



UERN



NÚCLEO DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS
E COMPLEMENTARES EM SAÚDE

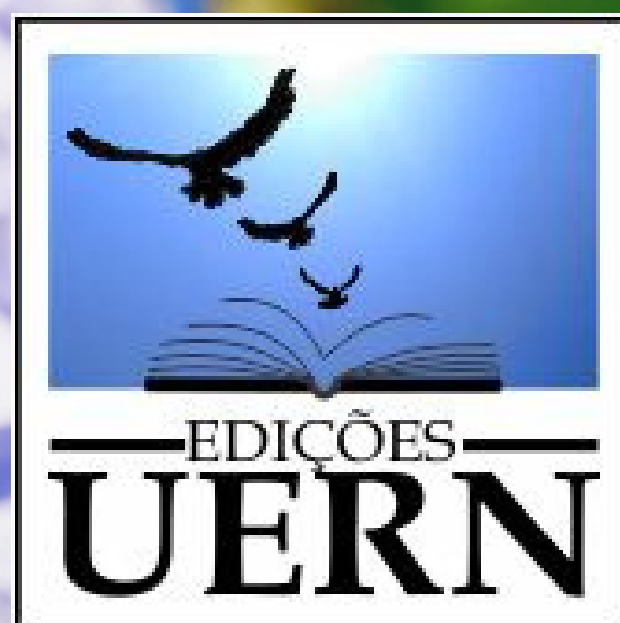
CARTILHA

Germente II

INSERINDO PRÁTICAS INTEGRATIVAS NO SEU DIA A DIA



Organizadora
Isabel Cristina Amaral de Sousa Rosso Nelson





SerMente II

2020

Universidade do Estado do Rio Grande do Norte



Reitor

Pedro Fernandes Ribeiro Neto

Vice-Reitor

Fátima Raquel Rosado Moraes

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

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.

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

58p.

ISBN: 978-65-88660-14-0 (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

Ana Beatriz da Silva
Ana Carla da Silva Pinheiro Duarte
Ana Carolina Nunes Nóbrega Diniz
Ana Cláudia de Medeiros
Antônia Suellen Fernandes Dantas
Dennis Costa Furtado
Fernanda Mariany de Almeida Menezes Freire
Fernando Jeferson Queiroz dos Santos
Francisco Rafael Ribeiro Soares
Hallissiany Kamila Fagundes Duarte Araújo
Isa Beatriz Rocha da Silva
Isabel Cristina Amaral de Sousa Rosso Nelson
Jackeline de Freitas Costa
Jaqueline Rodrigues Ribeiro Gomes
Kelianny Pinheiro Bezerra
Lara Maria Taumaturgo Dias Correia
Lucidio Clebeson de Oliveira
Lucineire Lopes de Oliveira
Mhaira de Souza Lopes
Paulo Victor Garção Caetano dos Santos
Raiane Caroline da Silva França
Raimundo Nonato Luz Segundo
Ramona Fernandes Luz
Rosicleide Fernandes de Souza Carvalho
Vitória Thaís da Silva
Vivianny Vanessa Gurgel Vieira

PROJETO GRÁFICO

Ana Carolina Nunes Nóbrega Diniz

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 também 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 das necessidades impostas pelo período da pandemia do COVID-19 surgiu 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. 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, não foi suficiente uma única cartilha para abordar as diversas possibilidades de autocuidado, assim, germinada por diversas mãos nasce a Cartilha SerMente II, um material com orientações simples, com ilustrações realizadas pelos próprios autores, que irão contribuir de forma acessível por meio da inserção das práticas integrativas e novos hábitos no cotidiano em busca do fortalecimento do autocuidado . O desejo é que este material seja utilizado, auxiliando na 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. As informações, contidas neste material, estão direcionadas a promoção de saúde, qualidade de vida e equilíbrio mente corpo e espírito, em caso de dúvidas ou maiores orientações procurem o NUPICS por meio do nosso instagram : @nupics_uern, ou a Faculdade de Enfermagem da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte, ficaremos imensamente felizes!

Luz e paz!

**ISABEL CRISTINA AMARAL DE SOUSA
ROSSO NELSON**

COORDENADORA DO NUPICS

Sumário

AYURVEDA.....	05
MEDITAÇÃO.....	09
RESPIRAÇÃO POLARIZADA.....	13
AUTOMASSAGEM.....	15
REFLEXOLOGIA.....	21
EFT - TÉCNICA DE LIBERAÇÃO EMOCIONAL	25
GEOTERAPIA.....	30
PLANTAS MEDICINAIS.....	35
MÁSCARA TERAPÊUTICA.....	41
CROMOTERAPIA E NUTRIÇÃO.....	45
LEITES VEGETAIS.....	49
GERMINADOS.....	54
REFERÊNCIAS.....	59



Ayurveda



Fonte: www.pinterest.com

ORGANIZAÇÃO: ANA CAROLINA NUNES NÓBREGA DINIZ, ISABEL CRISTINA AMARAL DE SOUSA ROSSO NELSON, LUCINEIRE LOPES DE OLIVEIRA, VIVIANNY VANESSA GURGEL VIEIRA.



Ayurveda

O Sistema Ayurveda surgiu na Índia a mais ou menos 5 mil anos, seu nome significa ciência da vida. Considerado uma das mais antigas abordagens de cuidado do mundo, de acordo com o Ministério da Saúde a prática utiliza-se da observação, experiência e recursos naturais para desenvolver um sistema diário de cuidados, por meio de um estilo de vida saudável baseado na harmonia entre o corpo, mente e a natureza.

Este conhecimento possui princípios relativos à saúde, considerando campo físico, energético, mental e espiritual. Faz uso de diferentes técnicas para o equilíbrio do indivíduo, enfatizando a importância do autocuidado. Neste sentido, não é apenas um sistema terapêutico, mas também a mudança de hábitos e estilo de vida nocivos, para desenvolver uma maneira mais saudável de viver.

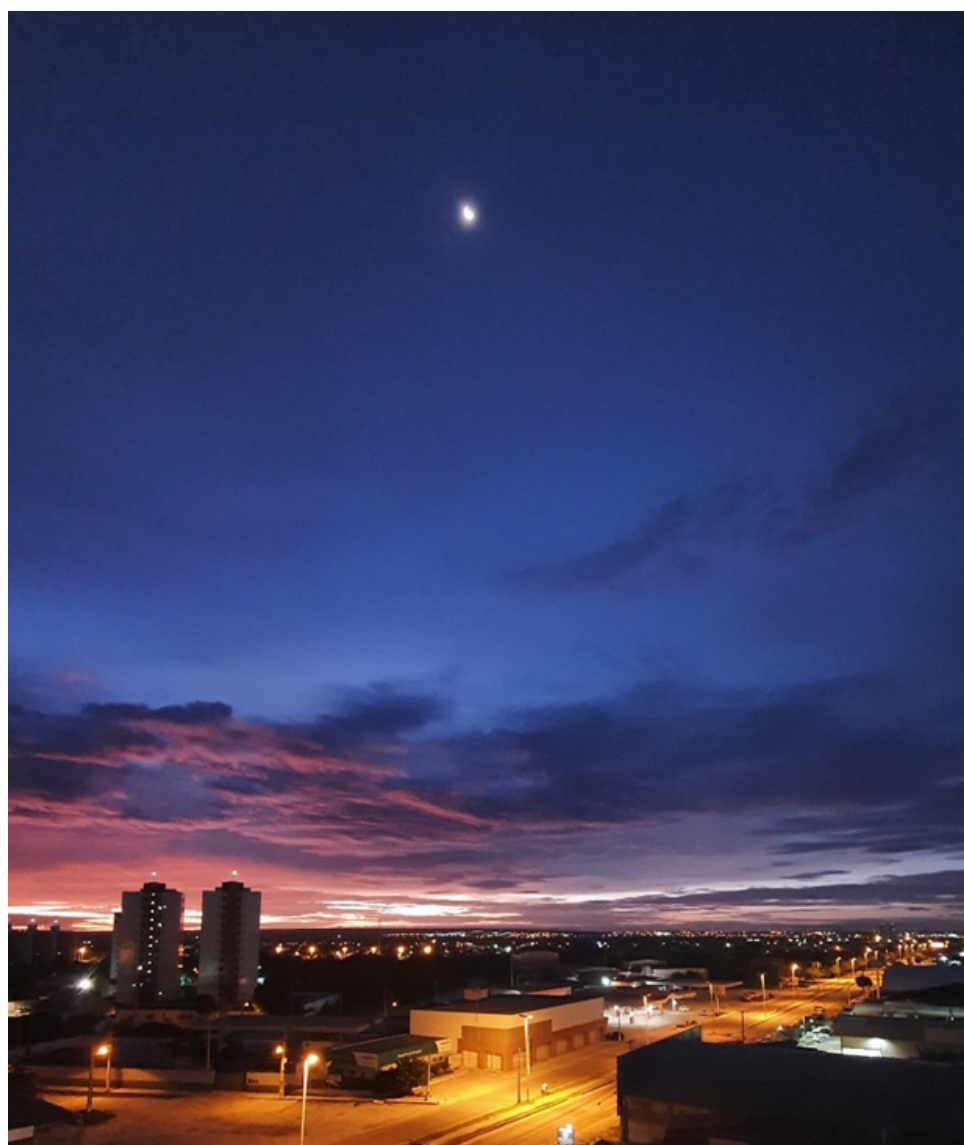


Fonte: massagemayurvedicaterapiamilenar.blogspot.com,



DICAS DO SISTEMA AYURVEDA

Acordar ao nascer do sol, horário que tem pouco barulho e todo ambiente está em plena calma e paz. É um horário em que pode-se fazer uma meditação para saudar o dia que vem chegando e equilibrar a energia do corpo. Se possível a prática de yoga matinal (sugestões de postura estão disponíveis no primeiro volume da cartilha SerMente) também movimentam a energia do corpo e fortalece.



Fonte: Arquivo pessoal dos autores

O óleo de gergelim também é uma opção interessante, pois atua fortalecendo mandíbulas, gengiva, voz e auxilia no sentido do paladar. Previne também o ressecamento da garganta, fortalece os dentes e auxilia no controle das dores de cabeça, na queda dos cabelos, melhora a qualidade do sono entre outros benefícios.

Sugestão para acalmar pensamentos agitados: massagear o óleo no topo de sua cabeça, na testa ou nas têmporas.

Outro excelente aliado da cultura Ayurveda é o cravo da Índia, sendo usado para combater mau hálito, dor na garganta e rouquidão quando mascado em pequena quantidade.



Ayurveda

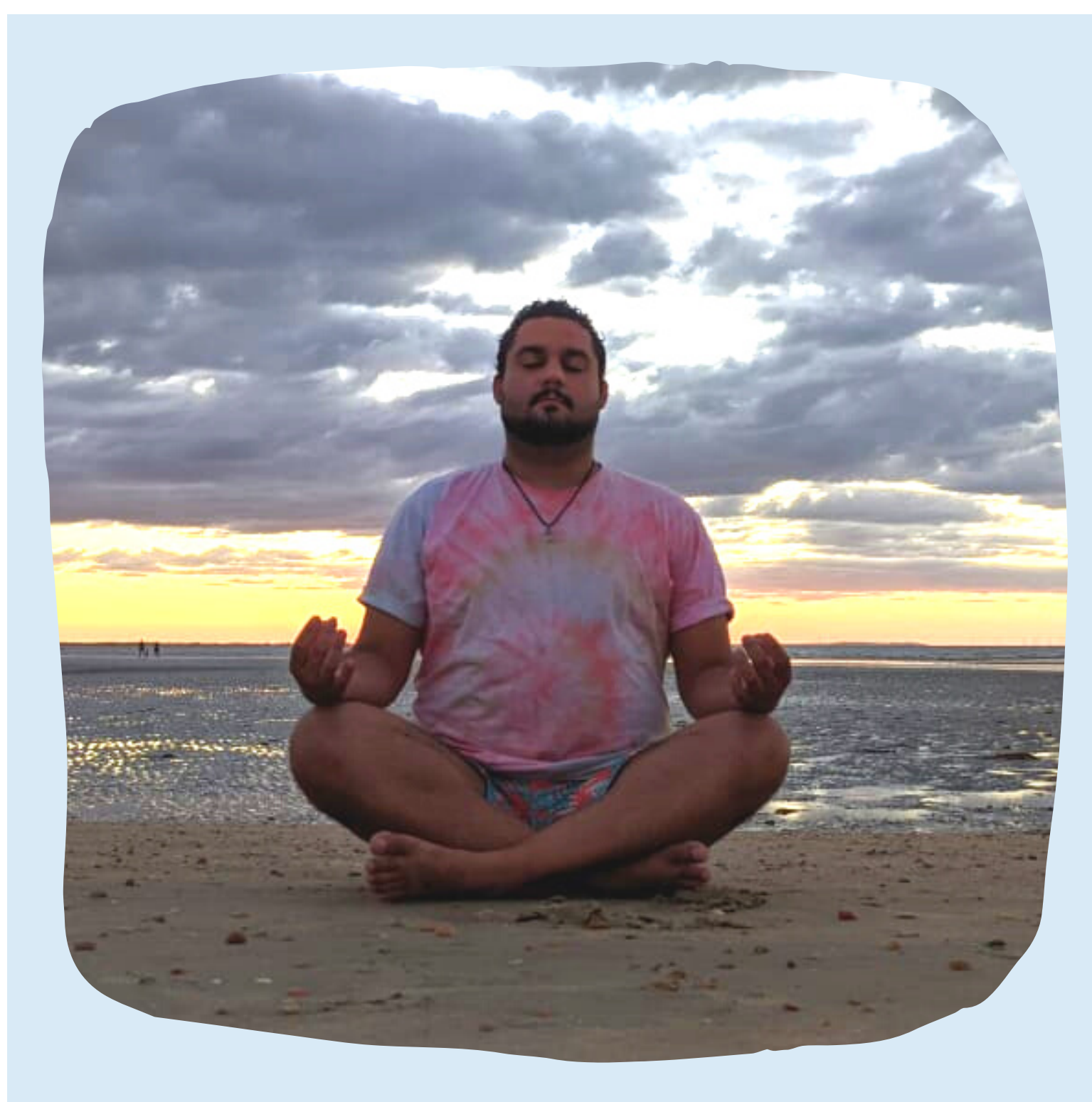
DICAS DO SISTEMA AYURVEDA

Raspar a língua deve fazer parte da nossa rotina diária, ela deve ser realizada pela manhã ao levantar-se e em jejum. Assim podemos remover algumas toxinas e resíduos, promovendo diversos benefícios como melhora da função do sistema imunológico, facilita a digestão, auxilia na saúde de dentes e gengivas, ajuda no processo de desintoxicação do corpo, purificação da mente, entre outros benefícios. Embora exista para venda, no mercado, raspadores de língua, você pode realizar o procedimento com uma colher, como mostra a figura abaixo:



Fonte: arquivo pessoal dos autores

Meditação



Fonte: Arquivo pessoal dos autores

**ORGANIZAÇÃO: ISABEL CRISTINA AMARAL DE SOUSA ROSSO NELSON,
DENNIS COSTA FURTADO, ISA BEATRIZ ROCHA DA SILVA,
LUCIDIO CLEBESON DE OLIVEIRA, LUCINEIRE LOPES DE OLIVEIRA.**



Meditação

De acordo com o Ministério da Saúde a meditação é uma prática mental que consiste em treinar a focalização da atenção, integrando mente, corpo e mundo exterior. Promove equilíbrio e leveza dentro de si mesmo, melhora a atenção, concentração e memória. Suas técnicas produzem efeitos no campo mental e físico de harmonização da consciência para a promoção do bem-estar.

Há diminuição acentuada do estresse e da ansiedade o que se dá por meio do autoconhecimento e autocuidado que se adquire diante da sua prática rotineira e isso contribui para a promoção da saúde mental.

Existem duas formas de definição da meditação: a **ATIVA**, quando se executa de forma concentrada uma atividade, como pintura de mandala por exemplo; e a **PASSIVA**, onde a atenção é dirigida para a redução do fluxo dos pensamentos, ambas focam na atenção no aqui e agora, relaxamento do corpo e atenção na respiração.

Para o desenvolvimento da meditação **ATIVA** contribuindo para a execução de uma tarefa de forma concentrada, sugerimos por exemplo, colorir uma mandala:





Meditação

SUGESTÃO DE PRÁTICA

Encontre um lugar tranquilo, que possibilite a concentração. Se tiver a possibilidade esteja próximo a algum elemento da natureza (plantas, fonte, jardim...). Se for possível, coloque uma música suave.

Fique numa postura confortável, pode ser sentado num banco ou em uma cadeira, no chão com as pernas cruzadas, deitado ou em outra posição que te deixe relaxado e confortável.

Direcione o pensamento para algo concreto, favorece a concentração. Você pode ir para um lugar que traga alegria e paz ou crie o seu espaço mental de relaxamento;



Fonte: Arquivo pessoal dos autores



Meditação

SUGESTÃO DE PRÁTICA

Foque na respiração, no inspirar e expirar encontre um ritmo confortável para manter o foco total no movimento de entrada e saída do ar. Procure inspirar profundamente, "prenda" o ar por um instante antes de expirar, depois solte o ar como um suspiro lentamente.

É muito comum que os pensamentos invadam sua mente durante a meditação, apenas volte a observar sua respiração, e continue o processo. Seja gentil consigo mesmo, tudo faz parte de um processo de construção.

Crie o hábito para que a meditação seja um exercício diário. Não há tempo definido, mas sabemos que alguns minutos diários irão fazer muita diferença no seu bem estar, autoestima, ansiedade e relaxamento!



Fonte: Arquivo pessoal dos autores

Respiração Polarizada



Fonte: Arquivo pessoal dos autores

**ORGANIZAÇÃO: JACKELINE DE FREITAS COSTA, RAIMUNDO NONATO LUZ
SEGUNDO.**

Respiração Polarizada

A respiração polarizada é um exercício de Pranayama, ou seja, nos conduz ao um domínio sobre o prana (energia vital). Vai te ajudar a estabelecer um equilíbrio interno e com o meio, aliviar o estresse e a ansiedade.

Como exercitar:

- Sente-se com a coluna bem ereta;
- Feche os olhos;
- Libere todo ar dos pulmões;
- Eleve a mão na altura do nariz e tampe a sua narina direita e inspire pela narina esquerda;
- Retenha o ar por um segundo;
- Com a mesma mão tampe a sua narina esquerda e solte todo o ar (expire) pela narina direita e inspire pela mesma narina;
- Retenha o ar por um segundo;
- Feche a narina direita e solte todo ar pela narina esquerda;
- Recomece em seguida pela narina esquerda;
- Repita esse exercício até sentir que está mais tranquila e confortável, mas de início, não ultrapasse cinco ciclos;
- Busque estabelecer um ritmo;



Fonte: Arquivo pessoal dos autores



Fonte: Arquivo pessoal dos autores

Sugestão: Esse exercício pode ser feito antes de dormir ou em qualquer momento que você não esteja sentindo-se tão bem.

Automassagem



Fonte: <https://vivasaude.digisa.com.br/>

ORGANIZAÇÃO: FERNANDO JEFERSON QUEIROZ DOS SANTOS, KELIANNY PINHEIRO BEZERRA, LUCINEIRE LOPES DE OLIVEIRA, MHAIRA DE SOUZA LOPES, VITÓRIA THAÍS DA SILVA.



Automassagem

A automassagem consiste no ato de massagear a si mesmo e permite a consciência de si através da percepção corporal e do relaxamento. Mas o que é percepção corporal? É a capacidade que nós temos de reconhecer as partes do nosso corpo. Agora vamos conhecer os benefícios da automassagem:

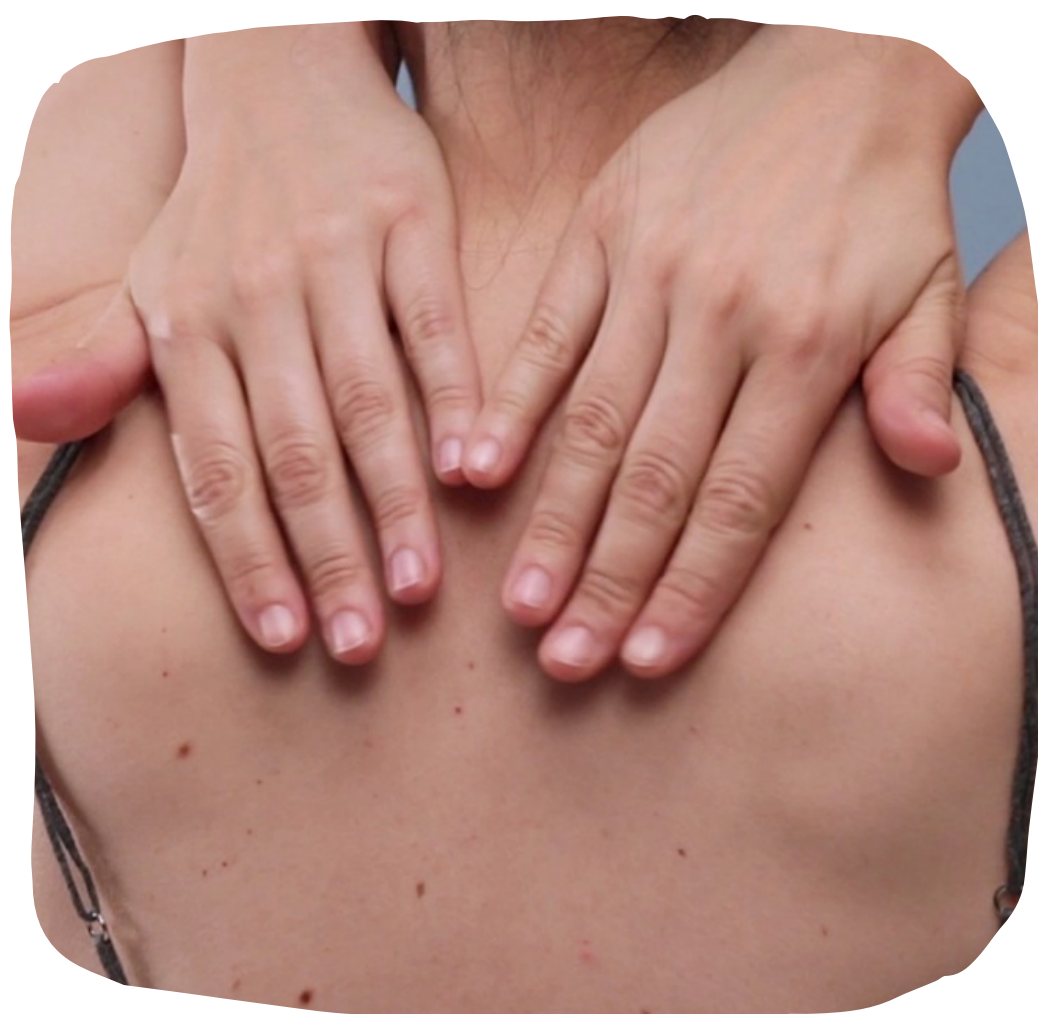
- Diminui as dores musculares;
- Alivia a sensação de estresse do dia a dia;
- Melhora a circulação do sangue no corpo;

Como todas as coisas, tudo tem benefícios e contra indicações, certo? Então vamos ver onde a automassagem não poderá ser realizada:

- Em áreas inflamadas, inchadas e com presença de vermelhidão;
- Em locais que apresentem ferimentos;
- Em áreas muito sensíveis;

É importante quando você for fazer a automassagem prestar bastante atenção para os pontos que deve pressionar e a forma correta de fazer.

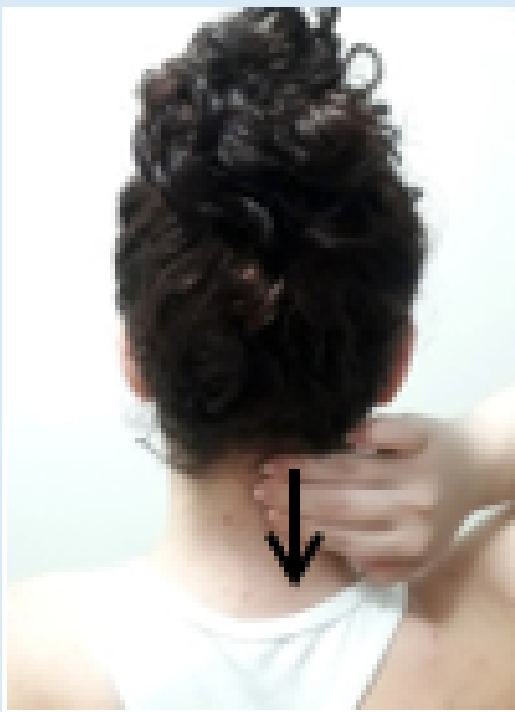
Para isso, siga os exemplos abaixo e “Dê uma mãozinha para o seu corpo”!



Fonte: https://www.youtube.com/watch?v=ZM-t_dzY2lw



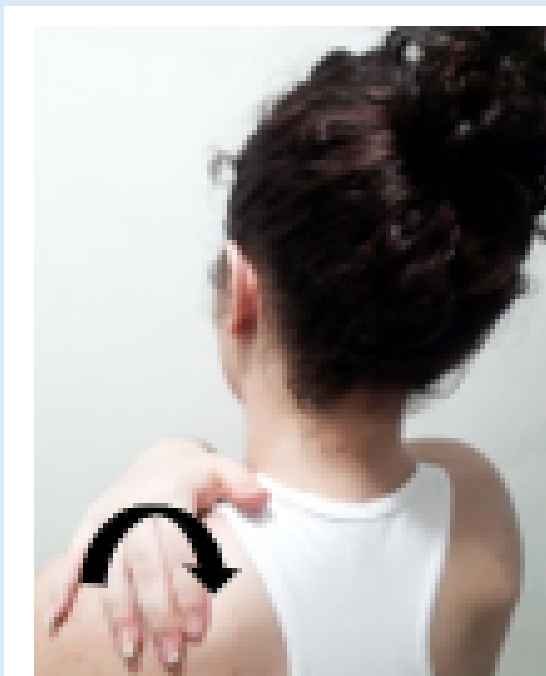
Automassagem



Com as pontas dos dedos na parte posterior do pescoço deslize por todo o músculo de cima para baixo. Repita de 3 a 5 vezes nos dois lados.



Com 2 dedos realize pressão logo abaixo da nuca e segure por 10 segundos.



Com uma mão, toque com uma maior pressão toda a região do ombro e ao redor. Segure por 10 segundos. Repita nos dois lados.

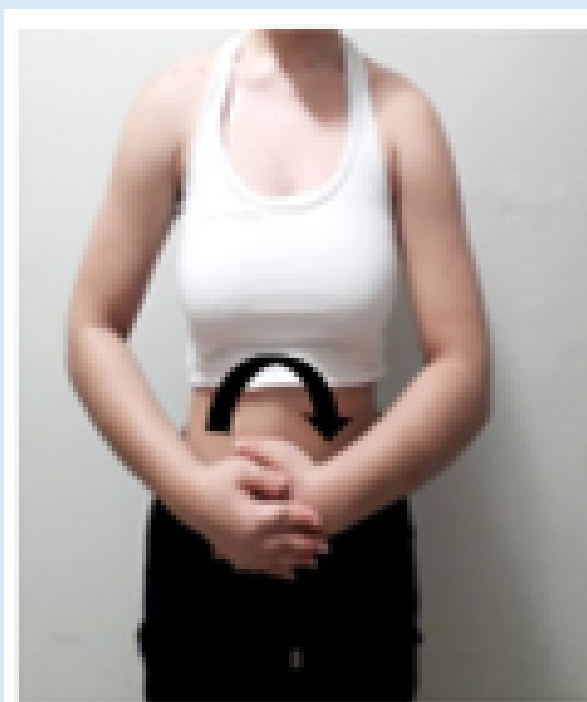




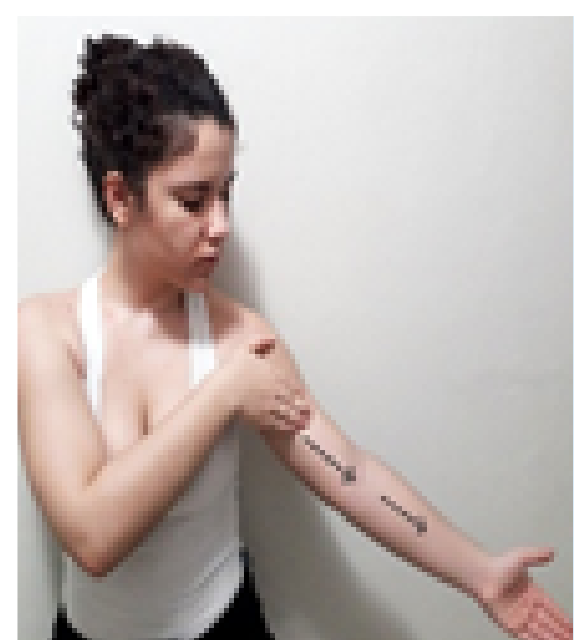
Automassagem



Deslize a mão sobre a lateral do braço oposto para baixo e para cima. Repita 20 vezes.



Com a mão direita acima da esquerda deslize fazendo um círculo em volta do umbigo no sentido horário, quantas vezes achar necessário.



Deslize uma mão sobre a parte interior do braço, realize movimentos para baixo e para cima. Repita nos dois braços 20 vezes.

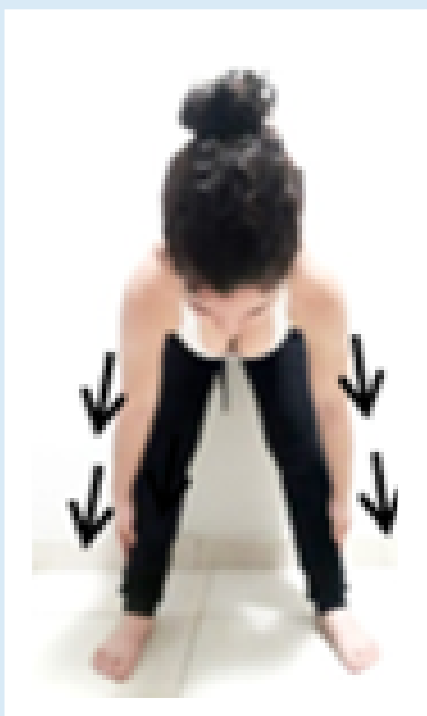




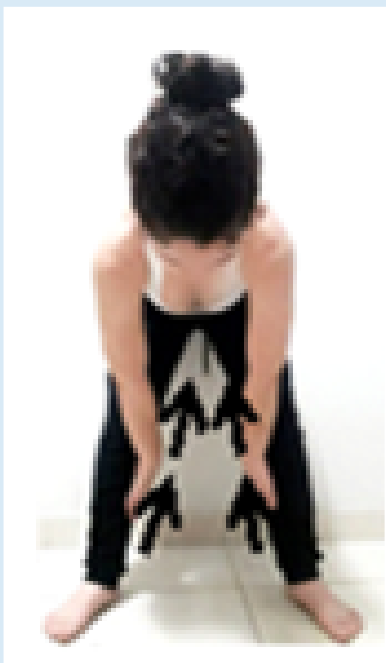
Automassagem



Realize uma pressão na região lombar com o polegar de uma das mãos, nos lados esquerdo e direito. Segure por 10 segundos.



Deslize com as mãos abertas, na parte lateral das suas pernas, das coxas até os tornozelos. Repita quantas vezes quiser.



Deslize com as mãos abertas, na parte de dentro das pernas, dos pés até a virilha. Repita quantas vezes quiser.





Automassagem



Deslize as duas mãos sobre a região lombar. Repita quantas vezes quiser.

***Lembrando que na Cartilha "SerMente: inserindo às práticas integrativas no seu dia a dia" primeiro volume, já foi demonstrado a técnica da automassagem na cabeça, face, couro cabeludo e pescoço.**

Pratique uma rotina de autocuidado, doando amor e dedicação pra quem é mais importante: VOCÊ!



Reflexologia



Fonte: Arquivo pessoal dos autores

**ORGANIZAÇÃO: ISABEL CRISTINA AMARAL DE SOUSA ROSSO NELSON,
FRANCISCO RAFAEL RIBEIRO SOARES, VITÓRIA THAIS DA SILVA, ANA
BEATRIZ DA SILVA.**



Reflexologia

A reflexoterapia ou reflexologia, de acordo com o Ministério da saúde, é uma prática que utiliza estímulos em áreas reflexas com finalidade terapêutica. Cada região tem o seu reflexo, principalmente nos pés, mãos e orelhas. Para realização da prática são massageados pontos que permitem o equilíbrio das regiões do corpo.

Neste capítulo, nós vamos focar no relaxamento por meio da reflexoterapia nas mãos. De forma bem simples, o que você precisa fazer para conseguir harmonizar suas energias é envolver cada um dos dedos, fazendo uma leve pressão em cada um, com um tempo médio de um minuto. Ao finalizar, faça uma leve pressão na palma da mão.

A reflexoterapia traz diversos benefícios que mantêm o equilíbrio natural do corpo, dessa forma, fazendo a pressão em cada dedo, auxilia no bem estar físico e mental.



Fonte: Arquivo pessoal dos autores



Reflexologia

1º



Pressionar o polegar ajuda no alívio das preocupações, então, segure-o por 1 minuto para aliviar as preocupações do dia a dia.

2º



Uma leve pressão no indicador pode auxiliar no alívio da sensação de medo que deixam muitas vezes as pessoas aflitas.

4º



Massagear o dedo anelar ajuda no alívio à tristeza, angústia e sintomas da depressão.

3º



A reflexoterapia no dedo médio auxilia no alívio do sentimento da raiva, segurá-lo e pressioná-lo pode ajudar a aliviar esse sentimento e alguns ressentimentos.



Reflexologia

5°



A leve pressão no dedo mínimo ajuda a promover e estimular a sensação de ânimo, otimismo, autoconfiança bem como no alívio dos sintomas da ansiedade.



6°



Ao finalizar a massagem nos dedos, fazer uma leve pressão na palma da mão com o dedo polegar. Essa técnica vai promover o bem estar, auxiliar na redução de sinais e sintomas que possam comprometer o equilíbrio do corpo e da mente.

Fonte: Arquivo pessoal dos autores

EFT - Técnica de Liberação Emocional



Fonte: <https://guiadaalma.com.br/>

ORGANIZAÇÃO: ANA CLAUDIA DE MEDEIROS, JAQUELINE RODRIGUES RIBEIRO GOMES.



EFT - Técnica de Liberação Emocional

Baseada na Medicina Tradicional Chinesa, a EFT (Técnica de Liberação Emocional) atua no desbloqueio de canais energéticos (meridianos) estudados há milênios pela acupuntura. Foi desenvolvida pelo engenheiro norte-americano Gary Craig, a partir dos estudos do psicólogo norte-americano Roger Callahan, PhD e praticante da Acupressão (Acupuntura sem Agulhas) e de outras técnicas energéticas (Cinesiologia Aplicada).


A técnica é simples, traz resultados rápidos, profundos e duradouros, promovendo saúde física e emocional para quem a utiliza.

Age de forma complementar no âmbito emocional e físico, como rejeição, mágoas, traumas, medos, fobias, ansiedades, depressão, alergias, dores, enxaqueca, pressão alta, insônia, vícios, doenças crônicas entre outras.

Não há contraindicações, portanto pode ser utilizada por qualquer pessoa, de qualquer idade, com a vantagem de poder aplicar em si mesma e em outros;

É conhecida como acupuntura sem agulhas, pois com leves batidas em pontos específicos (meridianos de energia), ao mesmo tempo que falamos o que sentimos, é possível o alívio e melhora de diversos sintomas.

Algumas reações durante e após a prática são normais como bocejo, tosse, soluços, arrepios e sonolência.



EFT - Técnica de Liberação Emocional

SUGESTÃO DE PRÁTICA

Pense em algo que te incomode, seja físico ou mental. Inicie a técnica pela frase de preparação, que vai ser usada de acordo com o que você sente:

“Mesmo que eu sinta tal problema, eu me aceito e me amo totalmente”.

Ex.: "Mesmo que eu sinta essa tristeza, eu me aceito e me amo totalmente",
"Mesmo que eu sinta essa dor de cabeça, eu me aceito e me amo totalmente".

Os pontos devem ser estimulados com as pontas dos dedos, com leves batidas (3 vezes ou mais em cada ponto);

Inicie a técnica com o ponto da figura 1. Enquanto estimula os pontos repita 2 ou 3 vezes a frase escolhida anteriormente, lembrando que cada um expõe seu problema construindo sua própria frase;

Ponto que tenha lateralidade, só precisa fazer de um lado. Por exemplo, o ponto abaixo do olho, só é necessário fazer um lado(esquerdo ou direito), você escolhe que lado vai realizar;

Repita a sequência quantas vezes achar necessário, para alívio dos sintomas.



EFT - Técnica de Liberação Emocional

VAMOS PRATICAR?

MERIDIANOS ENERGÉTICOS



Figura 1
Ponto do Karatê (PDK)



Figura 2
Ponto do Topo da
cabeça (PTC)



Figura 3
Ponto do Início da
sobrancelha (PIS)



Figura 5
Ponto Embaixo do Olho
(PEO)

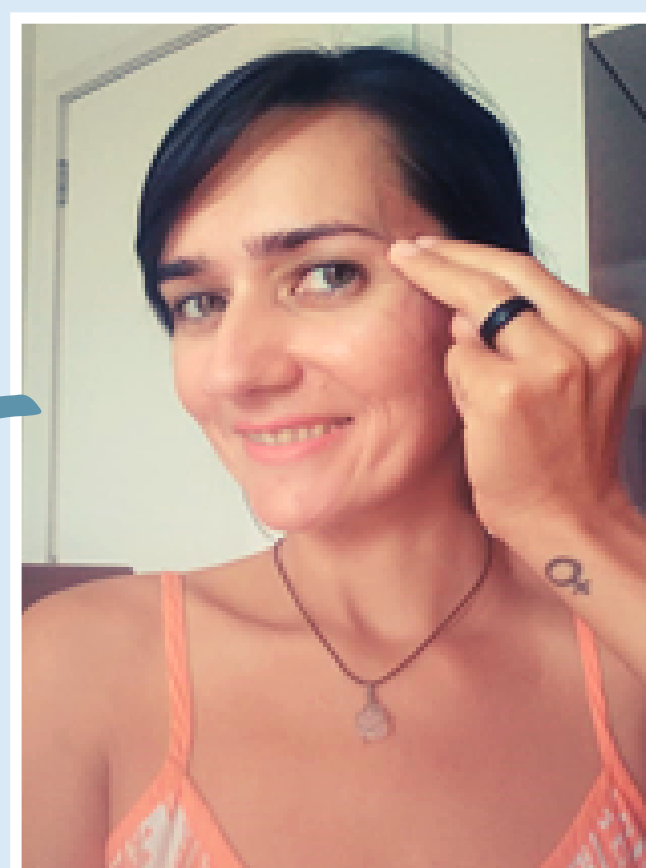


Figura 4
Ponto do Canto do Olho
(PCO)

Fonte: Arquivo pessoal dos autores



EFT - Técnica de Liberação Emocional

VAMOS PRATICAR?

MERIDIANOS ENERGÉTICOS



Figura 6
Ponto Embaixo do Nariz
(PEN)



Figura 7
Ponto Embaixo da Boca
(PEB)

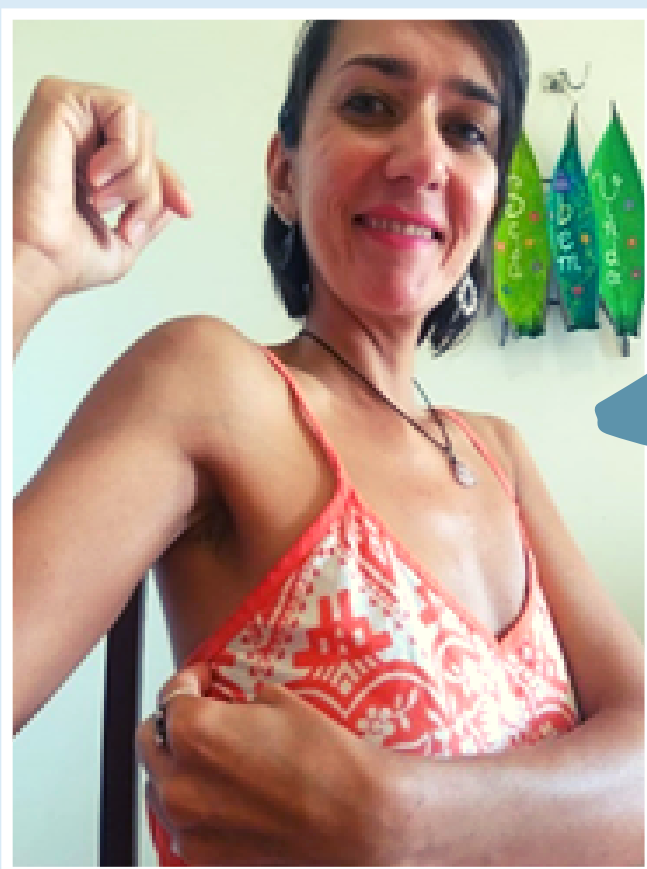


Figura 9
Ponto Embaixo do Braço
(PEB)

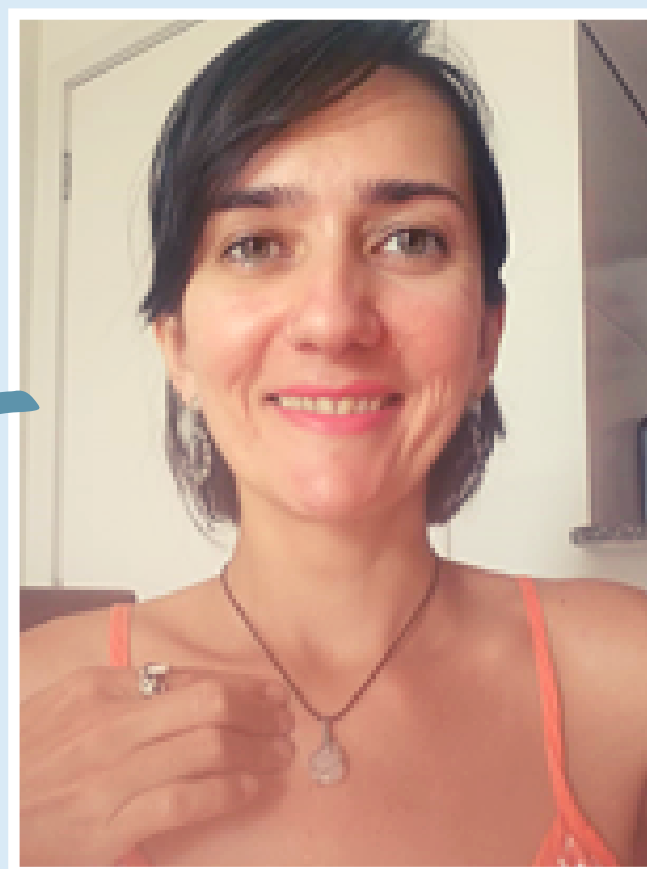


Figura 8
Ponto Embaixo da
Clavícula (PEC)

Fonte: Arquivo pessoal dos autores

Cyoterapia



Fonte: Arquivo pessoal dos autores

ORGANIZAÇÃO: ANA CAROLINA NUNES NÓBREGA DINIZ, FERNANDO JEFERSON QUEIROZ DOS SANTOS, ISABEL CRISTINA AMARAL DE SOUSA ROSSO NELSON, JACKELINE DE FREITAS COSTA, MHAIRA DE SOUZA LOPES, RAIANE CAROLINE DA SILVA FRANÇA.



Geoterapia

De acordo com o Ministério da Saúde, a geoterapia é uma prática milenar usada na conservação de alimentos, promoção e manutenção de saúde, tratamento de doenças, entre outras finalidades. Registros antigos mostram que, principalmente as argilas, eram muito utilizadas em casos de doenças osteomusculares, processos inflamatórios, lesões de pele e cicatrização de ferimentos.

A argila, é rica em elementos que contribuem com a saúde do corpo e mente, sendo capaz de realizar a absorção de energia acumulada na região afetada e transmitir energia de qualidade vital. Existem vários tipos de argila, e seu efeito vai depender da composição, do tipo e da forma de preparo. Suas propriedades gerais são anti-inflamatória, desintoxicante, cicatrizante, antisséptica, absorvente, bactericida e energizante.



Fonte: Arquivo pessoal dos autores



Cyoterapia

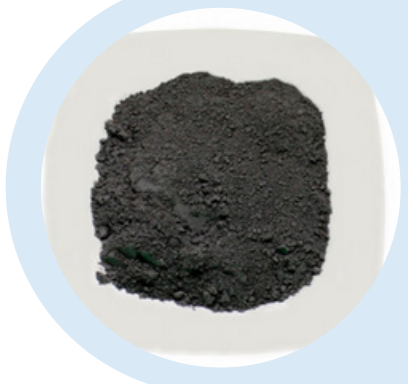
TIPOS DE ARGILA



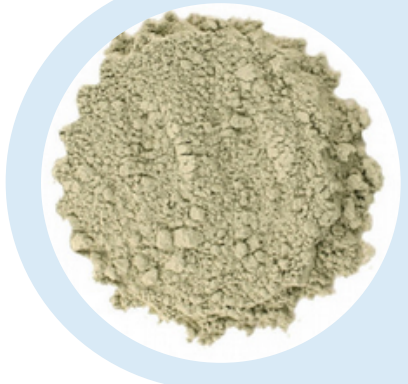
A argila vermelha atua na ativação da circulação



A argila rosa possui propriedades cicatrizantes e suaviza a pele



A argila preta têm atividade anti-inflamatória, ajuda nas articulações e relaxante. Tem atividade estimulante, antitóxica e anti-séptica



A argila verde possui ação bactericida, analgésica, cicatrizante e antiséptica



A argila amarela ativa a circulação e ajuda a reduzir inflamações



A argila branca proporciona ação antiséptica, cicatrizante e ajuda a reduzir inflamações

Fonte: www.emporiofigueira.com.br



Cyoterapia

SUGESTÃO DE USO

Materiais utilizados:

- 1 Recipiente de vidro pequeno
- 1 Colher/pincel plástico ou de madeira
- 1 Porção de argila da sua escolha
- 1 Porção de água da torneira ou filtrada



Fonte: Arquivo pessoal dos autores

Passo a Passo:

Fonte: Arquivo pessoal dos autores

1º



No recipiente de vidro ponha um pouco da argila e misture com água até que fique em consistência pastosa, mexendo com a colher;

2º



Com o verso da colher espalhe pela área escolhida. Tenha uma margem de segurança ao redor dos olhos, nariz e boca se for passar no rosto;

3º



Deixe agir em média de 15 a 20 min, sempre umedecendo para não ressecar;

4º



Retire a argila da pele com água corrente.



Cyoterapia

SUGESTÃO DE USO

Aplicando a argila verde em consistência pastosa, já dissolvida na água, na região cérico-sacral (no meio das costas, acompanhando a coluna), por 40 minutos, você terá benefícios como a redução do estresse, depressão, cansaço, insônia, lombalgias, dores e constipação. É preciso ter cautela no período de inverno, em pessoas e idosas ou debilitadas.

Argila verde em consistência pastosa quando colocada na região abdominal: favorece a função digestiva. Indicado para constipação, gastrite, dor, cólicas menstruais. Aplicação de 40 minutos.



Fonte: Arquivo pessoal dos autores

Contra indicações gerais: Feridas abertas, ferimentos profundos, queimaduras de 2º e 3º grau, frieiras. No inverno, evitar aplicação fria no tórax e região lombar. Evitar aplicar dentro do nariz.

Plantas Medicinais



Fonte: Arquivo pessoal dos autores

ORGANIZAÇÃO: LUCIDIO CLEBESON DE OLIVEIRA, FERNANDA MARIANY DE ALMEIDA MENEZES FREIRE, ANTÔNIA SUELLEN FERNANDES DANTAS, LUCINEIRE LOPES DE OLIVEIRA, MHAIRA DE SOUZA LOPES, LARA MARIA TAUMATURGO DIAS CORREIA, RAIANE CAROLINE DA SILVA FRANÇA, JACKELINE DE FREITAS COSTA.



Plantas Medicinais

A utilização da natureza para fins terapêuticos é tão antiga quanto a civilização humana e de acordo com o Ministério da Saúde, as plantas medicinais e seus derivados estão entre os principais recursos terapêuticos da Medicina Tradicional e há muito tempo, vem sendo utilizados pela população diante dos cuidados com a saúde. A Organização Mundial da Saúde (OMS), expressa a importância das plantas medicinais e sua posição a respeito da necessidade de valorizar a sua utilização .



Fonte: canva.com



Plantas Medicinais

MANJERICÃO



Fonte: Arquivo pessoal dos autores

O manjericão é uma planta que apresenta propriedades digestivas, além de auxiliar no tratamento de problemas respiratórios e reumáticos. Não deve ser consumido por gestantes, mulheres que estão amamentando, crianças abaixo de 12 anos, pessoas com pressão muito baixa e pessoas alérgicas a alguma substância da planta.

GENGIBRE



Fonte: canva.com

O gengibre, planta tropical com raízes grossas, é indicado nos casos de distúrbios gastrointestinais, processos inflamatórios, reumatismo e artrite, redução do peso corporal; tem como contraindicações o uso por pessoas com problemas no coração ou pressão alta e alérgicos a alguma substância da planta.

CÚRCUMA



Fonte: canva.com

A cúrcuma, é uma planta que possui muitas propriedades medicinais, sendo muito utilizada na medicina ayurvédica por ser estimulante, expectorante, antiinflamatória e "antigases". Suas contraindicações são a utilização por pessoas que apresentam alergia à substância corante da planta (denominada curcumina) e problemas hemorrágicos.



Plantas Medicinais

ERVA-CIDREIRA



Fonte: Arquivo pessoal dos autores

A Erva-Cidreira também conhecida como Melissa, possui efeito calmante, auxilia no processo digestivo, respiratório entre outros benefícios. Usar com cautela em pessoas com a pressão baixa. **Contraindicado para gestantes, lactantes, alérgicos a alguma substância da planta e pessoas com baixa atividade da tireoide.**

CAMOMILA



Fonte: Arquivo pessoal dos autores

A camomila é uma das plantas medicinais mais conhecidas e utilizadas no mundo, possui efeito calmante, antiinflamatório, auxilia na qualidade do sono, reduz as cólicas menstruais, gastrite, má digestão e redução de gases intestinais. O chá quando é ingerido em grande quantidade pode causar náuseas e insônia. **Contraindicado para gestantes e alérgicos a alguma substância da planta.**



Plantas Medicinais

SUGESTÃO DE USO

Para melhorar a imunidade, digestão e energia:

Infusão de folhas de manjeriço, gengibre e cúrcuma ralados.

1. Ferva a água (1 xícara de água);
2. Adicione folhas de manjeriço, o gengibre e a cúrcuma ralados, mexa bem. Tampe a xícara deixando uma pequena abertura;
3. Aguarde uns 10 minutos;
4. Coe o chá. Espere esfriar e, se quiser, adoce com mel.

Para auxiliar em caso de febre e resfriado:

1. Ferva a água (uma xícara de água);
2. Adicione 2 colheres (de café) da ERVA-CIDREIRA ou um sachê e mexa bem. Tampe a xícara deixando uma pequena abertura;
3. Aguarde uns 10 minutos;
4. Coe o chá. Espere esfriar e, se quiser, adoce com mel.

Para auxiliar na redução do estresse e ajudar a dormir melhor:

1. Ferva a água (1 xícara de água);
2. Adicione duas colheres (de café) de CAMOMILA ou 1 sachê de chá e mexa bem. Tampe a xícara;
3. Aguarde uns 10 minutos;
4. Coe o chá e espere esfriar.



Fonte: canva.com

Plantas Mediciniais

DICA EXTRA

SUCHÁ CALMANTE



Fonte: canva.com



Fonte: canva.com

Ingredientes:

400 ml de chá de camomila;
½ xícara de polpa de maracujá natural;
1 colher (café) de mel;
2 folhas de hortelã

Modo de Preparo:

Para o preparo do chá, coloque a água em uma panela até começar a ferver. Nesse momento, desligue o fogo, acrescente a camomila e tampe. Deixe descansando de 5 a 10 minutos. Depois, bata tudo no liquidificador e consuma, de preferência, no mesmo dia.

Máscara Terapêutica



Fonte: Arquivo pessoal dos autores

**ORGANIZAÇÃO: ANA CARLA DA SILVA PINHEIRO DUARTE, HALLISSIANY
KAMILA FAGUNDES DUARTE ARAÚJO.**



Máscara Terapêutica

MÁSCARAS TERAPÊUTICAS DE ERVAS MEDICINAIS

Sabemos que o sono tem aspecto fundamental para a vida do ser humano, pois possui função reparadora, de conservação de energia e de proteção imunológica, a falta dele interfere no bem estar mental, físico e emocional. O uso das Plantas medicinais é um fenômeno humano universal. Seus efeitos psicológicos no comportamento são amplamente conhecidos e seus usos repassados através das gerações.

Podemos aproveitar os benefícios das plantas medicinais de várias formas. Aqui, vamos demonstrar a confecção de uma máscara de forma simples, e sugestão de algumas ervas.

VAMOS CONHECER?



Camomila: Contribui para a diminuição da ansiedade e para um sono tranquilo.



Cidreira: É indicado por ser calmante ajuda no controle dos sintomas da ansiedade, depressão e picos de estresse.

Fonte da imagens: Arquivo pessoal dos autores

Para confecção da máscara iremos precisar de:

- Retalhos de tecido de aproximadamente 10 x 25, preferência de cor escura para evitar a claridade;
- Elástico de mais ou menos 20 cm;
- Agulha de mão e linha
- Ervas medicinais



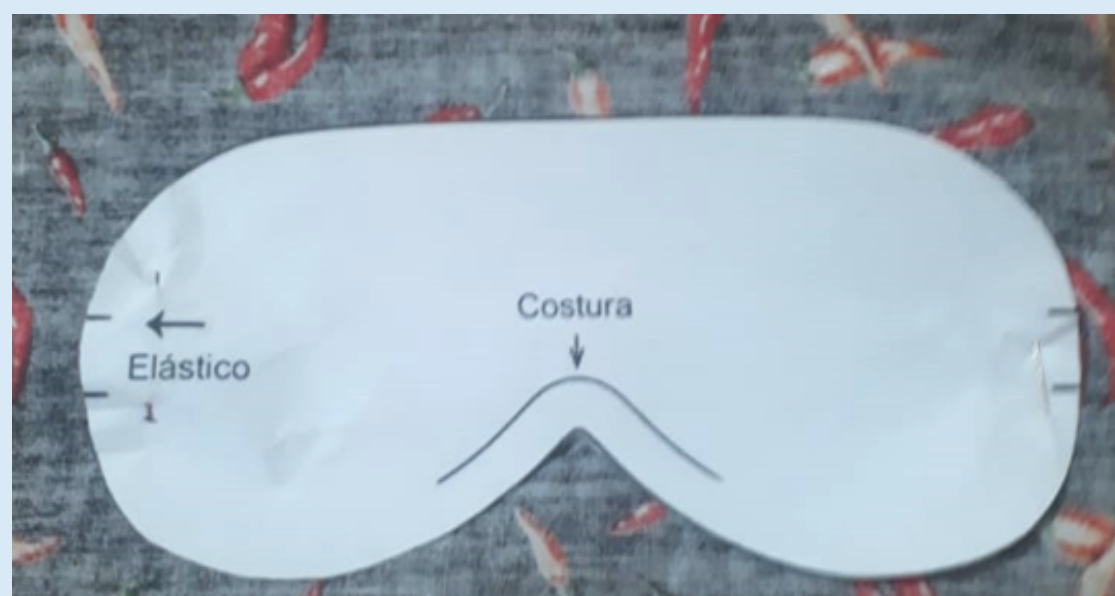
Máscara Terapêutica

PASSO A PASSO



1. Escolha o molde que achar melhor para o seu rosto

2. Prenda o molde no tecido usando alfinete para facilitar o corte



3. Corte de acordo com o molde



4. Use os alfinetes para prender o elástico no tecido na hora da costura



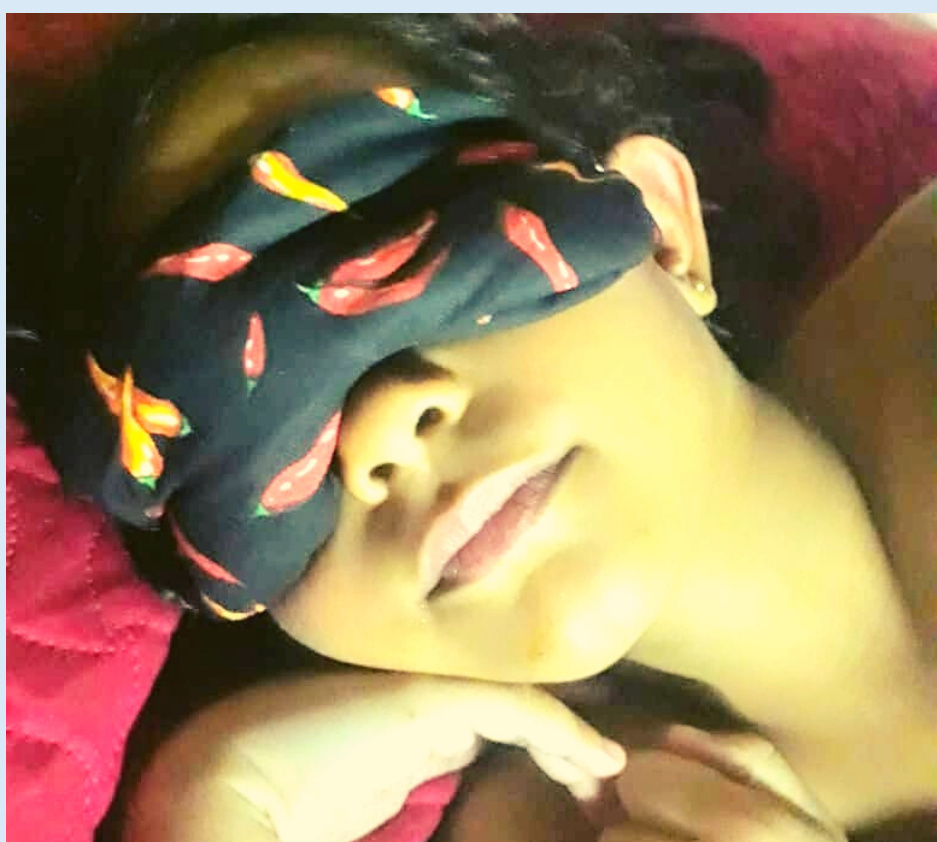
Máscara Terapêutica

PASSO A PASSO



5. Costure a mão mesmo! lembre-se de fazer os pontos bem juntinhos, também deve lembrar de deixar um espaço para poder virar o tecido e colocar as ervas.

6. Com ajuda de uma colher coloque as ervas escolhidas na máscara



7. E está pronto agora é só aproveitar.

Cromoterapia e Nutrição



Fonte: www.pinterest.com

ORGANIZAÇÃO: ANTÔNIA SUELLEN FERNANDES DANTAS, ANA CARLA DA SILVA PINHEIRO DUARTE, DENNIS COSTA FURTADO, ROSICLEIDE FERNANDES DE SOUZA CARVALHO.



Cromoterapia e Nutrição

A AÇÃO DAS CORES NA SUA ALIMENTAÇÃO

A cromoterapia é utilizada através de várias técnicas como fonte de equilíbrio ou harmonização, como a luz do sol, lâmpadas coloridas, cores nas roupas, contato com a natureza, água solarizada e alimentação natural.

A terapia das cores na alimentação é feita por meio do ato de se alimentar com alimentos naturais, onde cada cor vai trazer um benefício, sendo eles físicos ou mentais, que vibram constantemente no nosso corpo, distribuindo energia e nutrindo órgãos e sistemas.

VAMOS CONHECER?



Os alimentos **vermelhos** são ricos em licopeno, uma substância antioxidante, que combate o processo inflamatório, ajuda a prevenir o câncer de próstata e favorece a circulação sanguínea. São eles: Tomate, maçã, romã, morango, melancia, pimentão vermelho, beterraba.

Quando em **desequilíbrio**: estresse, solidão e sensação de insegurança.



Os alimentos **alaranjados** têm função regeneradora e revitalizante, ricos em vitamina A ajudam na saúde da pele, cabelo, visão e para um crescimento saudável. Ex: Abóbora, cenoura, tangerina, mamão, manga. Sugere-se ainda o uso de condimentos como açafrão e cúrcuma, na preparação de vários alimentos como frango, arroz, feijão.



Os alimentos **amarelos** contêm substâncias essenciais para a proteção dos nossos olhos. São alimentos que ajudam na prevenção do envelhecimento precoce e são ricos em vitamina C. Ex: Abacaxi, milho, banana, melão, e gema de ovo. Aposte em temperos como gengibre e canela que são antiinflamatórios.

Quando em **desequilíbrio**: Complicações gastrointestinais como má digestão e gastrite.



Cromoterapia e Nutrição

A AÇÃO DAS CORES NA SUA ALIMENTAÇÃO

VAMOS CONHECER?



Os alimentos **verdes** promovem o bem estar e harmonia do corpo, estimulam o bom funcionamento do organismo e são ricos em vitaminas do complexo B, C, fibras e minerais. Ex: Pimentão verde, espinafre, brócolis, pepino, ervilha, abacate, limão verde, couve folha. Ervas como manjericão, alecrim e coentro.

Quando em **desequilíbrio**: depressão, angústia, taquicardia, irritação.



Os alimentos **azuis** possuem propriedades antioxidantes, estimulam o nosso sistema imunológico, reduzem o colesterol ruim, combatem inflamações e são ricos em ômega 3. São eles: Peixes (por exemplo sardinha, atum, salmão).

Quando em **desequilíbrio**: Falta de foco, sinusite, dor de cabeça.



Os alimentos **violeta** são ricos em nutrientes que contribuem para a circulação sanguínea e ajudam a prevenir doenças cardiovasculares. Possuem ação antiinflamatória e ajudam a combater os sintomas do estresse. Ex: Alface roxa, repolho roxo, uvas roxas, ameixas pretas, azeitona preta, amora e berinjela



Os alimentos **cor de rosa** são excelentes desintoxicantes e ricos em vitamina C. Eles ajudam o corpo a eliminar o excesso de gordura ingerida, ideal para consumir após abusar de comidas muito gordurosas: Goiaba, romã, lichia e pitaita.



Cromoterapia e Nutrição

SUGESTÃO DE PRATO COLORIDO, VARIADO E NUTRITIVO



Fonte: Arquivo pessoal dos autores

VAMOS MONTAR UM PRATO SAUDÁVEL?

Folhas verdes: como espinafre, agrião, alface, rúcula.

Legumes ou verduras refogadas: couve-flor, brócolis, repolho, abobrinha, cenoura, beterraba.

Carboidrato: arroz integral, inhame, macaxeira, batata doce.

Leguminosa: feijão, lentilha, soja, grão-de-bico.

Proteína: carnes magras, ovos, peixes ou frango.



Leites Vegetais



Fonte: Arquivo pessoal dos autores

ORGANIZAÇÃO: RAMONA FERNANDES LUZ.



Leites Vegetais

Os leites vegetais são uma ótima opção para quem não pode consumir o leite de vaca ou é vegano, ricos em nutrientes e fáceis de fazer, não possuem conservantes e ainda trazem diversos benefícios a saúde. Arroz, amêndoa, aveia, amendoim, castanha de caju ou nozes são alguns dos alimentos usados.

O leite vegetal pode ser consumido puro ou batido com frutas e adoçado com mel. E pode inclusive substituir o leite de origem animal em diversas receitas, como bolos e tortas por exemplo.

Leite de amendoim é uma ótima opção além do valor ser mais acessível. O amendoim é rico em vitaminas do complexo B, vitamina E, potássio, magnésio, zinco, cobre e manganês. Transformado em leite todos esses benefícios são conservados.

Leite de arroz possui baixo índice calórico e não tem gorduras.

Leite de amêndoas também está na lista dos leites vegetais nutritivos. Ele é rico em cálcio, vitamina B e E, zinco, potássio, magnésio, cobre e fósforo.

Leite de castanha de caju é rico em vitaminas B1 e B2, magnésio, potássio, ferro, fósforo e gorduras boas.

Leite de coco apresenta uma pequena quantidade de vitamina C, cálcio, magnésio, fósforo, zinco, proteína e uma boa quantidade de potássio, ferro e ácido láurico. Metade das gorduras boas do leite de coco é composta por ácido láurico, que melhora o colesterol e possui efeito contra vírus e bactérias.



Leites Vegetais

SUGESTÃO DE PREPARO

Leite de Amendoim

Ingredientes e Materiais:

- 1 xícara de amendoim
- 4 xícaras de água potável
- 1 Garrafa de vidro
- Liquidificador
- 1 Voal ou pano de prato



Passo a Passo:

1º



Ponha o amendoim de molho em água durante 8 horas;

2º



Tire do molho e lave os amendoins (ou ferva por 5 min);

4º



Coloque na garrafa de vidro e pode guardar na geladeira por 3 dias. Rende em média 1 litro de leite.

3º



Coloque no liquidificador com as 4 xícaras de água e bata por um minuto, depoiscoe com um voal, ou pano de prato;

Fonte: Arquivo pessoal dos autores



Leites Vegetais

SUGESTÃO DE PREPARO

Leite de Arroz

Ingredientes e Materiais:

- 1 xícara de chá de arroz branco
- 8 copos de água potável
- 1 Garrafa de vidro
- Liquidificador
- 1 Peneira



Fonte: Arquivo pessoal dos autores

Passo a Passo:

- 1º Lave bem o arroz;
- 2º Coloque a água em uma panela para ferver. Adicione em seguida o arroz e deixe cozinhar, em fogo baixo e com a panela tampada, por 1 hora. Quando estiver pronto, deixe esfriar;
- 3º Coloque o arroz cozido no liquidificador e bata até conseguir um “suco”.
- 4º Coe o conteúdo em uma peneira e obtenha o leite. Se achar que ele está muito espesso, adicione mais água e misture.

Leite de Amêndoa ou Castanha de Caju

Ingredientes e Materiais:

- 1 xícara de chá de amêndoas ou castanha de caju (sem estar torrada);
- 3 xícaras de chá de água.
- 1 Garrafa de vidro
- Liquidificador
- 1 Peneira



Fonte: Arquivo pessoal dos autores

Passo a Passo:

- 1º Em um recipiente a parte coloque as amêndoas cobertas por água e deixe de molho por até 12 horas;
- 2º Quando estiverem macias, escorra a água e leve as amêndoas para o liquidificador, adicionando as três xícaras de chá de uma nova água;
- 3º Bata tudo até conseguir uma mistura homogênea, em seguida coe com a ajuda de uma peneira;
- 4º Sirva imediatamente ou coloque na geladeira para usar em até três dias.



Leites Vegetais

SUGESTÃO DE PREPARO

Bolo de Amendoim com Chocolate

O farelo que sobrou da receita do leite de amendoim ponha para secar no forno e use nessa maravilhosa receita!

Ingredientes:

- 2 xícaras da farinha do amendoim
- 1 xícara de farinha de arroz (ou trigo)
- 1 xícara de óleo de coco (ou outro óleo que tenha em casa)
- 1 xícara de leite de amendoim
- 1 xícara de açúcar
- 3 ovos
- 1 xícara de chocolate em pó
- 1 Colher de sopa de fermento

Passo a Passo:

Bata os ovos, óleo de coco, açúcar e cacau, depois fui juntando devagar a farinha de Amendoim e o leite vegetal de amendoim e no final pus a farinha de arroz e o fermento. salpiquei em cima a farinha de amendoim.



Fonte: Arquivo pessoal dos autores

Germinados



Fonte: Arquivo pessoal dos autores

ORGANIZAÇÃO: RAMONA FERNANDES LUZ.



Germinados

Os germinados são uma ótima opção de ingestão de nutrientes concentrados, além de serem super práticos de germinar, dando sabor aos pratos e deixando-os mais nutritivos.

No processo de germinação, a semente absorve água e incha até o dobro do seu tamanho original, assim como o conteúdo nutricional dobra. Desta forma observamos maior quantidade de proteínas, vitaminas e minerais. A proteína é de mais fácil absorção, portanto a assimilação fica favorecida. A germinação também favorece a redução de fatores antinutricionais o que facilita a digestão.

Material para preparar germinados

- Recipiente para lavar as sementes (exemplo: peneiras)
- Sementes (de alfafa, arroz, feijão azuki, gergelim, grão de bico, girassol sem casca, lentilha, trigo, entre outras)
- Vidros de boca larga, ou recipientes que possam ser esterilizadas
- Tela fina de náilon, filó ou gaze de algodão esterilizada
- Tira de borracha, elástico ou similar
- Escorredor/apoio para colocar os vidros (escorredor de pratos ou algo similar)
- Panos grossos e limpos (para cobrir os vidros, impedindo assim, em parte, que penetre luz)



Fonte: Arquivo pessoal dos autores



Germinados

GERMINANDO OS GRÃOS

MODO DE PREPARO

1. Colocar de uma a três colheres de sopa de grãos num vidro e cobrir com água limpa. Pela noite, antes de germinar, devemos deixar as sementes prontas para a utilização. Lave, em uma vasilha, uma xícara de sementes da sua preferência. Retire as sementes que estão estragadas juntamente com outras pequenas "sujeiras";

2. Coloque as sementes lavadas em um vidro de boca larga e complete com cinco xícaras de água (mineral, de preferência). Aqui uso um suporte de acrílico que posso pendurar e água pode escorrer e não acumular;

3. Deixe as sementes de molho nessa água umas 12 horas, da noite para o dia seguinte. Após 12 horas, faça nova limpeza, retirando os eventuais grãos que não estejam saudios ou que não incharam.



Fonte: Arquivo pessoal dos autores



Germinados

GERMINANDO OS GRÃOS

MODO DE PREPARO

4. Deixe de molho por uma noite (8 a 12 horas);
5. Cobrir o vidro ou o suporte com um pedaço de filó e prender com um elástico;
6. Despejar a água e enxaguar bem sob a torneira duas vezes por dia;
7. Colocar o vidro inclinado num escorredor num lugar sombreado e fresco, ou colocar o suporte para escorrer a água, eu fiz furos no suporte em baixo de cada cavidade para que não acumule água e os brotos não venham a estragar;
8. Enxaguar pela manhã e à noite.



Fonte: Arquivo pessoal dos autores



GERMINANDO OS GRÃOS

DICAS IMPORTANTES

Recomenda-se retirar as cascas dos germinados antes de usá-los, pois estas são ricas em celulose e não são digeridas com facilidade pelo organismo humano. Nunca escolha sementes quebradas, murchas, pobres ou deformadas, pois se usar somente algumas poucas sementes sem poder germinativo dentro do vidro de cultivo pode influenciar negativamente as outras. Nesse ambiente, as bactérias e fungos podem proliferar.

Na natureza, as sementes germinam na semi-obscuridade da terra. Para criarmos condições semelhantes, os vidros de cultivo devem ser cobertos com um pano bem grosso ou colocados em ambientes onde não recebam muita luz como armários onde os brotos recebam luz fraca e indireta. É imprescindível que a circulação de ar dentro do vidro de cultivo permaneça constante. Deixe a boca do vidro livre para circulação sem cobrir.

Os brotos devem permanecer úmidos e nunca encharcados. Molhe regularmente os brotos, isto é, de preferência sempre nos mesmos horários e no mínimo duas vezes ao dia. Em dias frios, molhe três ou mais vezes do que em dias quentes. Enxague as sementes, colocando água no interior do vidro e o agite bem. Em seguida, escorra novamente, recolocando o frasco de volta ao local anterior.

Quando o broto atingir pelo menos o tamanho das sementes, ele já poderá ser utilizado, não devendo ultrapassar muito este ponto. Pode ser guardado na última bandeja da geladeira. Melhor consumir em 3 dias.



Referências

BIANCHINI, F; POSSEBON, F. Ayurveda: a ciência da vida. Rev. Caminhos. 12(1), 8-21. 2014.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). Lista DCB Plantas Medicinais. Brasília. 2017.

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: 09 setembro de 2020.

BRASIL. Cadernos de Atenção Básica: Práticas Integrativas e Complementares Plantas Medicinais e Fitoterapia na Atenção Básica. 1. ed. Brasília: Editora MS, 2012. p. 1-154.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Ciência, Tecnologia e Insumos Estratégicos. Departamento de Assistência Farmacêutica. Política e Programa Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos. Brasília: Ministério da Saúde, 2016.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Ciência, Tecnologia e Insumos Estratégicos. Departamento de Assistência Farmacêutica. Política e Programa Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos. Brasília: Ministério da Saúde, 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: 09 setembro de 2020

BRASIL. PORTARIA Nº 702, DE 21 DE MARÇO DE 2018. Altera a Portaria de Consolidação nº2/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/doi-2018-03-22-portaria-n-702-de-21-de-marco-de-2018-7526446. Acesso em 09 setembro de 2020.

BRASIL. A CROMOTERAPIA NA ALIMENTAÇÃO. Disponível em: <https://www.wemystic.com.br/a-cromoterapia-na-alimentacao>. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Manual de implantação de serviços de práticas integrativas e complementares no SUS. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. Brasília: Ministério da Saúde, 2018. 56 p.

CANDEIAS, V. Divisão de Promoção e Educação para a Saúde Direção Geral da Saúde. Disponível em: <https://www.dgs.pt/ficheiros-de-upload-1/alimentacao-vitaminas-pdf.aspx>.

CLAUDINO, H. Argila medicinal. Editora Elevação. 2010. DE PASQUALE, A. Pharmacognosy: oldest modern science. Journal of Ethnopharmacology, [S.l.], 11; 1-6, 1984.

FILHO, J.H.A. Autoperfeição com Hatha Yoga. Ed. 63. Rio de Janeiro: Editora Best Seller. 2019.



Referências

GALVANESE, A.T.C; BARROS, N.F de; D'OLIVEIRA, A.F.P.L. Contribuições e desafios das práticas corporais e meditativas à promoção da saúde na rede pública de atenção primária do Município de São Paulo, Brasil. In: Cad. Saúde Pública. 33(12). 2017.

JORGE, P.C. Geoterapia e saúde mental. Fórum de discussão Telessaúde da UFSC. Disponível em: https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/191287/F%C3%B3rum_GeoterapiaSa%C3%BAdeMental.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

LAD, V. Ayurveda a ciência da autocura: um guia prático. São Paulo. Ground. 2012.

LIMA, A. Elimine pensamentos e emoções negativas em poucos minutos. Disponível em: <<https://www.eftbrasil.com.br/>>.

MEDEIROS, G.M.S de. Geoterapia: teorias e mecanismos de ação. Tubarão: Ed. Unisul. 2007.

MEDEIROS, G.M.S. O Poder da argila medicinal. 2013.

MÜLLER, M.R; GUIMARÃES, S.S. Estudos de Psicologia. Campinas. 519-528. 2007.

OPAS. Manual de geoterapia aplicada, 2000. Disponível em: <http://www.bvsde.paho.org/texcom/manualesMEC/geoterapia/geoterapia.html>.

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/wpcontent/uploads/2019/05/511A.pdf>. Acesso em: 24 de agosto 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 agosto de 2020.

REIMÃO, R. Sono: estudo abrangente. 2a. ed. São Paulo. Editora Atheneu. 1996.

SOUZA, J. A. de M. de; SILVA, C. de P. Chás e fitoterápicos indicados para distúrbios do sono, ansiedade e depressão, disponibilizados em estabelecimentos comerciais de São Caetano do Sul – SP. Anais do 18º Congresso Nacional de Iniciação Científica da SEMESP. 2015.

SILVA, R.C; MONTEIRO, C.F. Cromoterapia: um importante recurso terapêutico para a terapia ocupacional. X Encontro Latino Americano de Iniciação Científica-VI Encontro Latino Americano de Pós-Graduação, São José dos Campos: Universidade do Vale do Paraíba.

ZANON, C; DELLAZZANA-ZANON, L.L; WECHSLER, S.M; FABRETTI, R.R; ROCHA, K.N da. COVID-19: implicações e aplicações da Psicologia em tempos de pandemia. In: Estud. psicol. 37. 2020.



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