



UERN



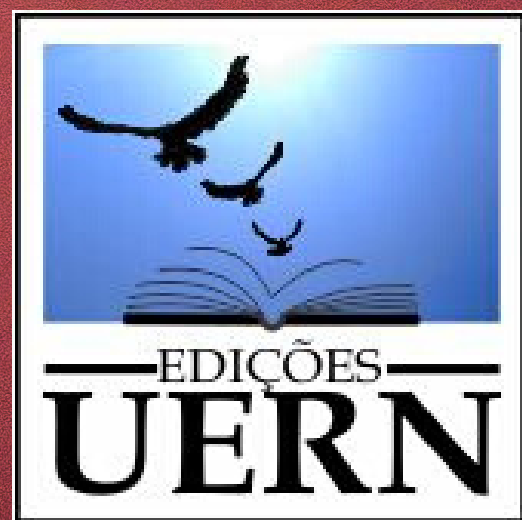
NÚCLEO DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS
E COMPLEMENTARES EM SAÚDE

CARTILHA

Sem Mente

INSERINDO PRÁTICAS INTEGRATIVAS NO
SEU DIA A DIA

Organizadora
Isabel Cristina Amaral de Sousa Rosso Nelson





SerMente

2020



Universidade do Estado do Rio Grande do Norte

Reitor

Pedro Fernandes Ribeiro Neto

Vice-Reitor

Fátima Raquel Rosado Morais

Diretora de Sistema Integrado de Bibliotecas

Jocelânia Marinho Maia de Oliveira

Chefe da Editora Universitária – EDUERN

Anairam de Medeiros e Silva



Conselho Editorial das Edições UERN

Emanoel Márcio Nunes

Isabela Pinheiro Cavalcante Lima

Diego Nathan do Nascimento Souza

Jean Henrique Costa

José Cezinaldo Rocha Bessa

José Elesbão de Almeida

Ellany Gurgel Cosme do Nascimento

Wellington Vieira Mendes

Projeto Gráfico

Ana Carolina Nunes Nóbrega Diniz

Hosana Mirelle Goes e Silva Costa

Todos os direitos reservados aos organizadores.

A responsabilidade sobre os textos e imagens são dos respectivos autores.

Catálogo da Publicação na Fonte.
Universidade do Estado do Rio Grande do Norte.

Cartilha- SerMente: Inserindo práticas integrativas no seu dia a dia. /
Isabel Cristina Amaral de Sousa Rosso Nelson (Org.) – Mossoró – RN: EDUERN,
2020.

61p.

ISBN: 978-65-991344-0-1(E-book)

1. Práticas integrativas. 2. Práticas complementares em saúde. 3. Saúde coletiva. I.
Nelson, Isabel Cristina Amaral de Sousa Rosso. II. Universidade do Estado do Rio
Grande do Norte. III. Título.

UERN/BC

CDD 614

Bibliotecário: Petronio Pereira Diniz Junior CRB 15 / 782

ORGANIZADORA

Isabel Cristina Amaral de Sousa Rosso Nelson

AUTORES

1. Isabel Cristina Amaral de Sousa Rosso Nelson
2. Ana Carla da Silva Pinheiro Duarte
3. Lucineire Lopes de Oliveira
4. Antônia Suellen Fernandes Dantas
5. Vitória Thaís da Silva
6. Isa Beatriz Rocha da Silva
7. Jackeline de Freitas Costa
8. Ana Beatriz da Silva
9. Dennis Costa Furtado
10. Paulo Victor Garção Caetano dos Santos
11. Mhaira de Souza Lopes
12. Fernando Jeferson Queiroz dos Santos
13. Raiane Caroline da Silva França
14. Francisca Nivânia Serafim da Cunha
15. Lucidio Clebeson de Oliveira
16. Lívia Dayane Sousa Azevedo
17. Deivson Wendell da Costa Lima
18. Ana Paula Leme de Souza
19. Driele Cristina Gomes Quinhoneiro
20. Rodrigo de Araújo Castro
21. Alcivan Nunes Vieira
22. Carmem Josaura de Lima Oliveira
23. Ana Carolina Nunes Nóbrega Diniz
24. Hosana Mirelle Goes e Silva Costa
25. Raimundo Nonato Luz Segundo

PROJETO GRÁFICO

Ana Carolina Nunes Nóbrega Diniz
Hosana Mirelle Goes e Silva Costa

Apresentação

Institucionalizado, no ano de 2018, o Núcleo de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte NUPICS/UERN, se configura em núcleo de extensão que articula em seu cerne o ensino a pesquisa e a humanescência de forma efetiva. Com concepção vitalista o NUPICS é um núcleo vivo e pulsante, composto por docentes, discentes, residentes multiprofissionais, técnicos administrativos, e voluntários externos, todos que integram esse núcleo são terapeutas integrativos, comprometidos com uma nova cultura de cuidado. O ambulatório integrativo com atendimentos individualizados, o espaço meditativo com práticas coletivas e o pronto socorro energético hospitalar, que visa a saúde integrativa do trabalhador, são os projetos vinculados a este núcleo.

Diante do COVID-19 surge a necessidade do distanciamento social, mas jamais o distanciamento do nosso propósito, neste sentido nasce para a comunidade em geral o NUPICS online, com profissionais de domingo a domingo, inclusive em algumas madrugadas, disponíveis para uma conversa, troca de experiências, sanar dúvidas e ofertar orientações sobre as práticas integrativas visando a promoção da saúde e o bem estar.

Neste período de pandemia, podemos evidenciar sentimentos diversos provocados pelo distanciamento social e as incertezas vivenciadas. A insegurança, tristeza e o aumento da ansiedade estão presentes no nosso cotidiano, fazendo-se necessário que os cuidados com a saúde sejam redobrados. Com muita ciência e amorosidade vamos, enquanto equipe, nos reinventando para ofertar sempre o melhor de cada um. Neste cenário, surgiu a proposta desta cartilha, um material com orientações simples, práticas e acessíveis que vão contribuir para o fortalecimento do autocuidado por meio da inserção das práticas integrativas no cotidiano. Embora tenha emergido na pandemia, o desejo é que esta seja utilizada para além dela, enfocando a importância da busca contínua do equilíbrio entre mente, corpo e espírito.

Diante desse contexto, como materiais basilares para construção deste material evidenciamos a Política Nacional de Práticas Integrativas, Política Estadual de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde do RN, Política Municipal de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde do Município de Mossoró/RN, as Estratégias da OMS sobre Medicina Tradicional - 2014-2023, a Recomendação nº 041 do Conselho Nacional de Saúde que recomenda ações sobre o uso das práticas integrativas e complementares durante a pandemia da COVID-19, portarias do Ministério da Saúde, entre outros artigos e publicações.

Reafirmamos a importância de seguir as recomendações das autoridades sanitárias referente ao COVID-19. As informações contidas nesta cartilha estão direcionadas a promoção de saúde, qualidade de vida e equilíbrio mente corpo e espírito, não se configurando como propósito de ação direta no vírus ou prognóstico da doença.

Luz e paz!

**ISABEL CRISTINA AMARAL DE
SOUSA ROSSO NELSON**

COORDENADORA DO NUPICS

Sumário

POTE DA GRATIDÃO.....	06
YOGA.....	08
TAI CHI CHUAN.....	14
AURICULOTERAPIA.....	17
AUTOMASSAGEM.....	19
REFLEXOLOGIA PODAL.....	23
SHANTALA.....	26
ARTETERAPIA.....	30
HO'OPONOPONO.....	33
AUTO-HIPNOSE.....	35
MINDFUL EATING.....	38
AROMATERAPIA.....	42
ESCALDA-PÉS.....	45
CROMOTERAPIA.....	48
ÁGUA SOLARIZADA.....	52
ALIMENTAÇÃO E IMUNIDADE.....	55
REFERÊNCIAS.....	59



**NÚCLEO DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS
E COMPLEMENTARES EM SAÚDE**

Pote da Gratidão



Fonte da imagem: Arquivo pessoal dos autores

ORGANIZAÇÃO: ISABEL CRISTINA AMARAL DE SOUSA ROSSO NELSON,
LUCINEIRE LOPES DE OLIVEIRA, JACKELINE DE FREITAS COSTA, VITÓRIA THAIS
DA SILVA, ANA BEATRIZ DA SILVA.

Pote da Gratidão

PESQUISADORES DA UNIVERSIDADE DE INDIANA, NOS ESTADOS UNIDOS, MOSTRAM QUE SER GRATO PRINCIPALMENTE PELAS PEQUENAS COISAS DA VIDA PODE OCASIONAR GRANDES MUDANÇAS (INCLUSIVE CEREBRAIS). UM ESTUDO PUBLICADO NA NEUROIMAGEM, UM JORNAL CIENTÍFICO, EVIDENCIA QUE DEPOIS DE POUCOS MESES EXERCITANDO SUA GRATIDÃO POR MEIO DA ESCRITA, SEU CÉREBRO PASSA A SE SENTIR AINDA MAIS CONDICIONADO A SER GRATO.

COM INTUITO DE MUDARMOS A NOSSA POSTURA DIANTE DA VIDA, IDENTIFICAR, VALORIZAR E REGISTRAR COM ATENÇÃO E AMOROSIDADE NOSSAS CONQUISTAS DIÁRIAS, TORNANDO A GRATIDÃO COMO PARTE DA NOSSA ROTINA PROPOMOS A CONFECÇÃO DO POTE DA GRATIDÃO.

VAMOS PRECISAR DE:

POTE DE VIDRO COM TAMPA
CANETA
PAPÉIS PEQUENOS



Fonte da imagem: Arquivo pessoal dos autores

DICAS:

1. O POTE PODE SER COMPARTILHADO COM A FAMÍLIA TODA
2. GUARDE OS AGRADECIMENTOS POR PERÍODOS (MESES, SEMESTRE, ANO OU DATA ESPECIAL)
3. ABRA EM PERÍODOS SELECIONADOS, MAS CASO ALGUM DIA VOCÊ ESTEJA TRISTE E NÃO CONSIGA FAZER NENHUM REGISTRO, ABRA O POTE E REVEJA QUANTOS MOTIVOS LINDOS A VIDA JÁ TE OFERTOU.

Yoga



Fonte da imagem: Arquivo pessoal dos autores

ORGANIZAÇÃO: RAIMUNDO NONATO LUZ SEGUNDO, ISABEL CRISTINA AMARAL DE SOUSA ROSSO NELSON, LUCINEIRE LOPES DE OLIVEIRA, JACKELINE DE FREITAS COSTA

Yoga

O YOGA É UMA PRÁTICA MILENAR ORIGINÁRIA DA ÍNDIA. DE ACORDO COM O MINISTÉRIO DA SAÚDE, A PRÁTICA DE YOGA MELHORA A QUALIDADE DE VIDA, REDUZ O ESTRESSE, DIMINUI A FREQUÊNCIA CARDÍACA E A PRESSÃO ARTERIAL, ALIVIA A ANSIEDADE, DEPRESSÃO E INSÔNIA, MELHORA A APTIDÃO FÍSICA, FORÇA E FLEXIBILIDADE GERAL, POTENCIALIZANDO O AUTOCONHECIMENTO E CONTRIBUINDO PARA O ESTÍMULO DE HÁBITOS SAUDÁVEIS.

AS POSTURAS OU ÁSANAS PODEM SER REALIZADAS POR QUALQUER PESSOA, RESPEITANDO O SEU LIMITE E ATENTANDO-SE QUE NÃO HAJA DOR AO REALIZÁ-LAS.

DESSE MODO, FORAM SELECIONADAS POSTURAS QUE PODEM SER REALIZADAS POR ADULTOS, CRIANÇAS OU IDOSOS, NESSE PERÍODO DE DISTANCIAMENTO SOCIAL. A INTENÇÃO É CONTRIBUIR PARA UM DIA A DIA MAIS LEVE E CONSCIENTE.



Fonte da imagem: Arquivo pessoal dos autores

Yoga

Raimundo Luz, instrutor de yoga e terapeuta do NUPICS, aponta algumas dicas para os iniciantes:

- As posturas que envolvem lateralidade, fazer o lado direito e o lado esquerdo, em sequência.
- Todas as posturas deve-se fazer entre 5 e 10 respirações completas (inspirar e expirar).
- Trazer a atenção para o momento presente observando sempre a respiração.
- Observar o corpo físico trazendo alinhamento para a coluna sem gerar tensão (se sentir dificuldade, usar almofada para sentar-se)
- Buscar a atenção da mente, focando em um o objeto de meditação. (Sugestões: chama de uma vela, imagens da natureza ou a própria respiração)

Relaxamento

- ✓ Fique pelo menos 5 minutos deitado, de olhos fechados.
- ✓ Procure relaxar os músculos, ossos e articulações.
- ✓ Deixe a respiração livre e concentre a mente no momento presente.

Vamos praticar?

Yoga

PASSO A PASSO



Yoga

PASSO A PASSO



Fonte da imagem: Arquivo pessoal dos autores

Yoga

PASSO A PASSO

PASSO A PASSO



Permaneça alguns minutos na última postura, aproveite os efeitos da prática na sua mente e no seu corpo e relaxe!

Fonte da imagem: Arquivo pessoal dos autores

Se puder, fique em casa!

Tai Chi Chuan



Fonte da imagem: Arquivo pessoal dos autores

ORGANIZAÇÃO: DENNIS COSTA

Tai Chi Chuan

RESPIRAÇÃO DA ÁRVORE

É UMA PRÁTICA MUITO SIMPLES E MUITO ANTIGA. CONSISTE EM POSIÇÕES PARA GERAR E CAPTAR O CHI (ENERGIA), MANTENDO O CORPO "PARADO" COMO UMA ÁRVORE, ONDE OS PÉS SÃO AS RAÍZES, OS BRAÇOS SÃO OS GALHOS E A CABEÇA SENDO A COPA. INTERNAMENTE, POR MEIO DA RESPIRAÇÃO E CONCENTRAÇÃO, ESTAMOS EXERCITANDO O CORPO E A MENTE.

COMO FAZER

Feche os olhos, respire lenta e profundamente, seguindo a posição das imagens por 30 segundos cada, para finalizar passe uma mão na outra até sentir um calor, sentir essa energia de amor incondicional e cura, passe esse calor no rosto para então abrir os olhos lentamente. Faça esse mesmo processo de esfregar as mãos passando em todas as partes do corpo (ex. na nuca, nos ombros, nas coxas, nos joelhos, nos pés, e onde estiver desconfortável).

AOS POUCOS AUMENTE O TEMPO NAS POSIÇÕES DE ACORDO COM SUAS CONDIÇÕES FÍSICAS.

Tai Chi Chuan

RESPIRAÇÃO DA ÁRVORE

PASSO A PASSO



Fonte da Imagem: Imagens autorais (Terapeuta Dennis Costa)

Se puder, fique em casa!

Auriculoterapia



Fonte da imagem: www.sp.senac.br

ORGANIZAÇÃO: ISABEL CRISTINA AMARAL DE SOUSA ROSSO NELSON,
LUCIDIO CLEBESON DE OLIVEIRA, RAIANE CAROLINE DA SILVA FRANÇA,
PAULO VICTOR GARÇÃO CAETANO DOS SANTOS, ISA BEATRIZ ROCHA
DA SILVA

Auriculoterapia

O QUE É?

A TÉCNICA TERAPÊUTICA DA MEDICINA TRADICIONAL CHINESA PROMOVE A REGULAÇÃO PSÍQUICO-ORGÂNICA DO INDIVÍDUO POR MEIO DE ESTÍMULOS NOS PONTOS ENERGÉTICOS LOCALIZADOS NA ORELHA – ONDE TODO O ORGANISMO SE ENCONTRA REPRESENTADO COMO UM MICROSSISTEMA (NEVES,2009) . EM 1990, A ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS), RECONHECEU A AURICULOTERAPIA COMO TERAPIA DE MICROSSISTEMA PARA PROMOÇÃO E MANUTENÇÃO DA SAÚDE, BEM COMO NO TRATAMENTO DE DIVERSAS DOENÇAS.

COMO FAZER?

É UM MÉTODO QUE UTILIZA ALGUNS INSTRUMENTOS PARA ESTIMULAÇÃO DOS PONTOS AURICULARES, COMO SEMENTES, AGULHAS E ATÉ MESMO ESTÍMULO MANUAL. VOCÊ PODE MASSAGEAR SUAVEMENTE O PAVILHÃO AURICULAR EM MOVIMENTOS CIRCULARES, PARA O ESTÍMULO DOS PONTOS.

DIANTE DE TANTAS MUDANÇAS, A ANSIEDADE, TENSÕES E MUITAS VEZES INSÔNIA, QUE NADA MAIS É DO QUE A DIFICULDADE PARA PEGAR NO SONO OU DORMIR UMA NOITE INTEIRA, ESTÃO MAIS PRESENTES NO DIA A DIA, COMPROMETENDO ASSIM, DENTRE OUTRAS COISAS A NOSSA IMUNIDADE. VOCÊ PODE OBSERVAR QUE A ORELHA TEM UMA ANATOMIA PARTICULAR, COMO SE FOSSE UM FETO DE CABEÇA PARA BAIXO, A CABEÇA SE LOCALIZA NO LÓBULO, E LÁ EXISTEM PONTOS IMPORTANTES QUE PODEM AUXILIAR NA REDUÇÃO DA ANSIEDADE AUXILIANDO NA MELHORIA DA QUALIDADE DO SONO, E ATIVANDO UMA SÉRIE DE BENEFÍCIOS. SUGERIMOS MASSAGEAR O LÓBULO DA ORELHA POR ALGUNS MINUTOS, DIARIAMENTE.

Automassagem



Fonte da imagem: revistaquem.globo.com

ORGANIZAÇÃO: ISABEL CRISTINA AMARAL DE SOUSA ROSSO
NELSON, PAULO VICTOR GARÇÃO CAETANO DOS SANTOS.

Automassagem

A AUTOMASSAGEM TEM COMO BASE A MEDICINA TRADICIONAL CHINESA, UMA TÉCNICA DE FÁCIL APRENDIZADO E EFICÁCIA DO MÉTODO, EM QUE O SIMPLES TOQUE DO PRÓPRIO CORPO É UM CAMINHO PARA O AUTOCUIDADO.

BENEFÍCIOS: REDUZ A DOR MUSCULAR E O INCHAÇO, REDUZ A ANSIEDADE, MELHORA O SISTEMA IMUNOLÓGICO, MELHORIA NA QUALIDADE DO SONO.

SUGESTÃO: ESCOLHA UM LOCAL TRANQUILO, COLOQUE UMA MÚSICA RELAXANTE, SE POSSÍVEL, USE O ÓLEO ESSENCIAL DE LAVANDA QUE POSSUI PROPRIEDADES TERAPÊUTICAS QUE AUXILIAM NO RELAXAMENTO.

CONTRAINDICAÇÃO: LESÃO OU IRRITAÇÃO NA PELE.



Fonte da imagem: revistaquem.globo.com

PREPARAÇÃO

1º PASSO: ESCOLHA UM LOCAL TRANQUILO, DE PREFERÊNCIA ONDE NINGUÉM POSSA TE INCOMODAR NO MOMENTO DO PROCESSO (PODE SER FEITO ANTES DE DORMIR, QUANDO TODOS JÁ ESTÃO EM SEUS QUARTOS).

2º PASSO: COLOQUE UMA MÚSICA RELAXANTE.

3º PASSO: RETIRE OS ADORNOS (ANÉIS, BRINCOS, PULSEIRAS, RELÓGIOS) QUE POSSAM MACHUCAR OU ATRAPALHAR.

EM CASO DE DÚVIDAS ENTRE EM CONTATO CONOSCO VIA INSTAGRAM @NUPICS_UERN

Automassagem

CABEÇA - FACE - COURO CABELUDO - PESCOÇO (RELAXAMENTO E ALÍVIO DE DORES DE CABEÇA)

Fonte das imagens: Terapeuta Victor Garção

PASSO 1



Aqueça as mãos uma na outra e respire tranquilamente.

PASSO 2



Coloque as palmas das mãos nos seus ombros próximo ao pescoço e comece a pressionar com a ponta dos dedos, fazendo movimentos circulares em todo o pescoço

PASSO 3



Com as mãos em forma de garra, massageie com movimentos circulares todo o crânio.

PASSO 4



Deslize a ponta dos dedos do meio da testa para as extremidades. repita esse movimento 5 vezes de forma suave e não muito rápida.

Automassagem

CABEÇA – FACE – COURO CABELUDO – PESCOÇO (RELAXAMENTO E ALÍVIO DAS DORES DE CABEÇA)

Fonte das imagens: Terapeuta Victor Garção

PASSO 5



Com o polegar deslize do sobre toda a sobrancelha iniciando de dentro pra fora. Repita esse movimento 5 vezes.

PASSO 6



Faça o movimento de uma meia lua da lateral do seu nariz até perto da sua orelha. Repita esse movimento 5 vezes.

PASSO 7



Com a ponta dos dedos massageie sua mandíbula iniciando na parte interna para externa. repita esse movimento 5 vezes.

PASSO 8



Com o dedo médio e anelar pressione as laterais do seu rosto próximo aos olhos e faça movimentos circulares, interligando entre sentido horário e anti-horário.

Reflexologia Podal



Fonte da imagem: livrenature.com.br

ORGANIZAÇÃO: ANA CARLA DUARTE

Reflexologia Podal

A REFLEXOLOGIA PODAL TEM COMO BASE A MEDICINA TRADICIONAL CHINESA, UTILIZA PONTOS REFLEXOS CONCENTRADOS NOS PÉS POR MEIO DE PRESSÕES EM PONTOS ESPECÍFICOS, TRABALHANDO A ENERGIA VITAL, BUSCANDO EQUILIBRAR O ORGANISMO, TRAZENDO PARA O INDIVÍDUO DIVERSOS BENEFÍCIOS, PRINCIPALMENTE A REDUÇÃO DO ESTRESSE.

NOSSOS PÉS POSSUEM IMPORTÂNCIA FUNDAMENTAL NA SAÚDE E NA PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR E NECESSITAM DE CUIDADOS TANTO QUANTO O RESTANTE DO CORPO, POIS SÃO CONSIDERADOS “O ESPELHO DA ALMA”. ELES EXPRESSAM OS SENTIMENTOS E PENSAMENTOS DE CADA INDIVÍDUO.

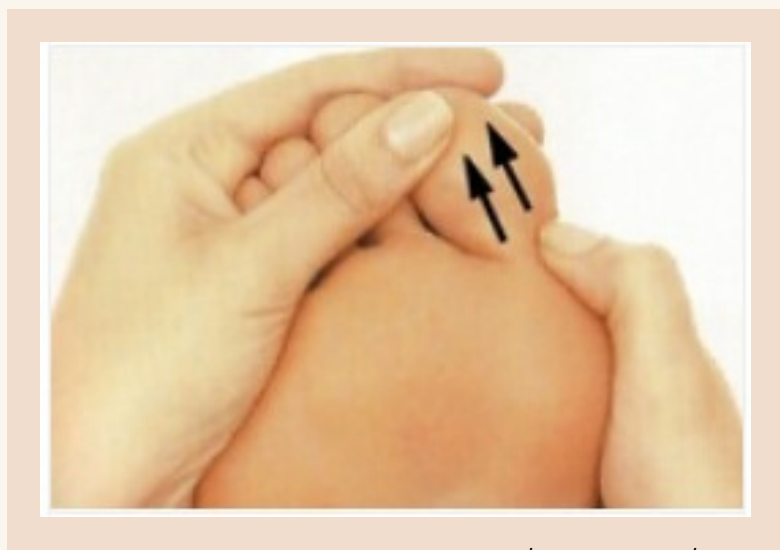
VAMOS LISTAR ALGUMAS MANOBRAS PARA O ALIVIO DO ESTRESSE, ANSIEDADE, AJUDAR A MELHORAR O SONO OU SIMPLEMENTE RELAXAR DEPOIS DE UM DIA CANSATIVO.



Fonte da imagem: ipescursos.com.br

Reflexologia Podal

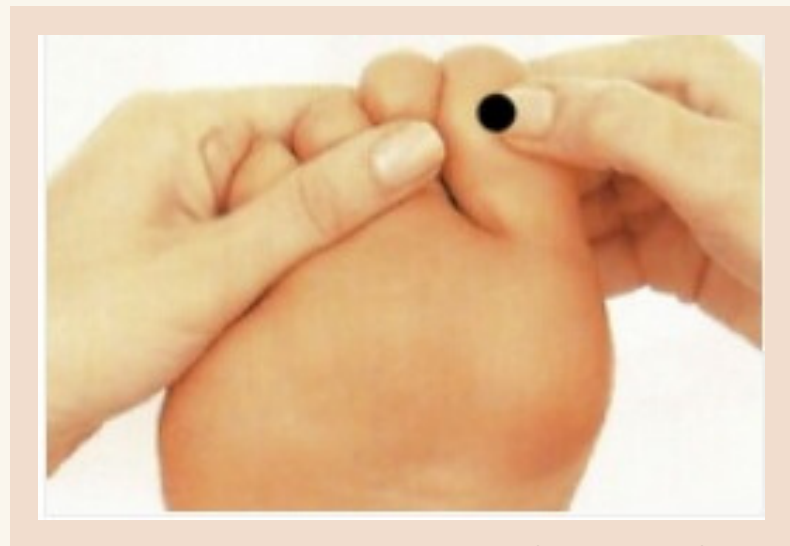
PASSO A PASSO



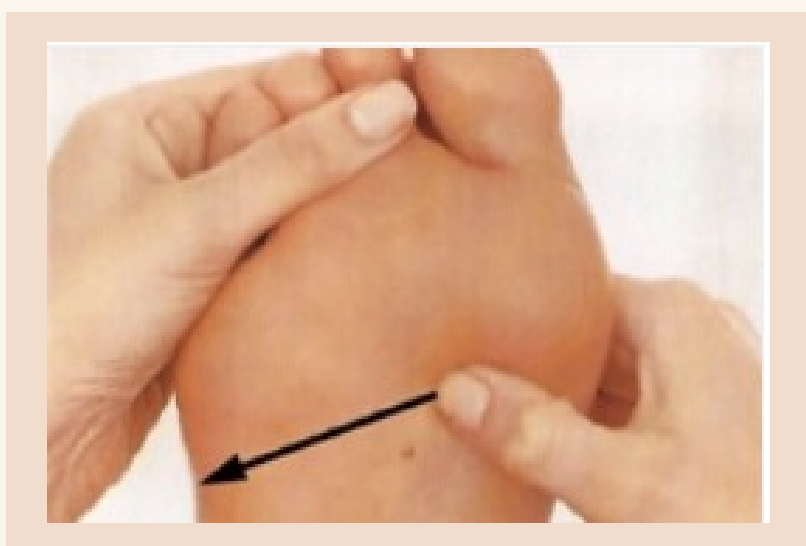
Fonte da imagem:tuasaude.com/reflexologia/

PASSO 01: SEGURAR NO DEDÃO COM OS DEDOS DE UMA DAS MÃOS E COM O POLEGAR DA OUTRA MÃO, SUBIR DA BASE ATÉ À PONTA DO DEDÃO. REPETIR O MOVIMENTO, EM LINHAS PARALELAS, DURANTE 1 MINUTO;

PASSO 2: SEGURAR O DEDÃO COM OS DEDOS DE UMA MÃO E COM O POLEGAR DA OUTRA MÃO, TRAÇAR UMA CRUZ PARA ENCONTRAR O CENTRO DO DEDÃO. POUSAR O POLEGAR, PRESSIONAR E DESCREVER CÍRCULOS DURANTE 15 SEGUNDOS;



Fonte da imagem:tuasaude.com/reflexologia/



Fonte da imagem:tuasaude.com/reflexologia/

PASSO 3: DOBRAR O PÉ PARA TRÁS COM UMA DAS MÃOS E COM O POLEGAR DA OUTRA MÃO, FAZER O MOVIMENTO LATERAL, COMO MOSTRA A IMAGEM. REPETIR O MOVIMENTO 8 VEZES;

Vamos praticar?

Shantala



Fonte da imagem: senacmassagista.wordpress.com

ORGANIZAÇÃO: HOSANA MIRELLE GOES E SILVA COSTA, LUCINEIRE LOPES E MHAIRA DE SOUZA LOPES.

Shantala

O ISOLAMENTO SOCIAL, EM DECORRÊNCIA DO COVID-19, É UMA OPORTUNIDADE DE FORTALECIMENTO DE VÍNCULOS, ESPECIALMENTE ENTRE PAIS E RECÉM-NASCIDOS QUE ESTÃO IMPOSSIBILITADOS DE RECEBER VISITAS, E POR MUITAS VEZES SE SENTEM SOZINHOS NESSE MOMENTO DE INTENSAS TRANSFORMAÇÕES.

COMO INCENTIVADORES DO AMOR NÓS, DO NUPICS, NOS SENTIMOS NO DEVER DE REFORÇAR A IMPORTÂNCIA DE ATOS QUE ENVOLVAM A TROCA DE CARINHO E CUIDADO EM FAMÍLIA. TROUXEMOS UMA DICA ESPECIAL PARA ESSE MOMENTO DE TERNURA E DE SUSTENTAÇÃO DOS LAÇOS ENTRE MAMÃE/PAPAI E BEBÊ: A SHANTALA.

PREPARAÇÃO

PASSO 01

Reserve uma hora para realizar o ritual sem pressa. Assim, você irá curtir cada movimento, sem ansiedade.

PASSO 02

Não faça a massagem logo após amamentar. O bebê deve estar há pelo menos uma hora sem mamar.

PASSO 03

Tire anéis e pulseiras e lave bem as mãos.

PASSO 04

Deixe um frasco de óleo vegetal à mão.

PASSO 05

Escolha um local aconchegante, com iluminação e temperatura ambiente.

Shantala

PASSO A PASSO

01



Com as mãos espalmadas no centro do peito, deslize-as simultaneamente em direção às axilas.

02



Depois, deslize a mão esquerda cruzando o corpo do bebê desde o quadril direito até o ombro esquerdo dele. Repita o movimento com a outra mão e alterne-as, formando um X imaginário.

03



Envolva o braço do bebê com a mão, formando uma espécie de bracelete, e vá do ombro em direção ao punho. Depois repita em movimento imitando uma rosca.

04



Abra a mãozinha do bebê com seus polegares. Deslize toda a mão pela mão do bebê e depois aperte cada dedinho.

05



Com as mãos em concha, escorregue a lateral externa das mãos desde a base das costelas até o quadril.

06



Segure as perninhas para o alto e use o antebraço para deslizar da costela ao quadril do bebê.

Shantala

PASSO A PASSO

07



Envolva a perna do bebê com a mão, formando um bracelete, e vá desde a virilha até o tornozelo, Depois repita em movimento imitando uma rosca.

08



Movimente seus polegares do centro do pezinho do bebê aos dedinhos. Deslize toda a mão pelo pé do bebê. Segure cada dedo, começando sempre pelo polegar, e massageie a pontinha de cada um deles.

09



Depois vire o bebê de costas e mantenha as suas mãos espalmadas e fazendo movimentos de vai-e-vem. Depois deslize a mão com o polegar aberto, da nuca ao bumbum

10



Depois, volte o bebê para a posição inicial, junte os dedos no centro da testa e faça um semicírculo, contornando cada olho. Volte para o centro da testa e faça outro semicírculo, em direção às maçãs do rosto. Por fim, indo até o queixo

11



Com os polegares, suba desde a base do nariz até o centro da testa e volte, fazendo um movimento de vai-e-vem

12



Segure as mãos do bebê, abra seus bracinhos e depois feche, cruzando-os e alternando o braço que fica por cima. Realize da mesma forma com as perninhas do bebê.

Arteterapia



Fonte da imagem: <https://amenteemaravilhosa.com.br/>

ORGANIZAÇÃO: FRANCISCA NIVÂNIA SERAFIM DA CUNHA

Arteterapia

DE ACORDO COM O MINISTÉRIO DA SAÚDE, A ARTETERAPIA É UMA PRÁTICA QUE UTILIZA A ARTE COMO BASE DO PROCESSO TERAPÊUTICO. FAZ USO DE DIVERSAS TÉCNICAS EXPRESSIVAS COMO PINTURA, DESENHO, SONS, MÚSICA, MODELAGEM, COLAGEM, MÍMICA, TECELAGEM, EXPRESSÃO CORPORAL, ESCULTURA, DENTRE OUTRAS. PODE SER REALIZADA DE FORMA INDIVIDUAL OU EM GRUPO. BASEIA-SE NO PRINCÍPIO DE QUE O PROCESSO CRIATIVO É TERAPÊUTICO E FOMENTADOR DA QUALIDADE DE VIDA. A ARTETERAPIA ESTIMULA A EXPRESSÃO CRIATIVA, AUXILIA NO DESENVOLVIMENTO MOTOR, NO RACIOCÍNIO E NO RELACIONAMENTO AFETIVO.



RECURSOS MATERIAIS

- ✓ PAPEL CANSON PESO 40
- ✓ CARTOLINA PICADA COLORIDA
 - ✓ COLA
 - ✓ TESOURA
 - ✓ LÁPIS GRAFITE



Fonte da imagem: Arquivo pessoal dos autores

Arteterapia

PASSO A PASSO

1. COLOQUE UMA MÚSICA RELAXANTE OU ALEGRE SE PREFERIR;
2. INSPIRE E EXPIRE, SE CONECTANDO COM O AQUI E AGORA
3. NO EMBALO DA MÚSICA IMAGINE ALGUMA PAISAGEM, OBJETO, ANIMAL OU FLOR, O QUE VIER A SUA CABEÇA NO MOMENTO;
4. AGORA, NO PAPEL, EXPRESSE POR MEIO DE DESENHO O QUE VOCÊ IMAGINOU;
5. DE PEDACINHO EM PEDACINHO COLORIDO DA CARTOLINA RECORTADA, VÁ COLOCANDO DENTRO DO DESENHO PREENCHENDO TODO O ESPAÇO, COMO SE FOSSE MONTAR UM QUEBRA-CABEÇA;
6. NO FINAL VEJA SEU LINDO MOSAICO! E SE PUDER COMPARTILHE NO NOSSO INSTAGRAM @NUPICS_UERN COMO VOCÊ SE SENTIU AO FAZER ESSA ARTE.

EM TEMPOS DESESTRUTURANTES COMO O ATUAL QUE ESTAMOS VIVENDO, O MOSAICO SE APRESENTA COMO UMA TÉCNICA PARA ORGANIZAR AS EMOÇÕES, MEMÓRIAS E AFETOS INTERNOS.



Fonte da imagem: <https://br.pinterest.com/pin/324751823122296421/>

Hoje o amor é amor



Fonte da imagem: hojeemdia.com.br

ORGANIZAÇÃO: DENNIS COSTA

Ho'oponopono

O QUE É?



Fonte da imagem: Terapeuta Dennis Costa

PRÁTICA ANTIGA DE ORIGEM HAVAIANA, AJUDA A TRAZER PROSPERIDADE, SAÚDE, PAZ E OUTROS BENEFÍCIOS. É UMA TÉCNICA DE MEDITAÇÃO OU PROCESSO DE ARREPENDIMENTO, PERDÃO E TRANSMUTAÇÃO DESENVOLVIDO POR KAHUNA LAPA'AU MORRNAH NALAMAKU SIMEONA (1913-1992). O TERMO "HO'OPONOPONO" SIGNIFICA "REPARAR" OU "CORRIGIR UM ERRO".

Sugestão para
iniciar a prática

Inserir as frases aos poucos no seu dia a dia e com o passar do tempo repetir até se sentir melhor!

Auto-Hipnose



Fonte da imagem: <https://hypnoplac.com.br/>

ORGANIZAÇÃO: RODRIGO DE ARAÚJO CASTRO

Auto-Hipnose

O QUE É?

DE ACORDO COM O MINISTÉRIO DA SAÚDE A HIPNOTERAPIA É UM CONJUNTO DE TÉCNICAS QUE, POR MEIO DE INTENSO RELAXAMENTO, CONCENTRAÇÃO E/OU FOCO, INDUZ A PESSOA A ALCANÇAR UM ESTADO DE CONSCIÊNCIA AUMENTADO QUE PERMITA ALTERAR UMA AMPLA GAMA DE CONDIÇÕES OU COMPORTAMENTOS INDESEJADOS COMO MEDOS, FOBIAS, INSÔNIA, DEPRESSÃO, ANGÚSTIA, ESTRESSE, DORES CRÔNICAS. PODE FAVORECER O AUTOCONHECIMENTO, E EM COMBINAÇÃO COM OUTRAS FORMAS DE TERAPIA, AUXILIA NA CONDUÇÃO DE UMA SÉRIE DE PROBLEMAS.

PREPARAÇÃO

SENTE EM UM LOCAL CONFORTÁVEL. CONCENTRE-SE EM RESPIRAR PROFUNDAMENTE, DESVIE SEU OLHAR PARA O TETO E FIXE UM PONTO DE REFERÊNCIA. CONCENTRE-SE NESTE PONTO, INSPIRE DE FORMA PROFUNDA, SEGURE O AR POR ALGUNS SEGUNDOS E SOLTE LENTAMENTE. ENQUANTO ISSO, REPITA EM SUA MENTE: "ESTOU COM OS OLHOS CANSADOS E A MENTE PESADA, ESTOU ENTRANDO EM HIPNOSE NESTE MOMENTO". FAÇA ISSO ALGUMAS VEZES DE FORMA SUAVE, PORÉM FIRME E CONVINCENTE. LOGO, VOCÊ ENTRARÁ EM ESTADO HIPNÓTICO E SEUS OLHOS FICARÃO PESADOS E CANSADOS.

RELAXAMENTO

TENTE ESQUECER TEMPORARIAMENTE DO MUNDO EXTERNO E PERMITA-SE PERMANECER EM TOTAL RELAXAMENTO. SOLTE BEM O SEU CORPO E FAÇA UMA CONTAGEM REGRESSIVA DE 5 A 0, EM MENTE. REPITA A CONTAGEM E FALE PARA SI QUE CADA VEZ QUE CONTAR VOCÊ VAI FICAR MAIS RELAXADO.



Auto-Hipnose

FINALIZAÇÃO

QUANDO DESEJAR SAIR DO ESTADO HIPNÓTICO CONTE DE 1 A 5 ALGUMAS VEZES. FALE PARA SI QUE ESTÁ RETOMANDO A CONSCIÊNCIA DE TUDO O QUE HÁ AO SEU REDOR. COM CALMA ABRA OS OLHOS, ALONGUE OS BRAÇOS E PERNAS, RESPIRE PROFUNDAMENTE.

SUGESTÃO

EXEMPLO DE SUGESTÃO POSITIVA:

"EU ESTOU CALMO(A) E TRANQUILO(A), QUANTO MAIS INSPIRO E EXPIRO MAIS ME SINTO CALMO E TRANQUILO."

CASO QUEIRA OUTRAS SUGESTÕES POSITIVAS É SÓ USAR A IMAGINAÇÃO VISUALIZANDO-AS, ATÉ QUE A MENTE COMPREENDA A MENSAGEM.

Se puder, fique em casa!

Mindful Eating



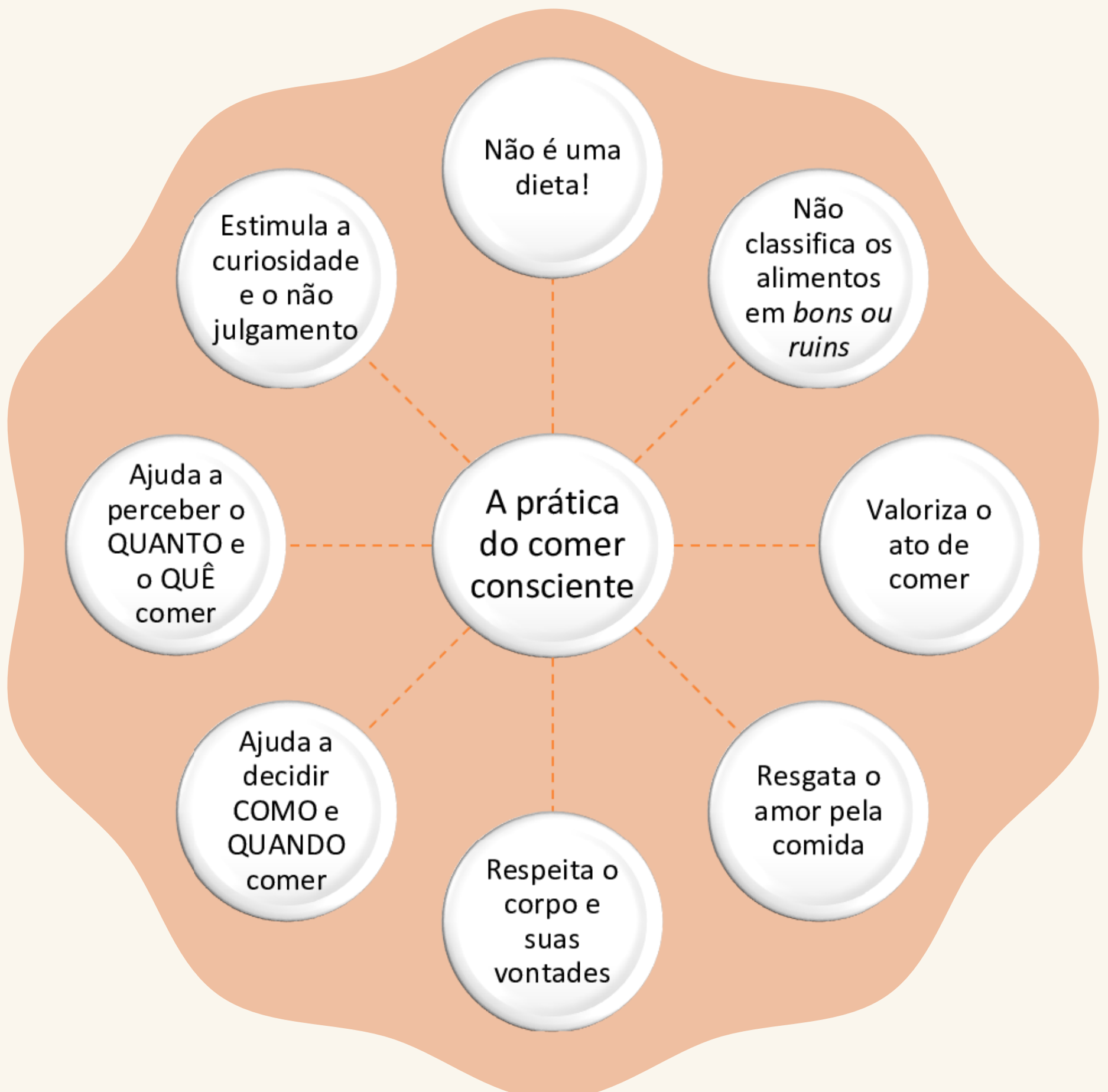
Fonte da imagem: Arquivo pessoal dos autores

ORGANIZAÇÃO: LÍVIA DAYANE SOUSA AZEVEDO, DEIVSON WENDELL DA COSTA LIMA, ANA PAULA LEME DE SOUZA, DRIELE CRISTINA GOMES QUINHONEIRO

Mindful Eating

MINDFUL EATING É A HABILIDADE DE COMER CONSCIENTE OU COMER COM ATENÇÃO PLENA. É RECONHECER AS SENSAÇÕES FÍSICAS DE FOME, SACIEDADE E SATISFAÇÃO E ESTAR ATENTO AOS PENSAMENTOS, CRENÇAS E SENTIMENTOS ENVOLVIDOS NO ATO DE COMER, NA RELAÇÃO DA COMIDA, COM NOSSO PRÓPRIO CORPO E TAMBÉM COM O MUNDO.

EM SITUAÇÕES DESAFIADORAS NO DIA A DIA, PODEM ACONTECER MUDANÇAS EM NOSSA ALIMENTAÇÃO. AFINAL, O QUE SENTIMOS INFLUENCIA O QUE COMEMOS E DE QUE FORMA COMEMOS. A COMBINAÇÃO DE ATENÇÃO, GENTILEZA E AUTOCUIDADO PODE PROPORCIONAR UMA NOVA EXPERIÊNCIA AO COMER NESTE MOMENTO.



Esquema elaborado pelos organizadores

Mindful Eating

VAMOS EXERCITAR?

1-RESPIRE ALGUMAS VEZES PROFUNDAMENTE



2-O QUE EU ESTOU SENTINDO NESSE MOMENTO?
DO QUE EU PRECISO AGORA?



4-O SEU CORPO PODE TE AJUDAR A NOTAR QUANDO TEM FOME E NÃO ESPERAR CHEGAR NO FAMINTA



3-NOTE SUA FOME NA BARRIGA. QUAL SERIA A NOTA DA SUA FOME DE 0 A 10? SENDO 0 SEM FOME E 10 FAMINTA;



5-É NATURAL COMER RÁPIDO SEM ATENÇÃO QUANDO VOCÊ ESTÁ COM MUITA FOME E ISSO DIFICULTA ESCOLHAS CONSCIENTES



6-CASO VOCÊ NOTE QUE ESTÁ COM FOME SE CONVIDE A COMER O QUE VOCÊ GOSTA E FAZ SEU CORPO SE SENTIR BEM;



8-NOTE A APARÊNCIA DO ALIMENTO, SINTA SUA TEXTURA E SEU AROMA;



7-ESCOLHA O ALIMENTO COM ATENÇÃO E UTILIZE TODOS OS SENTIDOS, VOCÊ MERECE UMA EXPERIÊNCIA AGRADÁVEL AO COMER!



9-COLOQUE O ALIMENTO DENTRO DA BOCA E SINTA A TEXTURA, MASTIGUE SEM PRESSA, UMA MORDIDA DE CADA VEZ, DESFRUTANDO DE TODAS AS SENSAÇÕES;



10-OBSERVE SEU CORPO E RESPONDA: VOCÊ JÁ COMEU O SUFICIENTE? QUAL SERIA A NOTA DA SUA SACIEDADE DE 1 A 10? SENDO 1 POUCO CHEIO E 10 MUITO CHEIO;



11-EXPERIMENTE PARAR DE COMER QUANDO ESTIVER CHEIO OU CONFORTAVELMENTE CHEIO;

CONVIDE-SE A HONRAR A HISTÓRIA E O SIGNIFICADO DESSE ALIMENTO.

Mindful Eating

O CONVITE É SER GENTIL COM VOCÊ E ACOLHER OS SENTIMENTOS E EXPERIÊNCIAS QUE ESTÁ VIVENDO. DA MELHOR FORMA POSSÍVEL, TORNE-SE UM OBSERVADOR SEM JULGAMENTO DO QUE ESTÁ ACONTECENDO NO SEU CORPO E MENTE, MOMENTO APÓS MOMENTO.



Fonte da imagem: Arquivo pessoal dos autores

Se puder, fique em casa!

Aromaterapia



Fonte da imagem: catracalivre.com.br

ORGANIZAÇÃO: ALCIVAN NUNES VIEIRA, ANA CAROLINA NUNES NÓBREGA
DINIZ, CARMEM JOSOURA DE LIMA OLIVEIRA

Aromaterapia

A AROMATERAPIA BUSCA ALCANÇAR O EQUILÍBRIO EMOCIONAL E ESPIRITUAL POR MEIO DO USO DOS ÓLEOS ESSENCIAIS QUE SÃO COMPOSTOS NATURAIS, VEGETAIS AROMÁTICOS, ENCONTRADOS EM PLANTAS; SÃO ALTAMENTE CONCENTRADOS E VOLÁTEIS QUE PODEM SER ENCONTRADOS EM RAÍZES, CASCAS, SEMENTES, FLORES E EM ALGUMAS FOLHAS.



Fonte da imagem:metropoles.com

O USO DA AROMATERAPIA É DIVERSO, PODENDO SER FEITO ATRAVÉS DOS COLARES AROMÁTICOS PESSOAIS, DIFUSORES DE AMBIENTE, ESCALDA-PÉS, PERFUMES E ATÉ USADOS EM MASSAGENS SE DILUÍDO CORRETAMENTE NOS ÓLEOS VEGETAIS ESPECÍFICOS.

O ÓLEO ESSENCIAL DE LAVANDA, POR EXEMPLO, É UM DOS ÓLEOS ESSENCIAIS MAIS VERSÁTEIS E CÉLEBRES DENTRO DA AROMATERAPIA, TEM UM AROMA SUAVE E COM VÁRIAS PROPRIEDADES. PROMOVE O EQUILÍBRIO FÍSICO E MENTAL, TEM AÇÃO RELAXANTE, CALMANTE, TRANQUILIZANTE, SEDATIVA, AUXILIA NO COMBATE DO STRESS E ANSIEDADE ALÉM DE SER ÓTIMO PARA A SAÚDE DA PELE E DO CABELO.

Aromaterapia

SUGESTÃO DE USO

INALAÇÃO A SECO: APLICAM-SE DE 2 A 3 GOTAS DO ÓLEO ESSENCIAL NA PALMA DA MÃO, PASSE EM SEGUIDA NA OUTRA MÃO PARA AQUECÊ-LAS; LOGO APÓS COLOCAR AS MÃOS EM CONCHA SOBRE O NARIZ PARA REALIZAR A INALAÇÃO.



Fonte da imagem: silvanadan.wixsite.com



Fonte da imagem: farmacia.nectarhomeopatia.com.br

PARA O USO DA AROMATERAPIA DIRECIONADA AOS SINAIS E SINTOMAS INDIVIDUAIS, ENTRAR EM CONTATO COM O INSTAGRAM @NUPICS_UERN

CUIDADOS IMPORTANTES QUE DEVEM SER LEMBRADOS:

- ✓ ARMAZENE LONGE DO ALCANCE DE CRIANÇAS;
- ✓ NÃO ESPALHE NA REGIÃO DOS OLHOS;
- ✓ MANTENHA O ÓLEO ESSENCIAL DE LAVANDA EM LUGAR ESCURO E COM TEMPERATURA ENTRE 5° C E 40 ° C; GUARDA EM NUMA CAIXA NA GELADEIRA.

Escalda-Pés



Fonte da imagem: <https://onossoblog.com.br/escalda-pes-detox-e-relaxante/>

ORGANIZAÇÃO: ANA CAROLINA NUNES NÓBREGA DINIZ , LUCINEIRE LOPES DE OLIVEIRA E ISABEL CRISTINA AMARAL DE SOUSA ROSSO NELSON.

Escalda-Pés

EM TEMPOS PASSADOS, QUANDO NÃO HAVIA MEIOS DE TRANSPORTE RÁPIDO AS PESSOAS ANDAVAM QUILOMETROS EM DIREÇÃO AOS SEUS DESTINOS. AO CHEGAR ONDE SE QUERIA OU PARAR PARA PERNOITAR PELO CAMINHO, OS DONOS LHE OFERECIAM ESCALDA-PÉS PARA RELAXAR, HIGIENIZAR E REVIGORAR OS MEMBROS CANSADOS DAS VIAGENS.

ESTA TRADIÇÃO TORNOU-SE MUITO COMUM NA CHINA, SENDO AMPLAMENTE DIFUNDIDA PELA MEDICINA TRADICIONAL CHINESA. SEGUNDO ESTE MODELO O EXCESSO DE PENSAMENTOS E CANSAÇO GERA UM AUMENTO DE ENERGIA MENTAL E AQUECIMENTO DO YANG.

AS EXTREMIDADES DOS MEMBROS INFERIORES E SUPERIORES SE ENCONTRAM FRIOS, E QUANDO AQUECIDOS COM O ESCALDA-PÉS ATIVAM A CIRCULAÇÃO SANGUÍNEA E ENERGÉTICA, ALÉM DA DISTRIBUIÇÃO ENTRE AS ENERGIAS YIN E YANG POR TODO O CORPO, PROMOVENDO MAIOR EQUILÍBRIO.



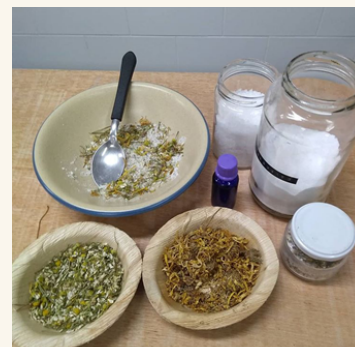
Fonte da imagem: bemintegral.com.br/loja/escalda-pes-2/

NOSSOS PÉS TÊM MAIS DE 70 MIL TERMINAÇÕES NERVOSAS QUE ESTÃO ASSOCIADAS AOS VÁRIOS ÓRGÃOS DO NOSSO CORPO. QUANDO OS AQUECEMOS IMEDIATAMENTE OCORRE UM EQUILÍBRIO ENERGÉTICO DE TODO O CORPO.

O ESCALDA-PÉS AMENIZA DORES NAS ARTICULAÇÕES, ESTIMULA A CIRCULAÇÃO SANGUÍNEA, REDUZ INCHAÇO, EQUILIBRA OS ÍONS DO CORPO, COMBATE A ANSIEDADE E A INSÔNIA E RENOVA NOSSAS ENERGIAS! SENDO ASSIM UMA PRÁTICA INDISPENSÁVEL NÃO APENAS NA QUARENTENA MAS NO DIA A DIA.

Escalda-Pés

COMPONENTES



- 01 bacia com água morna;
- 01 toalha para uso dos pés;
- ½ xícara de sal grosso;
- 01 porção de uma erva da sua escolha (camomila, alecrim, canela casca, louro, hortelã...);
- 01 porção de lavanda ou 07 gotas de óleo essencial de lavanda (opcional);
- 01 punhado de flores (opcional)
- 01 porção de bolas de gude (opcional)

COMO FAZER

1. Misture todos os componentes em uma bacia com a água morna.
2. Sente-se de forma confortável com uma música relaxante e curta seu momento com os pés dentro da bacia.

Reserve um tempinho pra si e se presenteie com um delicioso escalda-pé!

ATENÇÃO:

Esta sugestão é genérica e a composição pode mudar de acordo com a necessidade individual de cada usuário, solicite uma orientação via instagram @nupics_uern.

Gestantes, diabéticos e hipertensos, solicitar via instagram @nupics_uern , um atendimento mais direcionado para realização do escalda pés tendo em vista alguns cuidados e contraindicações.

Contra indicações gerais:

Presença de queimaduras, ferimentos, lesões e irritação na região queira entrar em contato com a água.

Cromoterapia



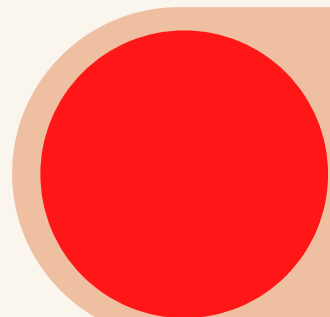
Fonte da imagem: cromoterapia.pro/

ORGANIZAÇÃO: MHAIRA DE SOUZA LOPES, FERNANDO JEFERSON QUEIROZ DOS SANTOS, ANA BEATRIZ DA SILVA, VITÓRIA THAIS DA SILVA.

Cromoterapia

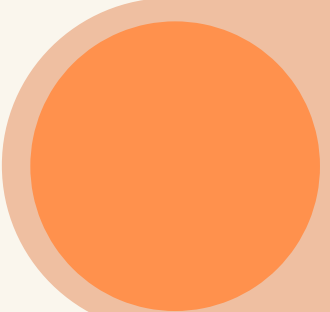
A CROMOTERAPIA É UMA FERRAMENTA QUE UTILIZA AS CORES COM O OBJETIVO DE HARMONIZAR DISTÚRBIOS ORGÂNICOS E EMOCIONAIS DE CADA INDIVÍDUO.

AS CORES INTERFEREM NO CAMPO ENERGÉTICO DO SER HUMANO, PELO FATO DE QUE CADA COR EMITE UMA VIBRAÇÃO DIFERENTE, INFLUENCIANDO ASSIM RESPOSTAS EMOCIONAIS E FÍSICAS.



Vermelho:

Vitalidade: estimula a sensualidade e as paixões, ativa a circulação e o metabolismo, auto confiança, firmeza, auto estima e coragem



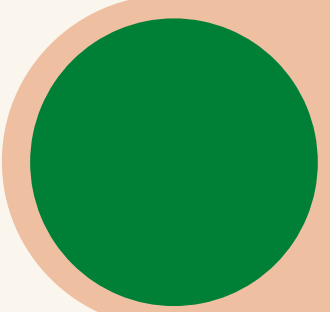
Laranja:

Prosperidade: Estimula as energias vitais, ativa a digestão e a fertilidade, alegria de viver, simpatia, comunicação e otimismo



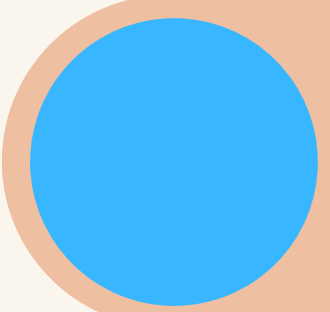
Amarelo:

Criatividade: estimula a capacidade mental, elimina as impurezas físicas e mentais, intelecto, criatividade e estudo



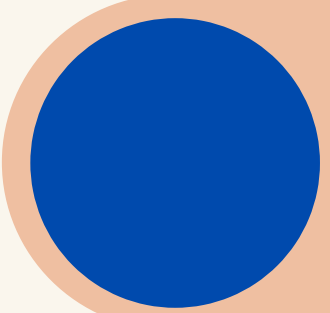
Verde:

Esperança: estimula e equilibra as emoções, ativa o poder de cura e crescimento, amor altruísta, jovialidade e regeneração



Azul:

Harmonia: estimula a compreensão, neutraliza as energias negativas e diminui a ansiedade, confiança e equilíbrio



Anil:

Sabedoria: estimula as faculdades psíquicas, ativa a imaginação e a intuição, inspiração, concentração e discernimento.



Violeta:

Espiritualidade: estimula a expansão da consciência, purifica a aura e elimina as impurezas astrais, intuição, devoção e contemplação

Cromoterapia

COMO FAZER

1º



Escolha um lugar silencioso e de baixa luminosidade que de preferência você possa ficar deitado confortavelmente. Descruze as pernas e deixe os braços alongados ao longo de seu corpo.

2º



Feche os olhos e faça o exercício de respiração (Inspira e expira lentamente) durante uns 5 minutos. Enquanto faz esse exercício vá relaxando todo o seu corpo.

3º



Concentre-se na sua respiração e esvazie a mente

4º



Ao sentir-se totalmente relaxado inicie os exercícios.

5º



Mentalize ou coloque a luz colorida no ambiente de modo que sinta que essa cor adentre todas as partes do seu corpo.

Cromoterapia

INDICAÇÕES DE CORES EM TEMPO DE PANDEMIA

AZUL: indicado para o stress, insônia e ansiedade, promove calma, equilíbrio e segurança.

AMARELO: indicado para preocupações excessivas, promove leveza, alegria e espiritualidade

VERDE: indicado para depressão, falta de motivação, promove o bem-estar e é um forte calmante emocional.



fonte da imagem:boamente.com/

Se puder, fique em casa!

Água Solarizada



Fonte da imagem: jornaldosudoeste.com.br/

ORGANIZAÇÃO: FERNANDO JEFERSON QUEIROZ DOS SANTOS, MHAIRA DE SOUZA LOPES, ANA BEATRIZ DA SILVA, VITÓRIA THAIS DA SILVA.

Água Solarizada

A ÁGUA SOLARIZADA É UTILIZADA DESDE A ANTIGUIDADE. NO ANO DE 1878, O PESQUISADOR EDWIN BABBIT FEZ SEU USO, REGISTRANDO SEUS BENEFÍCIOS, COMO INSTRUMENTO TERAPÊUTICO QUE SEGUE OS PRINCÍPIOS DA CROMOTERAPIA, OU SEJA, AS CORES TRARÃO PROPRIEDADES TERAPÊUTICAS A ÁGUA EXPOSTA AO SOL. ESSA TÉCNICA VAI ALÉM DA HIDRATAÇÃO, TRAZENDO TAMBÉM O EFEITO PURIFICADOR, RENOVADOR, REVITALIZANTE E REENERGIZANTE QUE A LUZ SOLAR EMITE, SOMADO AO BENEFÍCIO DA COR DO RECIPIENTE.



Fonte da imagem: Douglas Rainho



Fonte da imagem: docelimao.com.br

Água Solarizada

COMO FAZER

1. Use preferencialmente garrafa de vidro ;
2. Caso não tenha colorida, pode envolver a garrafa com papel celofane da cor desejada;
3. A água deve ser filtrada;
4. A exposição da água dependerá da intensidade do sol, mas pode variar em média de 2-4 horas;
5. Se possível preparar diariamente;
6. Pode armazenar na geladeira;

OBS.: Para pessoas com muitas queixas pode-se realizar a solarização com material transparente para que diversas frequências de cores possam ser absorvidas.

SUGESTÕES PARA ENFRENTAMENTO DA PANDEMIA

- A ÁGUA SOLARIZADA VERDE, AZUL E VIOLETA AUXILIA NO ENFRENTAMENTO DA ANSIEDADE E IRRITABILIDADE. TOMAR EM MÉDIA 3 A 4 VEZES AO DIA .

Para orientações individualizadas, demais propriedades e sugestões recomendamos acessar o instagram @nupics_uern, lá você poderá esclarecer suas dúvidas e obter maiores orientações.

Alimentação e Imunidade



Fonte da imagem: canva.com

ORGANIZAÇÃO: ANTÔNIA SUELLEN FERNANDES DANTAS

Alimentação e Imunidade

ONDE ENCONTRAMOS?



VITAMINA C

LARANJA, LIMÃO, TANGERINA, ACEROLA, GOIABA, MAMÃO.



VITAMINA A

OVOS, LEITE, QUEIJOS, FÍGADO, LEGUMES E VERDURAS DE COR ALARANJADA (ABÓBORA, MAMÃO, MANGA, CENOURA) E DE COR VERDE ESCUROS (AGRIÃO, COUVE, ESPINAFRE, RÚCULA).



VITAMINA D

PEIXES E FRUTOS DO MAR, FÍGADO, MANTEIGA, EXPOSIÇÃO A LUZ SOLAR.



ZINCO

CARNES, PEIXES (SARDINHA), OVOS E EM ALGUNS ALIMENTOS DE ORIGEM VEGETAL COMO: FEIJÃO, LENTILHA, CASTANHAS, GERGELIM E LINHAÇA.



FERRO

CARNES VERMELHAS, FRANGO, FEIJÃO, GERGELIM.

Fonte das imagens: canva.com

Alimentação e Imunidade



SELÊNIO

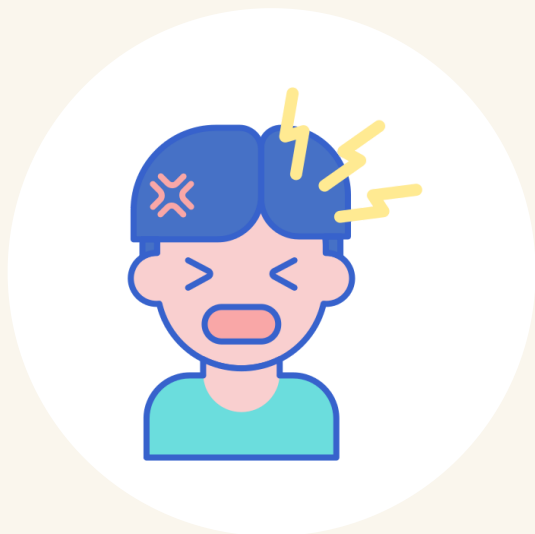
CASTANHA-DO-PARÁ, FEIJÃO, AMEIXA, MANGA, MARACUJÁ E MELANCIA.



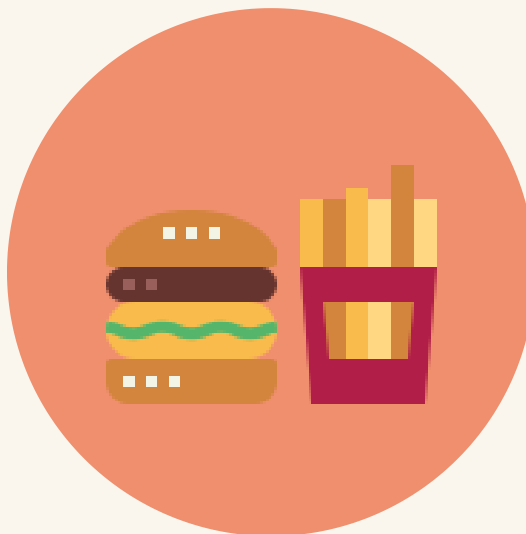
HIDRATAÇÃO

LEMBRE-SE DE BEBER ÁGUA

O QUE PODE PREJUDICAR SUA IMUNIDADE?



Estresse emocional



Alimentos ultraprocessados



Privação de sono



Diets restritivas



Bebidas alcoólicas



Sal, açúcar e óleos em excesso

Alimentação e Imunidade

DICA DA NUTRI INTEGRATIVA

SUCOS PARA POTENCIALIZAR A IMUNIDADE

INGREDIENTES:

OPÇÃO 1: 250 ML DE SUCO DE LARANJA, 1 CENOURA, 1 FOLHA DE COUVE SEM TALO

OPÇÃO 2: 2 RODELAS DE ABACAXI, 01 FOLHA DE COUVE E 1 LIMÃO ESPREMIDO

BATA TODOS OS INGREDIENTES NO LIQUIDIFICADOR E SIRVA EM SEGUIDA, SEM COAR.



Fonte das imagens: canva.com

Se puder, fique em casa!

Referências

ALMEIDA, J.C. O Que é e Como Fazer Auto-Hipnose?. Disponível em: <https://albertodellisola.com.br/como-fazer-auto-hipnose/>. Acesso em: 29 março de 2019.

Associação Brasileira de Nutrição. CFN emite nota sobre pandemia do novo coronavírus e faz alerta. 2020. Disponível em: <https://www.asbran.org.br/noticias/cfn-emite-nota-sobre-pandemia-do-novo-coronavirus-e-faz-alerta>. Acesso em: 29 março de 2019.

BARBOSA, F.V; BATISTA, A.N; GALVÃO, M.G.M; BARBOSA, E.C.H; PAULO, G.P. Automassagem sob a perspectiva da educação em saúde: análise e intervenção. Rev. APS. 17(4): 450-8; 2014.

BACELAR, F.S; MALEZAN, W.R; SOUZA, A.P.A. A reflexologia podal na redução do estresse. Revista Digital. 19: 192; 2014.

BAUDOUX, D. Les Cahiers Pratiques D'Aromathérapie Selon L'école Française: GROSSESSE, 1ªEd. Inspir, 2000.

BOCCANERA, N.B; BOCCANERA, S.F.B; BARBOSA, M.A. As cores no ambiente de terapia intensiva: percepções de pacientes e profissionais. Rev. esc. enferm USP. 40(3); 343-9: 2006.

BRASIL. Lei nº 8.080, de 19 de setembro de 1990. Brasília, DF: [s.n], 1990.

BRASIL. Portaria GM Nº 971, de 03 de maio de 2006. Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prt0971_03_05_2006.html. Acesso em: 29 maio de 2019.

BRASIL. Guia Alimentar da População Brasileira. 2 ed. 2014. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf>. Acesso em: 29 maio de 2019.

BRASIL. Formação em auriculoterapia para profissionais de saúde da Atenção Básica. Coordenação geral de áreas técnicas/DAB/SAS. Universidade Federal de Santa Catarina, 2016.

BRASIL. Portaria Nº 849, DE 27 DE MARÇO DE 2017. Inclui novas Práticas Integrativas e Complementares (PICS) ao SUS. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/prt0849_28_03_2017.html. Acesso em: 29 maio de 2019.

Referências

BRASIL. PORTARIA Nº 702, DE 21 DE MARÇO DE 2018. Altera a Portaria de Consolidação nº 2/GM/MS, de 28 de setembro de 2017, para incluir novas práticas na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares – PNPIC. Disponível em: http://www.in.gov.br/web/guest/materia/asset_publisher/Kujrw0TZC2Mb/content/id/7526450/dol-2018-03-22-portaria-n-702-de-21-de-marco-de-2018-7526446. Acesso em 20 abril de 2020.

BRASIL. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Manual de implantação de serviços de práticas integrativas e complementares no SUS. Brasília: Ministério da Saúde, 2018.

Centro Brasileiro de Mindful Eating. Princípios do Mindful Eating. Centro Brasileiro de Mindful Eating. Disponível em: <http://mindfuleatingbrasil.com.br/index.php/principiosmindfuleating/>. Acesso em: 28 de maio de 2020.

CONSELHO NACIONAL DE SAÚDE. RECOMENDAÇÃO nº 041, de 21 de maio de 2020. Recomendações sobre o uso das práticas integrativas e complementares durante a pandemia da Covid-19. Disponível em: <https://conselho.saude.gov.br/recomendacoes-cns/1192-recomendacao-n-041-de-21-de-maio-de-2020>. Acesso em: 24 de maio de 2020.

FAUCON M. *Traité d'aromathérapie scientifique et médicale les huiles essentielles*, Ed. Sang de la Terra. 994p; 2017.

HENTZY, M. Qi Gong: abraçar a árvore. *Abraçar a Árvore*. 2013. Disponível em: <https://artesdaotao.com/2013/09/19/chi-kung-abracar-a-arvore/>. Acesso em: 22 maio 2020.

HURTADO-GRACIET, M.E; BODIN, L.H. *O segredo da cura havaiana*. Editora Vozes Limitada, 2019.

JUNQUEIRA, M.S.D.A; ARRUDA, R.P; RIBEIRO, M. C. P. O Poder Da Massagem Infantil: Shantala. *Revista de Iniciação Científica da Universidade Vale do Rio Verde*. 6(2); 2017.

KINI, P; WONG, J; MCINNIS, S; GABANA, N; BROWN, J.W. Os efeitos da expressão de gratidão na atividade neural. *Neuroimagem, USA*. 128; editora Elsevier. 2016.

KRISTELLER, J.L; WOLEVER, R.Q; SHEETS, V. Mindfulness-Based Eating Awareness Training (MB-EAT) for binge eating: a randomized clinical trial. *Mindfulness*. 5(3): 282-97; 2014.

LEBOYER, F. *Shantala uma arte tradicional para bebês*. São Paulo, Ground, 1995.

Referências

MAGGINI, S; PIERRE, A; CALDER, P.C. Immune function and micronutrient requirements change over the life course. *Nutrients*. 10(10): 1531; 2018.

NEVES, M.L. Manual prático de auriculoterapia. Porto Alegre: Ed. do Autor, 2009.

POLIZELLI, A.A.M. Cromoterapia: guia teórico e prático para uso de luz e cores. [S.l.] Clube de Autores (managed), 2015.

PORTARIA Nº 125/2019-GS/SMS de 29 de maio de 2019. Institui as diretrizes da Política Municipal de Práticas Integrativas e Complementares do Sistema Único de Saúde – SUS do município de Mossoró. Disponível em: <http://jom.prefeiturademossoro.com.br/wp-content/uploads/2019/05/511A.pdf>. Acesso em: 24 de maio de 2020.

PORTARIA Nº 274/GS, de 27 de junho de 2011. Aprova a Política Estadual de Práticas Integrativas e Complementares (PEPIC) no Sistema Único de Saúde do RN. Disponível em: https://www.fcm.unicamp.br/fcm/sites/default/files/2016/page/pepic_rio_grande_do_norte.pdf. Acesso em: 25 de maio de 2020.

SANTOS, G.F. et al. Escalda-pés como prática complementar na saúde de gestantes e puérperas. Simpósio de Humanização em Saúde. 2018. Disponível em: anais.uel.br Acesso em: 29 de maio de 2020.

STAUB, H; BAYER, L. *Traité approfondi de phytoaromathérapie*. 1ª Ed. Grancher, 2013.

WILLS, P. *Manual da Cura Pela Cor*. 1ªEd. São Paulo: Editora Pensamento, 2002.



**NÚCLEO DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS
E COMPLEMENTARES EM SAÚDE**