural. Deixar em repouso 12 horas. Coar e tomar 150 ml, 2 vezes/dia.



Tanchagem (tansagem, tanchagem-maior, trançagem, plantagem, setenervos, tranchagem)

Nome científico: *Plantago major L.*

Partes usadas: Folhas, sementes e raiz.

Indicação: Expectorante, anti-inflamatório, semente tem ação laxativa. Usada em Inflamações da boca e garganta: estomatites, laringites, faringites, aftas, gengivites, bronquite, tosse e gripes. Afecções das vias respiratórias: bronquite crônica catarral, asma. Afecções de pele, queimações gástricas.

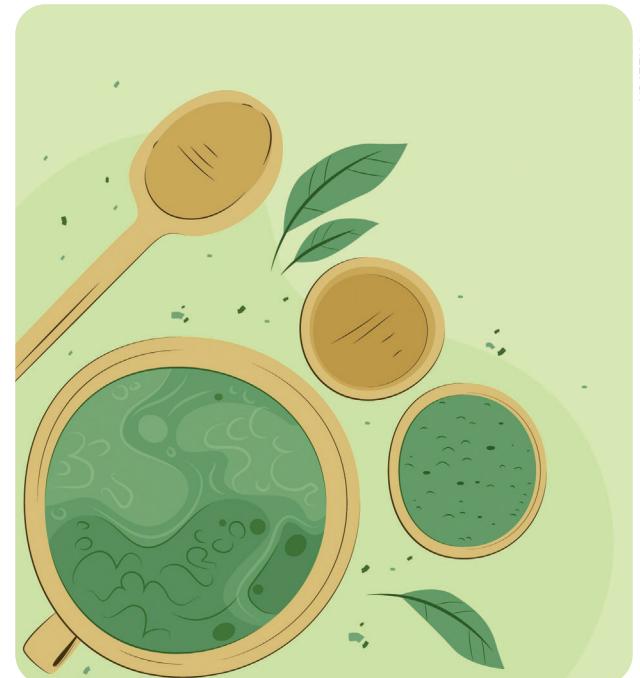
Modo de uso:

- **Infusão:** 5 a 10 g das folhas secas ou 10 g das folhas frescas para 150 ml de água fervente. Abafar 10 a 20 minutos. Coar e tomar 150 ml, 2 a 3 vezes/dia;
- **Pó:** 0, 5 a 1g, 2 a 3 vezes ao dia;
- **Suco fresco:** 20 a 30 ml, 3 vezes/dia.
- **Uso externo:** Infusão: 60g de folhas para 1 litro de água, para gargarejos, bochechos e emplastos.

Links de Plantas para o Sistema Respiratório e a imunidade:

<https://saude.gov.br/saude-de-a-z/praticas-integrativas-e-complementares>

<https://www.canalsaude.fiocruz.br/BuscaVideos/index/25>



Alimentação

O que eu como pode ajudar na minha Imunidade?

Sim!

Escolher uma alimentação balanceada, incluir frutas e vegetais, promove uma melhor resposta do sistema imunológico frente ao ataque de vírus e bactérias.

Alimentos ultraprocessados e açúcar devem ser evitados por atrapalhar o Sistema Imune, na defesa do organismo.

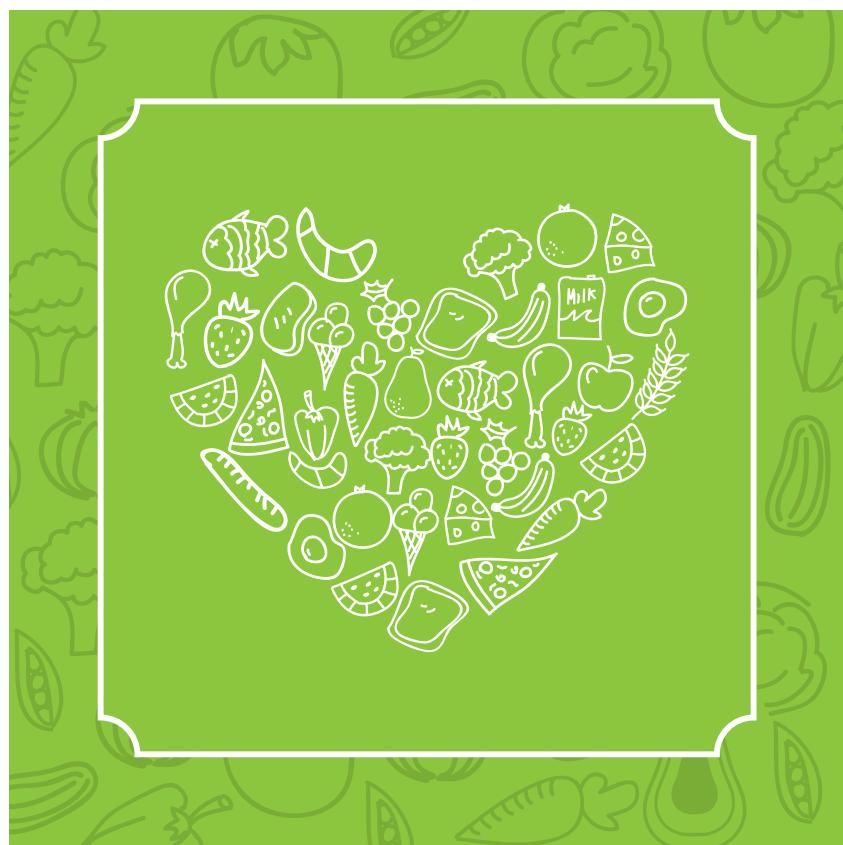
Dicas:

- ➊ Tomar água morna com limão, em jejum pela manhã;
- ➋ Usar frutas cítricas, que são ricas em Vitamina C;
- ➌ Reforçar o uso de castanhas (nozes, castanha do Pará), farinha de aveia que são ricas em Zinco;





- Tomar sol, para fixação de Vitamina D (produzida pelo organismo);
- Fazer uso das Ervas usadas na culinária, as quais possuem ação antioxidante, anti-inflamatória, como a salsinha, gengibre, coentro, erva doce,



GSTUDIO/IMAGEN FREEPIK

Aromaterapia



Segundo a Aromaterapia os óleos essenciais aromáticos, extraídos principalmente de flores e folhas de algumas plantas, tem efeitos sobre vários sistemas orgânicos, incluindo sistema circulatório, endócrino e nervoso.

No difusor ou em água bem quente, usar 4 gotas de um dos óleos essenciais listados abaixo, por 4 horas no ambiente. Se tiver crianças de 2 a 7 anos, usar duas gotas por duas horas no ambiente.

- LARANJA DOCE: para períodos de tensão, estresse. Ação bactericida e antiviral.
- LAVANDA: para estresse, fadiga, insônia. Ação anti-inflamatória, cicatrizante.
- HORTELÃ: para dores, esgotamento nervoso, revigorante. Ação anti-inflamatória.
- EUCALIPTO: fortalece a respiração, expectorante, mucolítico.
- MELALEUCA (Tea Tree): Ação Antiviral.
- CRAVO DA ÍNDIA: Ação Antiviral.



Florais de Bach na pandemia

As essências florais foram escritas por Edward Bach, um médico inglês, em 1930.

No seu caminho de médico, imunologista, homeopata e de um profundo olhar para a natureza humana, buscou, através das flores, o gestual para auxiliar os conflitos emocionais, quando a doença aflora no mental e emocional de cada indivíduo.

São 38 essências florais, estudados minuciosamente a partir dos padrões comportamentais do ser humano, com o auxílio da natureza.

Alguns ficam irritados, inseguros, outros mais preocupados com seus entes queridos, ou ainda paralisados com a ideia da

morte, ou mesmo com a própria negação da realidade, diante da pandemia.

De modo que todas as 38 essências podem auxiliar neste momento, no momento é o que é relevante na terapia dos florais.

Seguem abaixo alguns florais que podem auxiliar na aceitação e luz para este momento:

Sugestão de uso:

Fazer este composto em farmácia de manipulação e tomar 4 gotas 4 vezes ao dia (4 gts 4x/dia), lembrando que a presença do terapeuta floral, como escuta e acolhimento, é importante no processo do autoconhecimento.



◎ HONEYSUCKLE - O momento presente, através do aqui e agora. Posso diminuir a mente tagarela de um futuro que ainda não aconteceu ou um passado que acho que não voltará. Visualizo assim outras possibilidades.



◎ GORSE - Fé não apenas no sentido religioso, mas que tudo isso passará.



◎ GENTIAN - Persistência ao levantar e procurar pela higiene mental, emocional e física.



◎ SWEET CHESTNUT - Luz no início, meio e fim do túnel. Os ciclos estão acontecendo, mas não estamos sozinhos.



◎ CRAB APPLE - Aceitação da realidade e, com ela, a autorresponsabilidade.

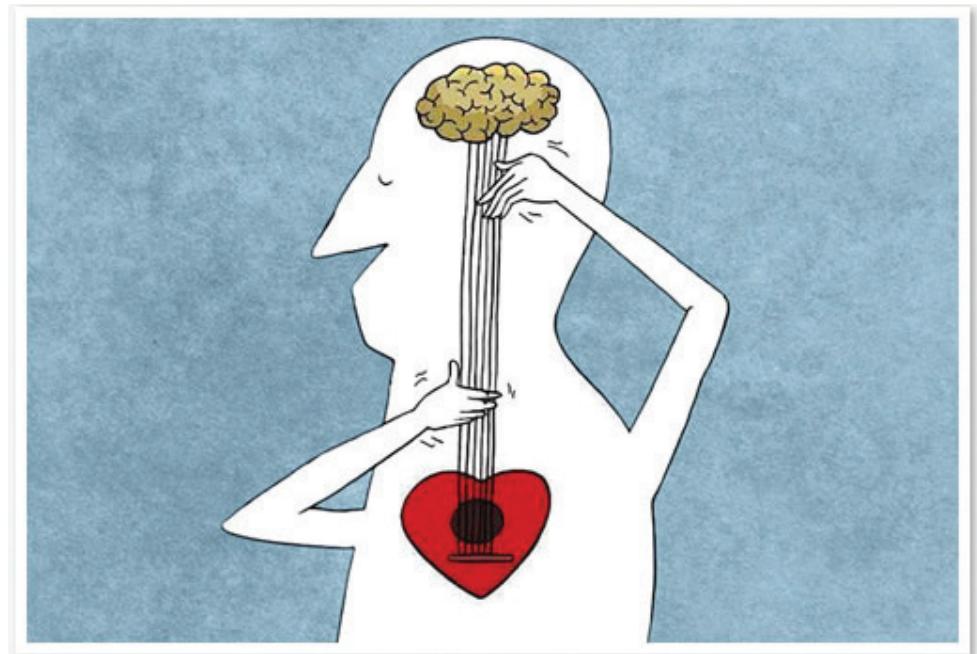


◎ WALNUT - Proteção para as influências externas.

Musicoterapia

A música pode ajudar nesse período de isolamento social.
Seguem algumas dicas:

- ◎ Troque horas na frente da televisão, assistindo a noticiários sobre a COVID-19, por horas ouvindo músicas que te agradam;
- ◎ Busque bandas diferentes e novos estilos musicais, que você nunca tenha ouvido, e amplie seu repertório musical, se abrindo para novas possibilidades;
- ◎ Coloque músicas dançantes e quebre o sedentarismo, movimentando o corpo, os quadris, alongue seus músculos e dance muito;
- ◎ Faça uma lista de 10 músicas que você mais gosta, copie a letra delas e cante;
- ◎ Cante sozinho, cante com a família, cante com os filhos, cante para as plantas, CANTE;
- ◎ Durante a faxina, separe sucatas que possam ser transformadas em instrumentos musicais, decore e toque.





Afirmações positivas

Podemos usar o poder do nosso pensamento e das palavras para mentalizar e abrir caminho para a concretização de sentimentos e acontecimentos positivos em nossas vidas. Desta forma, reeducaremos nossa mente e coração para uma frequência elevada de coragem, poder e realização.

Um dos métodos que pode ser usado consiste no uso de “Afirmações Positivas nos Chacras”, enquanto mentalizamos nossos objetivos e sonhos concretizados.

Passo 1 – Faça 3 respirações abdominais profundas.

Passo 2 – Coloque as mãos na barriga (chacras básico e umbilical), a cerca de 4 cm abaixo do umbigo, e mentalize e/ou fale em voz alta: “Eu sou”, “Eu me sinto seguro(a)”, “Eu posso”. Simultaneamente, mentalize uma luz de cor laranja-avermelhada nessa região do corpo e se veja poderoso(a), com

coragem e força para passar pelos desafios, e provido(a) em todas as suas necessidades materiais.

Passo 3 – Coloque as 2 mãos na boca do estômago (chakra plexo solar) e mentalize e/ou fale em voz alta: “Eu faço”, “Eu confio em mim mesmo(a)”.

Simultaneamente, mentalize uma luz de cor amarela forte nessa região do corpo e se veja realizando seus sonhos e objetivos de vida, com autoconfiança e segurança.

Passo 4 – Coloque as mãos na região do coração (chakra cardíaco) e mentalize e/ou fale em voz alta: “Eu me amo” “Eu dou e recebo amor” “Eu sou amor”

Simultaneamente, mentalize uma luz de cor rosa e verde nessa região do corpo e se veja doando e recebendo amor de entes próximos e distantes, de toda Humanidade. Seja amor. Se olhe e se aceite com amor.

Repete cada frase pelo menos 3 (três) vezes, várias vezes ao dia.

Passo 5 – Faça 3 respirações profundas e relaxe. Observe-se sem julgamento.

Link Afirmações Positivas:

<https://www.facebook.com/juntoscontraocorona/videos/548108192742257/>

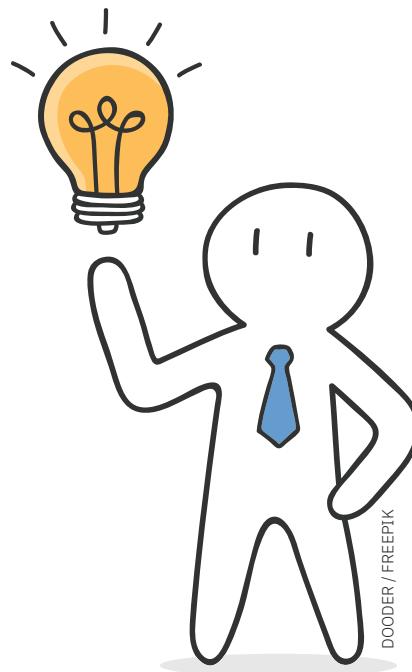


FOTO: WIRESTOCK / FREEPIK

*Eu sou capaz
de transformar
meu dia com meus
pensamentos*



Meditação

Arte milenar que vem conquistando cada vez mais espaço e reconhecimento, pelo grande benefício que promove.

Sua prática favorece a saúde integral (auxiliando na sua manutenção e recuperação).

Entre seus inúmeros benefícios estão:

- Melhora da qualidade de vida
- Redução do estresse e ansiedade
- Fortalecimento do sistema imune
- Melhora de sintomas depressivos
- Traz paz interior e motivação

Meditar é um verdadeiro refúgio da vida corrida e estressante, mesmo sem precisar sair do lugar. É isso: a meditação pode

ser feita no quarto, na sala, no trabalho, em casa, até no banheiro, em 5 ou 60 minutos. **Tudo depende de você!**

A meditação ajuda a diminuir a ansiedade, o estresse e o nervosismo; ajuda a aumentar a criatividade, a calma, a paciência, a capacidade lógica, e tantas outras coisas. Mas, afinal, como meditar?

Há várias formas de praticar a meditação. E todas elas estão certas, tudo depende de quais são os seus objetivos e, além disso, qual a forma de meditar que você se sente mais confortável.

Escolha seu método e dedique-se!!!

Cultivo da Atenção Simples (Atitude Meditativa)

*Respirar é nosso mais precioso
elo com o momento presente!*



Consiste no cultivo da **Atenção Simples** na respiração, em todos os instantes do nosso dia. Observamos gentilmente o movimento da entrada do ar (inalação) no nosso corpo e da saída do ar (exalação), sem alterá-lo e sem esforço.

Se a mente divaga para além do momento presente, retomamos sempre a observação da respiração.

A dedicação a essa **Atenção Pura** favorece um estado de presença e, pouco a pouco, fortalece e refina nossa vitalidade. Amplia nossa experiência de felicidade interna, de pertencimento e de inter-relação com tudo e todos ao nosso redor.

Cooperamos assim, de forma ativa, através do nosso silêncio interno, para um maior bem viver de todos os seres.

Links para Meditação:

<https://www.instagram.com/positivapp/?hl=pt-br> - App de meditação e autoconhecimento

<https://www.youtube.com/channel/UCTqpr2W0r2cC3wefoUrxfQ> - Canal Yoga Mudra

<https://youtu.be/vggnSTK2Lcw> https://www.youtube.com/watch?v=u1QnOGp_qHw - Relaxamento Yoganidra

<https://www.youtube.com/watch?v=J0XdOQb6AD0> - Canal Inspiramor, práticas e meditação

<https://www.youtube.com/watch?v=lGKuKdzmOCs&feature=youtu.be>

Respiração

DICA PARA MOMENTOS DE ANSIEDADE OU ATAQUE DE PÂNICO: RESPIRE!!!!

Sentado(a) ou deitado(a), coloque uma mão na barriga e outra no peito, abaixo do pescoço, realize lentamente a respiração abdominal, inalando pelo nariz e exalando pela boca com os lábios levemente apertados, mas com as mandíbulas relaxadas. Você ouvirá o ar saindo pela boca. Repita por 5 a 10 minutos. Se puder, feche os olhos.

Técnicas de respiração para controlar a ansiedade nos tempos de pandemia

A respiração é uma medicação natural com grande potencial para controlar a ansiedade, a depressão e o estresse. Respirar é viver. Corresponde ao nosso primeiro ato vital natural. Está intimamente ligada às funções mentais. Diversos estudos indicam os benefícios psicológicos e fisiológicos da respiração ritmada e lenta, parte integrante de diversas práticas orientais e ocidentais. Pranayama consiste em uma prática india e milenar que visa o controle do prana (energia vital) por meio de exercícios respiratórios, associados a posturas da Yoga (asanas).

A respiração consciente e plena possibilita a liberação de diversas substâncias na corrente sanguínea, as quais reduzem os níveis de cortisol e adrenalina, hormônios associados ao estresse, aliviam dores crônicas, promovem relaxamento, bem-estar fisiológico e controle emocional, podendo ainda fortalecer o sistema imunológico.

Além disso, respirar é um caminho para se vivenciar de forma mais intensa o momento presente, possibilitando uma elevação de consciência.

Esteja atento(a) à sua respiração

Sentado ou deitado confortavelmente, simplesmente respire lentamente e esteja atento à entrada e saída do ar nas narinas. Busque respirar apenas pelo nariz. Sem nenhum tipo de autojulgamento. Como isso acontece? De forma serena? Sente tensões em alguma parte do corpo ao respirar? Esteja atento aos movimentos do seu tórax e abdome ao respirar. Apenas se observe por alguns minutos..

Respiração Abdominal ou Diafragmática

Benefícios: é uma técnica simples, que auxilia na tonificação dos órgãos do abdômen, melhorando sensivelmente a digestão e motilidade intestinal, evitando, assim a prisão de ventre. É altamente relaxante, acalma, relaxa e reduz a ansiedade e o estresse. Equilibra as emoções, relaxa, induz ao sono reparador e ajuda a controlar a pressão arterial.

Origem: é um dos pranayamas da Yoga.

Técnica:

1. Deitado(a) em decúbito dorsal ou sentado em sukhásana, com as mãos sobre o abdômen, inale lentamente pelas narinas, sentindo o ar entrando e enchendo a parte

baixa dos pulmões, o que mobilizará o ventre para cima. Quando o ar entra, a barriga sobe; quando o ar sai, a barriga desce.

2. O ar entra e o ventre se expande, quando o ar sai, o ventre se recolhe. Faça muitas vezes até que isso se torne natural. O ideal é que seja sempre no mesmo horário, de manhã e/ou antes de dormir.
3. Mantenha a respiração nasal, pois é mais relaxante, mais profunda e longa. Evite respirar pela boca. A respiração bucal gera ansiedade e agitação.

Uma técnica muito simples e eficaz, que **pode ser usada para relaxar antes de dormir**, consiste em realizar a respiração abdominal em postura deitada, na cama, com os joelhos flexionados (coloque uma almofada debaixo do joelho) com as luzes apagadas e as mãos sobre a barriga. Inspire e expire pelas narinas.

Respiração Coronária – Ritmo 1:2

Benefícios: relaxa, acalma e serena a mente. Previne e auxilia no tratamento de doenças cardíacas. Indicada para cardíacos e hipertensos.

Origem: é um dos pranayamas da Yoga.



Técnica:

1. Sentado(a) com a coluna ereta, numa postura confortável. Inale naturalmente pelas narinas no seu ritmo normal. Não retenha o ar e exale profundamente pelas narinas no dobro do tempo que você levou para inalar;
2. O ritmo adotado é **um tempo** para inalar e **dois tempos** para exalar. Se levar três tempos para inalar, deverá exalar em seis tempos;
3. Faça uma respiração em torno de 10 a 20 vezes;
4. À medida que for progredindo na técnica, poderá ir aumentando o tempo das inalações e exalações. Seguem algumas sugestões para avançar gradualmente: 4:8; 5:10; 6:12; 7:14; 8:16; 9:18; 10:20.

Uma variação dessa respiração consiste na **respiração quadrada**, na qual você vai levar os mesmos tempos para inalar (inspirar), manter o ar nos pulmões, exalar (expirar) e manter os pulmões sem ar. Por exemplo, dois tempos para cada, ou três tempos para cada, etc por isso é chamada respiração quadrada.

Respiração Completa Yóguica

Benefícios: combate a ansiedade e o estresse. Acalma, relaxa e oxigena todos os pulmões. Estimula a ação do diafragma, músculo responsável pela respiração, massageando as vísceras abdominais e promovendo uma absorção maior de oxigênio do que na respiração superficial.

Origem: essa respiração é a *pranakria*, ou respiração completa, um dos pranayamas (exercícios respiratórios da ioga).

Técnica:

1. Deitado em decúbito dorsal ou sentado em *sukhásana*, inale lentamente pelas narinas, enchendo a parte baixa, média e alta dos pulmões;
2. Ao exalar, sinta o ar saindo da parte alta, média e baixa dos pulmões. Repita várias vezes. Quanto mais se pratica, mais profunda e lenta se tornará a respiração.

Links para Respiração

<https://www.verywellmind.com/abdominal-breathing-2584115>

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnhum.2018.00353/full>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5455070/>



Medicina tradicional chinesa (MTC)

Sistema milenar de investigação e cuidado da vida, baseado na observação da natureza e seus fenômenos.

Considera as forças Yin e Yang como movimentos opostos e complementares, constituintes de toda manifestação.

Inclui a teoria dos cinco movimentos ou cinco elementos (Madeira, Terra, Metal, Água e Fogo) como energias que se combinam na geração, manutenção e transformação de toda a vida, através de um equilíbrio dinâmico.

A MTC considera o ser humano parte integrante desse sistema natural. Aborda, de forma integral e dinâmica, o processo de saúde-doença. Ressalta a importância de adotar hábitos de vida e de autocuidado que promovam a saúde e a harmonia.

Compreende que o processo de adoecimento se inicia com um desequilíbrio energético, que evolui para um desequilíbrio funcional



e, somente então, para o desequilíbrio orgânico. Atua em todas as fases da evolução do adoecimento, enfatizando a importância das duas primeiras fases (Prevenção), considerando os fatores precursores do desequilíbrio.

Pilares da Medicina Tradicional Chinesa:

- ◎ Fitoterapia Chinesa
- ◎ Acupuntura e Moxabustão
- ◎ Dietoterapia
- ◎ Qigong Medicinal (Wei Qi Liao Fa)
- ◎ Massagem Tuina
- ◎ Artes Corporais (Qigong, T'ai Chi)
- ◎ Artes Internas (Meditação)

Para um acompanhamento completo, em alguma das áreas da MTC, procurar profissional habilitado.

Usufruindo da MTC em casa

Acupuntura (Chen-Chui)

Arte milenar chinesa, que consiste em um método terapêutico baseado na estimulação de pontos do sistema de meridianos (canais por onde circula o Qi) com agulha (Chen) ou fogo (Chui), a fim de restaurar e manter a saúde. Associado a Acupuntura temos a Moxabustão (estimulação com calor) e Eletro acupuntura (uso de estímulo elétrico).

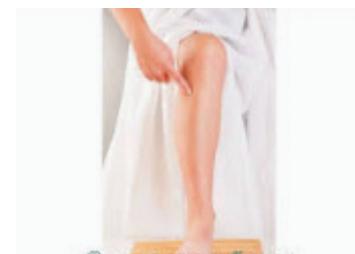
Em casa:

Podemos estimular pontos de acupuntura através da pressão ou pequenas batidas com os dedos das mãos nos mesmos, para fortalecer e/ou recuperar a saúde.

Pontos indicados:

E36 – Zusanli (Meridiano do Estômago)

- ◎ Fortalece o corpo e a mente.
- ◎ Fortalece todo sistema digestório.
- ◎ Melhora a imunidade.
- ◎ Reduz a inflamação e o estresse.



IG4 – Hegu (Meridiano do Intestino Grosso)

- ◎ Favorece a redução da ansiedade e febres.
- ◎ Estimula a vitalidade e harmoniza o fluxo de Qi.
- ◎ Alivia dores e favorece o relaxamento.



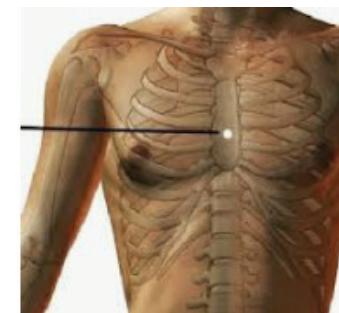
E40 – Fenglong (Meridiano do Estômago)

- ◎ Usar pressão contínua e demorada (sedação).
- ◎ Resolve e elimina a fleuma em todas as suas manifestações e em todas regiões do corpo.
- ◎ Auxilia na expectoração, abre o tórax e suaviza a respiração.
- ◎ Acalma e limpa a obscuridade da mente, reduz a ansiedade, medos e fobias.



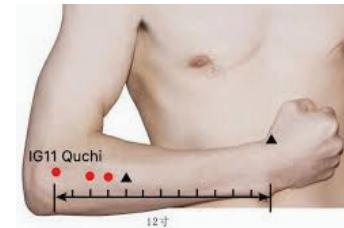
VC17 - Shanzhong (Meridiano Vaso Concepção)

- ◎ Trata a ansiedade
- ◎ Tonifica o Qi do tórax.
- ◎ Bom para sintomas no tórax: congestão, dispneia, obstrução, respiração deficiente.
- ◎ Favorece a imunidade.



IG11 - Quchi (Meridiano do Intestino Grosso)

- ◎ Favorece a redução de febres e ansiedade, como o IG4.
- ◎ Elimina o excesso de calor em geral, favorecendo o fortalecimento da imunidade.



BP6 -Sanyinjiao (Meridiano do Baço e Pâncreas)

- ◎ Ampla ação na regulação e harmonia do organismo.
- ◎ Tonifica o sistema digestivo e auxilia na saúde do sangue.
- ◎ Auxilia no tratamento da tristeza e dos sintomas depressivos.
- ◎ Indicado para o cansaço e a fadiga.



PC6 – Neiguan (Meridiano do Pericárdio ou Circulação Sexualidade – CS6)

- ◎ Indicado para falta de ar e ansiedade, ou qualquer desconforto torácico.
- ◎ Acalma a irritabilidade e favorece o sono.
- ◎ Associado ao VC17e E40, trata a congestão do tórax e tosse.



F3 – Taichong (Meridiano do Fígado)

- ◎ Favorece a nutrição e circulação suave do sangue e do Qi.
- ◎ Acalma e tranquiliza a mente.
- ◎ Muito útil para pessoas tensas, estados de fúria, estresse e frustração.



Auriculoterapia

Modalidade terapêutica originária da MTC, na qual é utilizada a inserção de agulhas ou esferas especiais (sementes de mostarda, outras sementes, cristais) em pontos ou locais específicos da orelha (Microssistema).

Estimulação da orelha em casa:

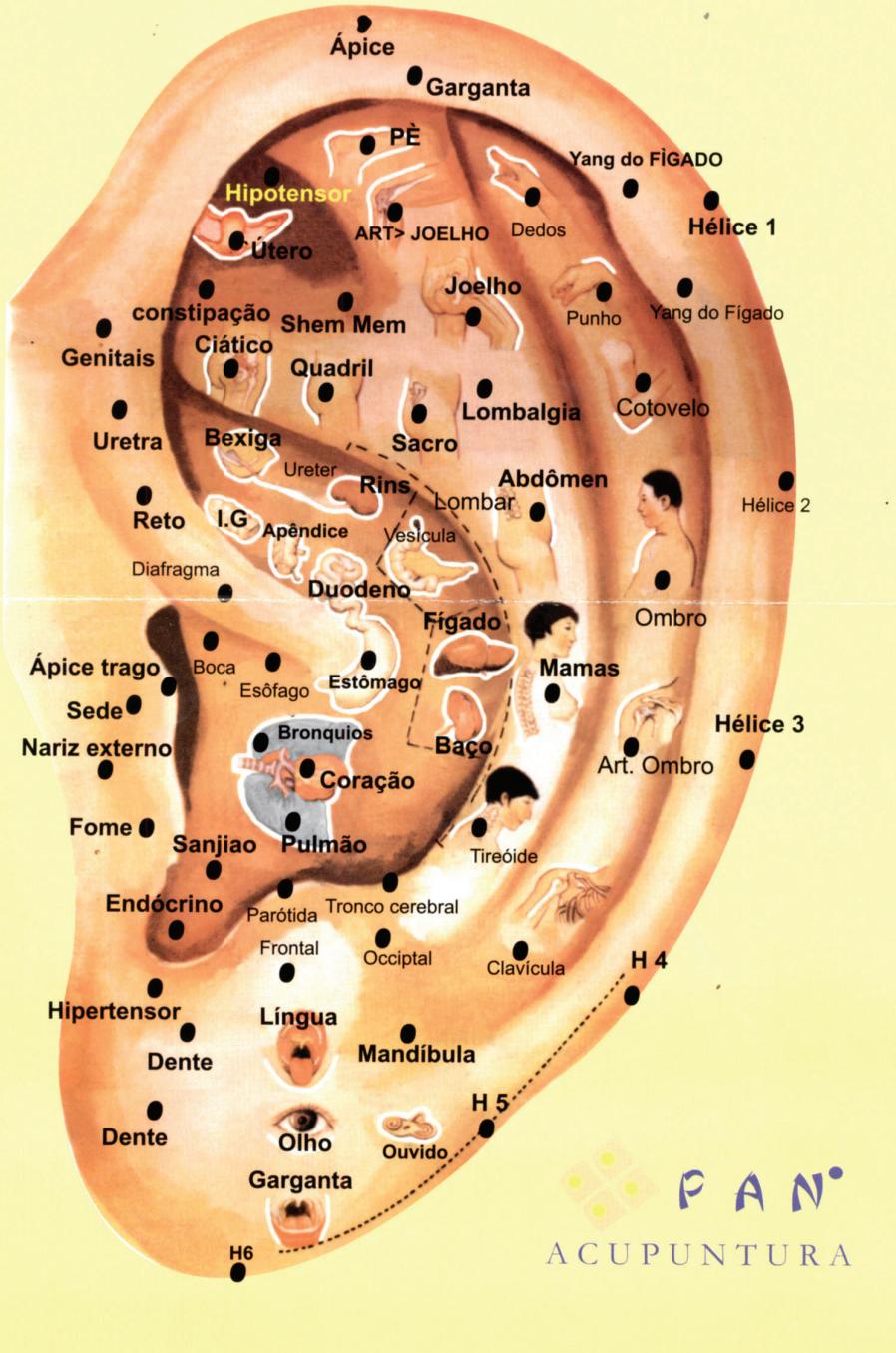
- ◎ Inicie realizando três respirações abdominais, silenciosas e sem esforço.
- ◎ Esfregue uma mão na outra, ativando e concentrando a força vital (o Qi) nas palmas das mãos.
- ◎ Experimente fazer pequenos puxões em toda extensão do pavilhão auricular.
- ◎ Utilize as mãos e dedos para pressionar e/ou apertar os pontos e as diversas regiões da orelha. Confira o mapa.

Sugestão de pontos:

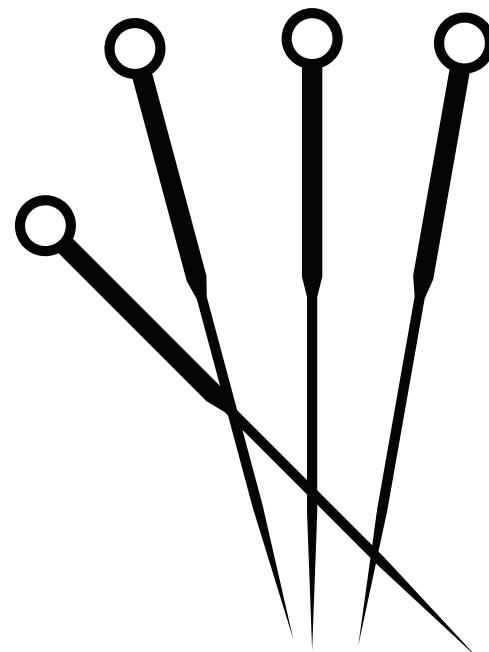
- ◎ Shenmen (“Portão do Céu”) - Ponto de abertura, com ampla ação organísmica;
- ◎ Rim - Vitalidade, medo, falta de vontade, sintomas urinários e na lombar;
- ◎ Simpático - Sistema nervoso autônomo, analgésico, relaxante e equilíbrio neurovegetativo;
- ◎ Pulmão - Sintomas respiratórios, depressivos, pele e tristeza;



Este mapa segue o padrão da escola Chinesa



- ◎ Fígado - Frustração, raiva, estresse, dor e sintomas musculares;
- ◎ Baço - Preocupação, fraqueza e fadiga muscular. Sintomas relacionados à alimentação e digestão;
- ◎ Ansiedade - Ansiedade, preocupação.



Massagem

Automassagem nos Meridianos

Essa massagem propõe a ativação de todo sistema meridional.

Não é considerada aqui a direção do fluxo do Qi.

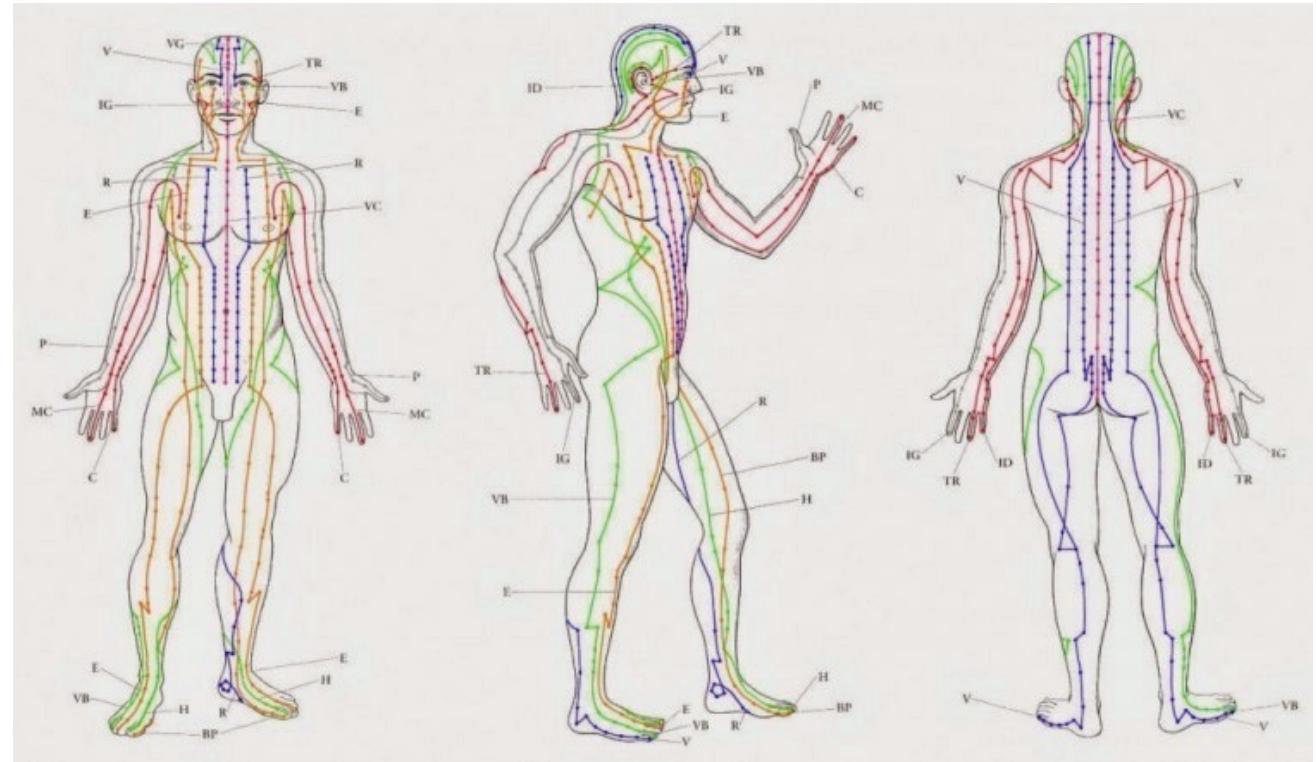
- Inicie realizando três respirações abdominais, silenciosas e sem esforço.
- Leve sua atenção do abdômen à base da coluna e dessa ao centro da Terra. Perceba-se firmemente enraizado(a) e ancorado(a) na Terra.

“autoamor presente em toque”

- Leve, a seguir sua atenção ao topo da cabeça. Perceba que do alto, da Fonte Infinita, desce um pilar de luz branca brilhante que penetra no topo da cabeça, e desce ao longo do eixo central até o umbigo.
- Esfregue uma mão na outra, ativando e concentrando a força vital (o Qi) nas palmas das mãos.



- Escolha o método: pressionar, amassar, esfregar e/ou bater.
- Ative, com o método escolhido, todos os meridianos.
- Inicie pela cabeça. Siga massageando todo o corpo.
- A estimulação deve ser feita por 15-20 minutos.
- Observe para que a respiração continue consciente e abdominal durante todo o processo.
- Reforce a massagem nos meridianos indicados no enfrentamento à COVID-19:
- Coração (C), Pulmão (P) e Intestino Grosso (IG), nos membros superiores.
- Estomago (E), Baço Pâncreas (BP) e Fígado (F), nos membros inferiores, principalmente abaixo dos joelhos.



Massagem nos pés/reflexologia

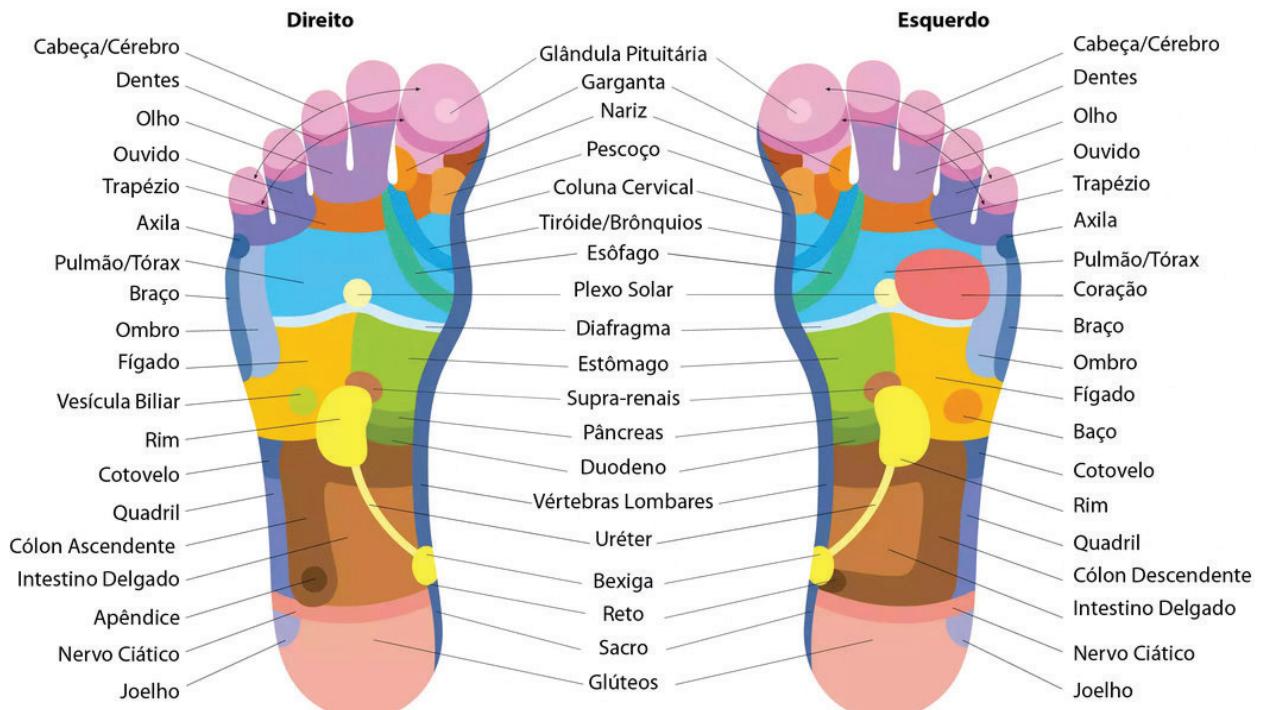
Cuidando dos pés, cuidamos de todo corpo!

Os pés, assim como a cabeça, as orelhas e as mãos são consideradas microssistemas. Ou seja, possuem zonas reflexas conectadas a todo o organismo.

- Estimula a autorregulação e autocura.
- Alivia o estresse, a tensão e a dor.
- Favorece o sono reparador e o relaxamento global.
- Inicie realizando três respirações abdominais, silenciosas e sem esforço.
- Esfregue uma mão na outra, ativando e concentrando a força vital (o Qi) nas palmas das mãos.
- Ative os pés, friccionando ou dando tapinhas nas plantas dos pés.
- Gire os tornozelos e todos os dedos dos pés para ambos os lados.

- Com auxílio de algum óleo para massagem, ou mesmo sem, deslize ou faça pressão com os dedos nos diferentes pontos. Cuide das regiões doloridas. Mantenha a respiração suave e consciente para favorecer a liberação e o reequilíbrio.
- Encerre concentrando mentalmente o Qi nas mãos e dirigindo o calor para os pés, durante alguns instantes.

Mapa de Reflexologia dos Pés



Banho de pés (escalda pés)

O banho de pés acalma, relaxa, vitaliza e desintoxica.

Selecione ervas chinesas que dissipem o vento e o calor e eliminem os fatores patógenos:

- ◎ 15 gramas de cada: Artemísia, Menta, casca de Tangerina, Gengibre e Canela em pau.
- ◎ 3 gramas de Sal Grosso.
- ◎ Faça uma decocção com as cascas e raízes e acrescente as outras ervas ao desligar o fogo. Reserve tampado.
- ◎ Aguarde até a temperatura chegar em cerca de 38 °C a 45 °C.
- ◎ Faça o escalda pés, por cerca de 30 minutos. Se necessário, deixe próximo uma garrafa térmica com água quente para ir reaquecendo o banho. Atente para não colocar diretamente sobre os pés.

O efeito torna-se ainda mais favorável ao associar uma música relaxante e a respiração consciente e abdominal.



Práticas corporais

As Práticas corporais, dentro da MTC, são amplamente utilizadas para o tratamento e a prevenção dos mais diversos agravos à saúde. Baseiam-se assim, como toda a medicina chinesa, na circulação do Qi (energia) pelo corpo e na relação desta com a natureza e o mundo a nossa volta. Quando se mobiliza o Qi, por meio da prática corporal específica, automaticamente se acessa a energia que está a nossa volta, fazendo-a circular de modo intenso, aproveitando-se ao máximo de tais recursos naturais.

Acredita-se na influência direta da cultura indiana na origem das práticas corporais da Medicina Tradicional Chinesa. A Yoga milenar e suas mais variadas vertentes físicas, respiratórias e mentais influenciaram os antigos chineses, quando iniciaram a prática do Kung Fu Shaolin, e daí derivam o Tai-Chi, o Wu-Chu e o Qi-Gong (China).



As práticas corporais, na China antiga, sofreram interferências de vários movimentos. Os taoístas e confucionistas a empregaram com o objetivo de equilibrar a saúde, relaxando e centralizando seus pensamentos e emoções, que, de modo desordenado, poderiam gerar doenças. Era, portanto, uma atividade mental por excelência. O conceito da prática física foi empregado pelos antigos médicos chineses, que entenderam que não somente as práticas meditativas poderiam oferecer o bem-estar necessário à saúde do indivíduo.

A movimentação do corpo ajudaria a promover uma melhor circulação do Qi, esse conceito médico é um dos pilares da medicina chinesa, surgindo o Qi Gong, Lian Gong, Lien Chi, dentre outros. Logo, os exercícios complementariam as outras estruturas básicas da MTC (Acupuntura, fitoterapia). A partir dessa escola médica, as práticas corporais foram implantadas no sistema de saúde vigente há milênios. Por outro lado, os monges praticantes de artes marciais da escola Shaolin perceberam que esses conceitos tornariam as práticas físicas melhores e mais efetivas, e assim surgiram, dentro das artes marciais, movimentos de Qi Gong para aumentar sua efetividade. Logo, as práticas corporais passaram por várias vertentes e, com isso, misturaram-se à cultura oriental, vigente até os dias de hoje.

Manter-se em movimento é fundamental para a manutenção e melhora da vitalidade.

Além dos benefícios físicos, a melhora do gerenciamento do estresse e da ansiedade é notável com práticas que integram movimento, respiração e consciência corporal.

Orientações Gerais:

- Após cada sugestão de prática, há um link de vídeo, assista-o e pratique com cuidado e atenção.
- Mente e o corpo em estado de relaxamento e conforto
- Roupas confortáveis e leves
- Respeitar os limites do organismo, não excedendo a prática
- Evitar praticar exercícios com fome ou sede, ou com o estômago cheio
- Mulheres grávidas ou menstruadas devem evitar práticas intensas e muito mobilizadoras;
- O ambiente da prática deve ser confortável: nem muito frio, nem muito quente. No início da manhã ou no final da tarde há menor incidência de raios solares.
- Práticas com os pés descalços não devem ser feitas em piso muito frio ou úmido, pois é nocivo para os rins.

Yoga

Yoga significa União. Refere-se a união ou reintegração do ser com sua própria consciência ou essência, caracterizando assim uma senda de autoconhecimento, através de Ásanas (posturas) e Pranayamas (exercícios de respiração).

Ásanas

Posturas psicofísicas que agem de forma profunda em todos os sistemas orgânicos, centros nervosos e glândulas, garantindo assim uma saúde perfeita. Através dos Ásanas conquistamos o fortalecimento do corpo e da mente e a saúde e flexibilidade dos órgãos.

Praticar os Ásanas de 15 a 30 segundos. Ir aumentando conforme o seu conforto, sempre respeitando seus limites.

1. Vrikshana - Postura da árvore

Benefícios:

- Desenvolve o equilíbrio e a concentração.
- Acalma o sistema nervoso.
- Traz paz à mente e ao coração.



- Produz profundos efeitos psíquicos como tranquilidade, equilíbrio emocional e fortalecimento da vontade.
- Desperta a entrega ao absoluto.

2. Virabhadrasana - Postura do Guerreiro 2



Benefícios:

- Tem um poderoso efeito no fortalecimento dos músculos das pernas, braços, costas e abdômen. Alonga o corpo e abre a região pélvica.
- Ótimo para deprimidos e com fraqueza física e mental.
- Favorece a respiração profunda devido a abertura torácica, auxiliando no sistema respiratório.
- Melhora depressão e o medo.
- Desperta auto esforço e perseverança.

3. Utthita -Trikonasa - Postura do triângulo

Benefícios:

- Auxilia no fluxo de energia prânica.
- Traz a qualidade do poder e da habilidade de suportar equilibradamente as forças adversas da mente.
- Previne prisão de ventre.
- Massageia os rins e supra-renais.
- Desperta a veracidade.



4. Adho-Mukha – Svanasana - Postura do cachorro olhando pra baixo

Benefícios:

- Aumenta o tônus muscular das pernas e das costas.
- Aumenta os espaços intervertebrais, alongando poderosamente a coluna, prevenindo a escoliose.
- Tonifica o sistema nervoso central e revigora as células cerebrais pelo abundante fluxo de sangue para o cérebro.



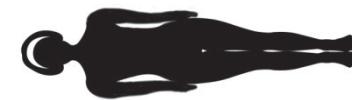
- Torna a mente serena e acalma as emoções.

- Também desperta a veracidade.

5. Savasana - Postura do relaxamento profundo

Benefícios:

- Tem poderoso efeito contra a fadiga física e mental.
- Produz um grande relaxamento nos músculos do corpo, neutralizando a ação corrosiva do ácido lático.
- Cura transtornos causados pelo excesso de tensão.
- Devido ao profundo relaxamento no coração, a frequência cardíaca diminui e a necessidade de oxigênio também diminui, fazendo com que o coração necessite bombear apenas alguns litros de sangue por minuto para suprir de forma ideal toda a necessidade corpórea.



Pranayama

É a ciência da respiração que representa o movimento da vida.

Segundo a **Yoga**, a respiração é a ponte entre corpo e mente; mudanças que afetam a respiração afetam o corpo.

Links para Yoga:

https://www.instagram.com/solar_iyengar_yoga/ - Centro de Iyengar Yoga

<https://www.instagram.com/yogashalabrasil/> - Centro de Yoga

<https://www.instagram.com/jan.yoga/?hl=pt-br> - Professora de Yoga, que oferece práticas gratuitas ao vivo

<https://www.instagram.com/studiohathavinyasayoga/?hl=pt-br> - Studio dedicado à prática de hathavinyasayoga, com práticas gratuitas ao vivo

<https://www.instagram.com/yoga.spanda/?hl=pt-br> - Escola de Yoga e Terapias Complementares, com práticas gratuitas ao vivo

https://www.instagram.com/budyoga_/?hl=pt-br - Aulas de Yoga ao vivo diariamente às 20h

<https://www.instagram.com/studionataraja/?hl=pt-br> - Aulas de Yoga gratuitas ao vivo

<https://www.instagram.com/sayanealves/?hl=pt-br> - Professora de Yoga, Meditação e Pilates, práticas gratuitas ao vivo

<https://www.instagram.com/hotyogasp/?hl=pt-br> - Aulas de Hot Yoga, práticas gratuitas ao vivo

<https://www.instagram.com/sou.yoga/?hl=pt-br> - Práticas de Yoga gratuitas ao vivo

<https://www.instagram.com/marcusrojo/?hl=pt-br> - Práticas de Yoga gratuitas ao vivo toda terça-feira

<https://www.instagram.com/yogaparatodosbrasil/?hl=pt-br> - Escola de yoga nada convencional, práticas gratuitas ao vivo

<https://www.youtube.com/channel/UCsDadZihK5iQmwItlOL5dVA> - Canal Casa Shanti, Escola de Yoga online

Lian Gong em 18 terapias – partes anterior e posterior

O **Lian Gong em 18 Terapias** é uma ginástica terapêutica fundamentada na MTC e elaborada pelo Dr. Zhuang Yuan Ming em Shangai/China, nos anos 70. Foi introduzido no Brasil por Maria Lúcia Lee, professora de filosofia e artes corporais chinesas, em 1987. Constitui-se por exercícios preventivos e curativos que trabalham a integração corpo-mente, melhoram o funcionamento dos órgãos internos, estimulam os sentidos, equilibram as emoções e auxiliam na melhoria da qualidade de vida. É composto por três partes com 18 movimentos cada uma: **Parte Anterior, Parte Posterior e I Qi Gong**.

Pessoas de qualquer idade podem praticar, crianças até idosos, respeitando o limite de cada uma, utilizando o bom senso e as orientações do seu médico. A prática deve ser realizada com suavidade, adaptações e cuidados na amplitude, dosagem e intensidade dos movimentos, principalmente no início. Com a prática constante, os movimentos serão aperfeiçoados.

Não é recomendada a prática por pessoas em fase aguda ou ativa de doenças, mulheres grávidas, após cirurgias ou fraturas.

A prática é acompanhada de música tocada por instrumentos tradicionais chineses, cujo arranjo estabelece o ritmo apropriado para a execução dos movimentos. Cada parte de 18 exercícios leva aproximadamente 12 minutos para ser realizada.

Link para o Lian Gong em 18 Terapias (Parte Anterior, Posterior e I Qi Gong):

<https://www.associacaobrasileiralg18terapias.org/videos>



Tai Chi Qigong Shibashi

Prática corporal e terapêutica que associa benefícios do Qigong e Tai Chi Chuan, criada pelo professor chinês Lin Hou Sheng, em 1979. A parte 2 foi criada em 1988 e a parte 3 nos anos 90.

Os movimentos são feitos lentamente, gentilmente e deliberadamente. A respiração profunda é coordenada com cada sequência de movimento.

É adequado para pessoas de todas as idades. Pessoas com condição física abaixo da média ou muito idosos podem fazer menos repetições de cada movimento ou modificar levemente alguns dos movimentos.

Indicamos três sequências de Tai Chi Qigong Shibashi.

Links para o Tai Chi Qigong

Parte 1: <https://www.youtube.com/watch?v=rsLrpzLutMg>

Parte 2: <https://www.youtube.com/watch?v=peGihnDueWI>

Parte 3: <https://www.youtube.com/watch?v=SuB7LDInW1g>

Ba Duan Jin: 8 peças de brocado ou oito brocados de seda

Wudang Daomen Ba Duan Jin

O Ba Duan Jin é um método corporal de Qigong para saúde. O método é composto de oito exercícios, aos quais foi dado o nome de “Brocado de Seda”, por serem considerados preciosos como a seda, no seu objetivo de promover o bem-estar e a harmonia do corpo. Desde a Dinastia Shui (581-618 D.C.) é um dos métodos mais praticados na China e, ao longo do tempo, surgiram vários estilos diferentes de Ba Duan Jin.

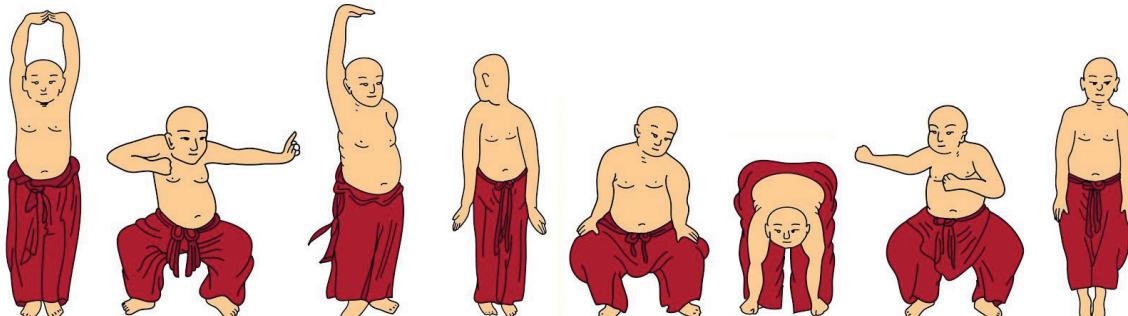
Como fazer os exercícios:

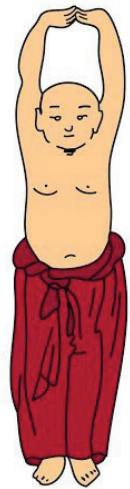
Inspiração - Associada com a ascendência

Expiração - Associada com a movimentação descendente do corpo.

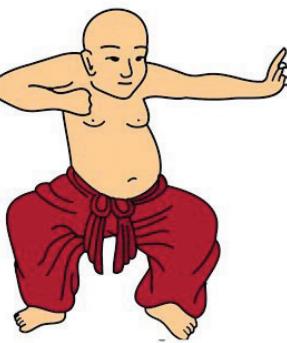
O ar deve ser inspirado pelas narinas e expirado pela boca.

Este exercício pode ser feito em pé, com os pés paralelos afastados à distância da largura dos ombros, mãos sobrepostas sob o Dāntián (região abaixo do umbigo), ou sentado(a) de pernas cruzadas, e com as mãos sobre as pernas. Repita 8 vezes cada movimento, lentamente e coordenando com a respiração.





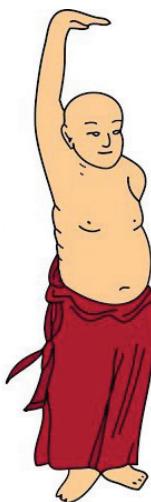
◎ 1. DUAS MÃOS SEGURAM O
CÉU PARA REGULAR O TRIPLO
AQUECEDOR



◎ 2. RETEZAR O ARCO E ATIRAR NO
FALCÃO PARA FORTALECER OS
PULMÕES



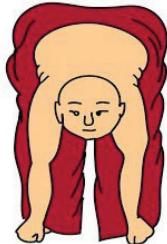
◎ 4. A CORUJA SÁBIA OLHA
PARA TRÁS PARA EVITAR
O ENFRAQUECIMENTO DO
ORGANISMO



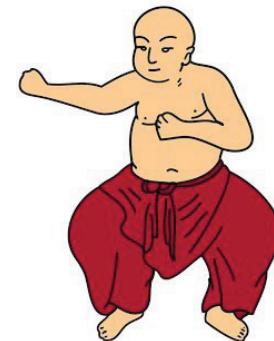
◎ 3. SEPARAR O CÉU E A TERRA E
RECUPERAR O APETITE



◎ 5. BALANÇAR A CAUDA E
A CABEÇA PARA ACALMAR
O FOGO DO CORAÇÃO



◎ 6. SEGURAR A PONTA DOS
PÉS PARA FORTALECER
OS RINS



◎ 7. CERRAR OS PUNHOS
COM OLHOS DE FÚRIA
PARA FORTALECER A
FORÇA FÍSICA



◎ 8. SUSPENDER OS
CALCANHARES PARA SE
RECUPERAR DA DOENÇA

Links para o Ba Duan Jin:

<https://youtu.be/-IB52lf0YHg>

<https://youtu.be/3FJy0EDoYK0>

Yifei Gong

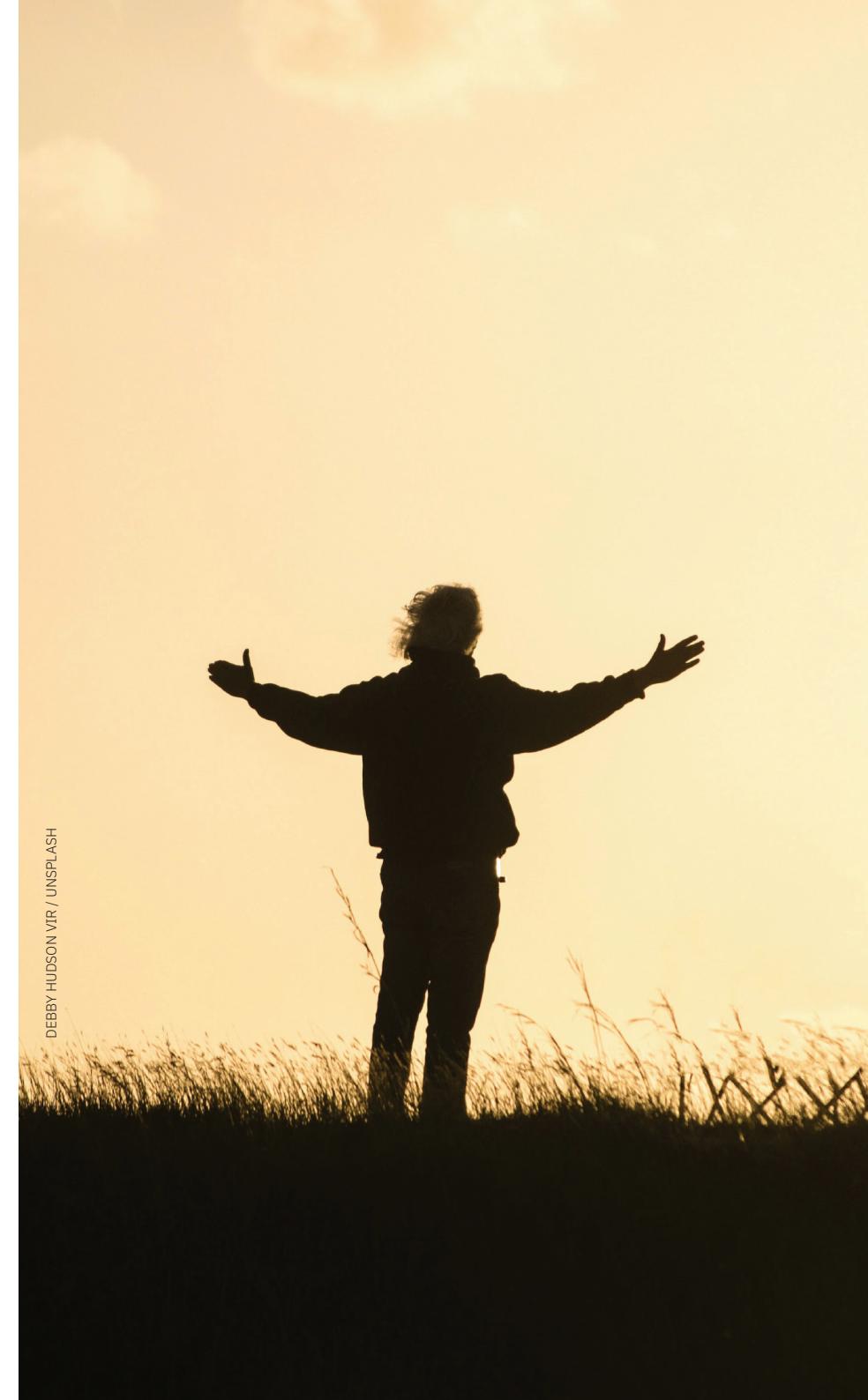
Prática chinesa criada pelo Mestre Chen Xiaowang e baseada no Taijiquan, que visa melhorar a capacidade cardiorrespiratória e pulmonar e a imunidade. Compõe-se de 6 movimentos simples. Não há contraindicações.

Técnica: postura de pé, quadril encaixado e pés paralelos separados numa distância de ombro, de forma que fique confortável. Inspirar e expirar pelo nariz. Usar movimentos lentos e contínuos, de forma combinada com a respiração. Repetir 9 vezes os Movimentos 1, 2, 3 e 4 e repetir 6 vezes os Movimentos 5 e 6.

Duração: cerca de 10 minutos.

Links para o Yifei Gong:

<https://chenxiaowang.com/yifei-gong-benefit-the-lung-exercise/>



DEBBY HUDSON VIR / UNSPLASH

Bibliografia

BORGES, F. **Minibook Auriculoterapia**, Ed. Centro Benessere.

BOTSARIS, A. S.; MACHADO, P. V. **Memento Terapêutico Vol. 1**. Publicação da Flora Medicinal, 2000.

BRASIL, Ministério da Saúde. Portaria nº 1.988, de 20 de dezembro de 2018. Atualiza os procedimentos e serviço especializado de Práticas Integrativas e Complementares na Tabela de Procedimentos Medicamentos Órteses Próteses e Materiais Especiais do SUS e no Cadastro Nacional de Estabelecimentos de Saúde (CNES), 2018.

BRASIL, Ministério da Saúde. Portaria nº 702, de 21 de março de 2018. Inclui novas práticas na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares – PNPIC, 2018.

BRASIL, Ministério da Saúde. Portaria nº 2.446, 11 de novembro de 2014. Redefine a Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS), 2014.

BRASIL, Ministério da Saúde. Portaria nº 971, 03 de maio de 2006. Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde, 2006.

CARNEIRO, D.M., COSTA, K.S., FREITAS, M.R.F., SILVA, J.A. Essência da Saúde, Plantas medicinais e alimentação. Goiânia, Ed. Kelps, 8^a ed., 2019, 452 p.

CARNEIRO, D.M. Ayurveda, Saúde e Longevidade na Tradição Milenar da Índia. São Paulo, Ed. Pensamento, 1^a ed., 2009, 336 p.

- CHERNG, W. J. (2008). **Meditação Taoísta**. Mauad X, RJ
- CLEARY, T. (comp) (2001). **Meditação Taoísta- métodos para cultivar a saúde da mente e do corpo**, Ed. Teosófica, DF.
- FARMACOPÉIA BRASILEIRA, 4^a. Edição. São Paulo Ateneu, 1988
- FREIRE, Marcos. Automassagem e Medicina Chinesa. Brasília (Brasil); Ed. do autor; 1996.
- MOFFETT, J.P.C., WANG, X. **Traditional Chinese Therapeutic Exercises**: Standing Pole. 1994.
- LAM Kam Chuen. “O Caminho da Energia”. Ed. Manole, 2000.
- LEE. M. L. **Lian gong em 18 Terapias, Forjando um Corpo Saudável**. Ed. Pensamento, São Paulo (Brasil), 1997, 128p.
- MACIOCIA, G (1996). **Os fundamentos da Medicina Chinesa**, Roca, SP.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. Site de Informações sobre a COVID-19: <https://coronavirus.saude.gov.br>.
- PADILLA CORRAL, J.L. (2010) **Tratado Clássico de acupuntura e Moxabustão**, Roca, SP.
- SOUZA NETO, H. A. (2020) **Covid 19 – Sars Cov2 sob a perspectiva da MTC**. Tradução e adaptação de texto da Associação Taoísta do Brasil, março, 2020.
- SOVIK, R. **Jornada para a Meditação**: Voltando para Dentro. Ed. Madras.
- TESKE, M.;TRENTINI, A. M. M. **Compendio de Fitoterapia- Herbarium**. 3^a Edição, Curitiba: Ingra, 1997.
- YAMAMURA, Y. (2001) **Acupuntura Tradicional – A arte de inserir**, Roca, SP.
- ZHUANG Yuan Ming. **Lian Gong Shi Ba Xu Ji – I QI Gong**. Ed. Pensamento, São Paulo (Brasil), 10^a ed, 2007, 108p.
- <https://saude.gov.br/saude-de-a-z/praticas-integrativas-e-complementares>
- <https://www.canalsaude.fiocruz.br/BuscaVideos/index/25>

Links de vídeos para as práticas

Práticas integrativas e complementares em Saúde

<https://saude.gov.br/saude-de-a-z/praticas-integrativas-e-complementares>

<https://www.canalsaude.fiocruz.br/BuscaVideos/index/25>

Plantas para o Sistema Respiratório e a imunidade

<https://saude.gov.br/saude-de-a-z/praticas-integrativas-e-complementares>

<https://www.canalsaude.fiocruz.br/BuscaVideos/index/25>

Afirmações positivas

<https://www.facebook.com/juntoscontraocorona/videos/548108192742257/>

Meditação

<https://www.instagram.com/positivapp/?hl=pt-br> - App de meditação e autoconhecimento

<https://www.youtube.com/channel/UCTqpr2W0r2cC3wefoUrxftQ> - Canal Yoga Mudra

https://youtu.be/vggnSTK2Lcwhttps://www.youtube.com/watch?v=u1QnOGp_qHw - Relaxamento Yoganidra

<https://www.youtube.com/watch?v=J0XdOQb6AD0> - Canal Inspiramor, práticas e meditação

<https://www.youtube.com/watch?v=lGKuKdzmOCs&feature=youtu.be>

Yoga

https://www.instagram.com/solar_iyengar_yoga/ - Centro de Iyengar Yoga

<https://www.instagram.com/yogashalabrasil/> - Centro de Yoga

<https://www.instagram.com/jan.yoga/?hl=pt-br> - Professora de Yoga, que oferece práticas gratuitas ao vivo

<https://www.instagram.com/studiohathavinyasayoga/?hl=pt-br> - Studio dedicado à prática de hathavinyasayoga, com práticas gratuitas ao vivo

<https://www.instagram.com/yoga.spanda/?hl=pt-br> - Escola de Yoga e Terapias Complementares, com práticas gratuitas ao vivo

https://www.instagram.com/budyoga_/?hl=pt-br - Aulas de Yoga ao vivo diariamente às 20h

<https://www.instagram.com/studionataraja/?hl=pt-br> - Aulas de Yoga gratuitas ao vivo

<https://www.instagram.com/sayanealves/?hl=pt-br> - Professora de Yoga, Meditação e Pilates, práticas gratuitas ao vivo

<https://www.instagram.com/hotyogasp/?hl=pt-br> - Aulas de Hot Yoga, práticas gratuitas ao vivo

<https://www.instagram.com/sou.yoga/?hl=pt-br> - Práticas de Yoga gratuitas ao vivo

<https://www.instagram.com/marcusrojo/?hl=pt-br> - Práticas de Yoga gratuitas ao vivo toda terça-feira

<https://www.instagram.com/yogaparatodosbrasil/?hl=pt-br> - Escola de yoga nada convencional, práticas gratuitas ao vivo

<https://www.youtube.com/channel/UCsDadZihK5iQmwItlOL5dVA> - Canal Casa Shanti, Escola de Yoga online

Lian Gong em 18 terapias - parte anterior, parte posterior, I Qi Gong

<https://www.associacaobrasileiralg18terapias.org/videos>

Tai Chi Qigong

1^a PARTE

<https://www.youtube.com/watch?v=rsLrpzLutMg>

<https://www.youtube.com/watch?v=aAwbJ9MO91I>

2^a PARTE

<https://www.youtube.com/watch?v=peGihnDueWI>

<https://www.youtube.com/watch?v=NOENwWg3e2M>

3^a PARTE

<https://www.youtube.com/watch?v=SuB7LDInW1g>

<https://www.youtube.com/watch?v=ylrTlUlPEow>

Ba Duan Jin

<Https://youtu.be/-IB52lf0YHg>

<https://youtu.be/3FJy0EDoYK0>

Yifei Gong

<Https://chenxiaowang.com/yifei-gong-benefit-the-lung-exercise/>

<https://www.youtube.com/watch?v=YIYXks28iLI>

EXPEDIENTE

ORGANIZAÇÃO

Mara Rúbia Ferreira de Freitas

Marcelo Santalucia

REVISÃO

Carla Valéria Martins Rodrigues

Marcelo Santalucia

COLABORAÇÃO:

Augusto Nerí

PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO

Ampel Produções Editoriais

ampel@ampel.com.br | (11) 9 9871-9141

SECRETARIA DE SAÚDE DE GOIÁS – SES/GO

SUPERINTENDÊNCIA DE ATENÇÃO INTEGRAL À SAÚDE - SAIS

CENTRO DE REFERÊNCIA ESTADUAL EM MEDICINA INTEGRATIVA COMPLEMENTAR - CREMIC

Práticas integrativas e complementares em Saúde (PICS) para o enfrentamento da covid-19

GOIÁS – 2020

Missão: promover a saúde através das práticas integrativas e complementares no SUS.

BR 153 Km 08 com Rua 26, Jardim Santo Antônio, 74580-090.

Diretoria Técnica: (62) 3201-3603 | Seção de Ensino e Pesquisa: (62) 3201-3604

jornadacientificahma@gmail.com

**SECRETARIA DE SAÚDE DE GOIÁS – SES/GO
SUPERINTENDÊNCIA DE ATENÇÃO INTEGRAL À SAÚDE - SAIS
CENTRO DE REFERÊNCIA ESTADUAL EM MEDICINA INTEGRATIVA COMPLEMENTAR - CREMIC**

Práticas integrativas e complementares em Saúde (PICS) para o enfrentamento da covid-19

Missão: promover a saúde através das práticas integrativas e complementares no SUS.

BR 153 Km 08 com Rua 26, Jardim Santo Antônio, 74580-090.

Diretoria Técnica: (62) 3201-3603 | Seção de Ensino e Pesquisa: (62) 3201-3604
jornadacientificahma@gmail.com

