



CARTILHA

ENERGIA POSITIVA

Inserindo Práticas Integrativas no seu
dia a dia em tempos de coronavírus e
até quando você se permitir!



**INSTITUTO
FEDERAL**
Ceará



INSTITUTO FEDERAL

Ceará

Campus Avançado de Jaguaruana

ENERGIA POSITIVA

Inserindo Práticas Integrativas no seu
dia a dia em tempos de coronavírus e
até quando você se permitir!

Fabiani Weiss Pereira

Enfermeira do IFCE Campus Avançado de Jaguaruana

Doutora em Enfermagem

Especialista em Saúde Pública e Saúde da Mulher

Cursando Pós-graduação em Práticas Integrativas e

Complementares em Saúde

Ceará, 2020

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação Instituto
Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará
Sistema de Bibliotecas – SIBI**

I59e Instituto Federal do Ceará. Campus Avançado de Jaguaruana
Energia positiva: inserindo práticas integrativas no seu dia a dia em tempo
de Coronavírus e até quando você se permitir ! / Instituto Federal do Ceará.
Campus Avançado de Jaguaruana. Organização Fabiani Weiss Pereira –
Jaguaruana: IFCE/ Campus Jaguaruana, 2020.
23 p.

1. Pandemia – Distanciamento social. 2. Isolamento social – Bem estar e
saúde. 3. Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS). I.
Pereira, Fabiani Weiss (Org.). II. Título.

CDD 616.2414

Bibliotecária responsável: Etelvina Maria Marques Moreira CRB 3/Nº 615

Mensagem inicial

Diante do COVID-19 surge a necessidade do distanciamento social, mas jamais o distanciamento do propósito de disseminar o bem e adentrar nos lares por meio das Terapias Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), neste sentido nasce para o IFCE em geral, a cartilha Energia Positiva online, advinda de um projeto desenvolvido no IFCE por uma enfermeira, com o intuito de proporcionar bem-estar e saúde aos leitores por meio de mensagens e orientações otimistas e que vibrem saúde na energia do amor.



Fonte da imagem: istok

Neste período de pandemia, podemos evidenciar MUITOS sentimentos que se potencializam pelo distanciamento social e as incertezas vivenciadas.

Sentimentos como insegurança, tristeza e o aumento da ansiedade acabam se fazendo ainda mais presentes no nosso cotidiano, sendo necessário que os cuidados com a saúde sejam redobrados.

Quando falo em cuidar da saúde, me refiro de forma integral, observando não só o nosso corpo físico, mas o mental, psíquico e espiritual. Falar em saúde é isso, é pensar de forma integral, holística. Já faz muito tempo que a saúde não é somente estar em boas condições físicas e agora mais do que nunca, isso está comprovado.

As PICS são práticas que promovem uma nova cultura de cuidado integral com a saúde, visando o tratamento emocional, principalmente, e, como consequência, os sintomas físicos oriundos dos problemas emocionais. Importante salientar que isso é feito sem interferir nos tratamentos convencionais.

Com muita ciência e amorosidade vou me reinventando para ofertar sempre o meu melhor. Assim, surgiu a proposta desta cartilha, nela você irá encontrar orientações simples, práticas e acessíveis que vão contribuir para o fortalecimento do seu autocuidado por meio da inserção de algumas práticas integrativas no cotidiano. Embora tenha emergido na pandemia, o meu desejo é que as orientações sejam utilizadas para além dela, enfocando a importância da busca contínua do equilíbrio entre mente, corpo e espírito. MAS ISSO DEPENDE EXCLUSIVAMENTE DE VOCÊ!!!



Fonte da imagem: br.freepik.com

Na cartilha vocês irão encontrar orientações embasadas na legislação e ciência

Atualmente as PICS estão presentes entre as políticas e manuais do Ministério da Saúde e Organização Mundial de Saúde.

Na cartilha vocês irão encontrar orientações embasadas na Política Nacional de Práticas Integrativas; Estratégias da OMS sobre Medicina Tradicional - 2014-2023; Recomendação nº 041 do Conselho Nacional de Saúde que recomenda ações sobre o uso das PICS durante a pandemia da COVID-19; Portarias do Ministério da Saúde, entre outros artigos e publicações.

Reafirmo sobre 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.

Breve reflexão

Somos um universo de energias renováveis, precisamos cuidar da nossa nutrição energética e o que isso significa?

Precisamos cuidar do que estamos ingerindo, comidas diversas e, claro, pensamentos, palavras, atitudes e sentimentos, que também são parte do que ingerimos diariamente através da nossa mente. Nosso cérebro não está desvinculado do nosso ser, ele também se alimenta e dependendo do que ofertamos a ele, será o que iremos colher e receber.

Aonde você está usando a sua energia?



Fonte da imagem: br.freepik.com

O que você tem feito ultimamente que tem acrescentado valor à sua vida e, conseqüentemente, ao ambiente em que vive?

SUMÁRIO

1 Ritual ao acordar	1
2 Potinho da gratidão	3
3 Ho´ oponopono	6
4Meditação guiada com HoPONOPONO	10
5 Aromoterapia.....	13
6 Princípios do Reiki	16
7 Mensagens positivas	17
8 Enriquecimento ambiental	21





1 RITUAL AO ACORDAR



QUEM MANDA NA SUA ROTINA?

Inserir um ritual matinal no seu dia é qualidade de vida. Você passa a se cuidar mais, você sai do automático e começa a olhar para você!
Você começa a ser mais produtivo!!!



Fonte da imagem: em.com.br

MAS POR QUE É TÃO DIFÍCIL SAIR DA ROTINA E COMEÇAR UM RITUAL MATINAL?

Mudanças são tão confortáveis quanto uma injeção, brincadeiras à parte, mas sabemos que mesmo as mudanças positivas exigem um esforço mental imenso que nem todas as pessoas estão preparadas para enfrentar. E está tudo bem, afinal, não estamos programados (as) para mudar tão rápido e podemos sim, começar aos poucos, mas com comprometimento.



Fonte da imagem: em.com.br



SUPER



DICAS

Para, aos poucos, você criar o seu jeito de acordar e mudar sua rotina sem sofrer.



Fonte da imagem: waysup.com.br

- 1-** Antes de dormir, faça uma lista do que você gostaria de fazer pela manhã;
- 2-** Escolha um dos itens e estipule uma meta pequena, exemplo: acordar 1 hora mais cedo 3 vez na semana;
- 3-** Celebre, comemore muito a sua pequena conquista quando conseguir;
- 4-** Aumente a frequência com o passar das semanas e pronto.
- 5-** Dê as boas-vindas ao seu primeiro ritual matinal.
- 6-** Recomece a lista.

2 POTINHO DA GRATIDÃO

**GRATIDÃO É
ESTILO DE VIDA.**



Fonte da imagem: canva.com

**A gratidão é
imensidão de
felicidade e
amor**



Fonte da imagem: pinterest.com

**Você vive as
suas palavras.**



Fonte da imagem: canva.com

**O poder das
palavras não
mede intensão,
mede emoção.**



Fonte da imagem: canva.com

**Você sabe o que é gratidão?
Você é grato de verdade?
Quando foi a última vez que você
manifestou gratidão ?
Você é grato pelo quê?
Você garimpa gratidão?**

Estudo de neurociência realizado em uma Universidade na Califórnia evidenciou que pessoas que comunicam a gratidão possuem mais emoções positivas, como alegria, entusiasmo, amor, felicidade e otimismo. Essa prática também protege de sentimentos ruins e de baixa energia como a inveja, o ressentimento, a ganância e até mesmo a depressão. Pessoas gratas conseguem lidar melhor com o estresse diário, são mais resilientes aos traumas e se recuperam mais rápido até mesmo de doenças físicas. Além disso, são capazes de se relacionar de 2 a 4 vezes melhor com outras pessoas (EMMONS, 2013).



Fonte da imagem: canva.com



Fonte da imagem: canva.com



Fonte da imagem: canva.com

Gratidão é a expressão máxima do ser, não é apenas um sentimento e sim um comportamento.

É um estilo de vida abundante.

Ser grata tem a ver com você e não com a outra pessoa.

Garimpar gratidão é ser grato por tudo, é encontrar motivos para ser grato, é dar bons significados aos acontecimentos a todo momento, até mesmo para as memórias de dor.

Ser grato é tornar as crenças fortalecedoras, é parar de ser vítima para ser o(a) autor(a) responsável por sua história (VIEIRA, 2017).



Fonte da imagem: canva.com

COM INTUITO DE MUDAR 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 PROPONHO A CONFEÇÃO DO POTINHO DA GRATIDÃO.



Fonte da imagem: canva.com

COMO FAZER?

Você vai precisar de um pote de vidro transparente com tampa, canetas e papéis pequenos.

SUPER DICAS

O Potinho pode ser compartilhado com a família toda, você também pode incentivá-los para cada um fazer o seu.

GUARDE OS AGRADECIMENTOS POR PERÍODOS (MESES, SEMESTRE, ANO OU DATA ESPECIAL).

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.

3 HO'OPONOPONO

O QUE É?

Não é religião. É um método de autocura

É uma antiga palavra havaiana que pode ser traduzida como "Colocar as coisas em ordem" ou "restabelecer o equilíbrio".

Baseado no PERDÃO, no AMOR e na GRATIDÃO, esse método ancestral de cura interior nos ajuda a aceitar as lembranças dolorosas e, a partir daí, deixar de ser guiado por elas, assumindo a responsabilidade por nossos pensamentos e nossas escolhas (HURTATO-GRACIET, 2019).



Fonte da imagem: [pinterest.com](https://www.pinterest.com)

O QUE QUER DIZER CADA FRASE?

Essas frases são uma espécie de mantra que nos une à nossa parte divina.

Seu significado é o seguinte:

SINTO MUITO pelo que causou essa perturbação.

ME PERDOE por isso, eu não sabia.

EU TE AMO pelo que você é.

SOU GRATO (A) por ter me revelado esse meu aspecto.

(LUYÉ-TANET, 2018).



Fonte da imagem: uol.com.br

COMO PRATICAR?

Você pode praticar sozinho, recitando as frases para si mesmo em qualquer situação que achar conveniente, pois se trata de uma autocura. Você pode recitar até antes mesmo de um evento, para prevenir qualquer situação, pois se trata de frases de autocura.

Com as frases você conversa com a sua criança interior, que nada mais é do que o seu subconsciente.

Mas se você preferir, pode utilizar esse método com seu terapeuta.

SUGESTÃO PARA INICIAR A PRÁTICA

A prática do Ho'oponopono é um **processo energético** e você com o passar do tempo conseguirá sentir quando parar, mas assim que se sentir mais aliviado (a) já poderá parar de recitar as frases.

Há duas formas de fazê-lo, que Luyé-Tanet (2018), chama de "maneira direta" e "maneira indireta":

DIRETA- Se concentre no problema e nos aspectos dele que você deseja trabalhar ao utilizar o Ho'oponopono. Escolha, por exemplo, um momento específico, se sente confortavelmente e inicie a prática.

INDIRETA- Pense em alguma coisa pela qual você deseja realizar Ho'oponopono. Também é possível praticar caminhando na rua ou enquanto faz qualquer outra coisa. Você deve se conectar de todo seu coração, levando o problema ou o que quer que tenha que resolver, para o seu campos de consciência, pensando nele com rapidez, e deve repetir as frases mentalmente ou em voz alta, se o local onde você estiver, permitir.

POSSO USAR HO'OPONOPONO PARA AJUDAR OUTRAS PESSOAS?

Sim. O Ho'oponopono é o exercício do perdão: nós nos perdoamos e perdoamos os outros. Fazemos a técnica para nós mesmos, mas sempre tocamos o outro, de certa forma, com a energia do amor. Mas, como não poderia deixar de ser, o outro é o outro, com seus desafios, escolhas, momentos. Devemos ter consciência de que quando fazemos o Ho'oponopono para outra pessoa, não podemos ter como objetivo modificar o comportamento do outro. Quando aplicamos essa técnica de cura, nunca devemos nos conectar a uma energia carregada, ou a um sentimento de injustiça.

ESTUDE HO'OPONOPONO

Antes de utilizar as frases de cura para mudar alguma situação, explico novamente, **devemos primeiro aplicar a técnica para nós mesmos**, nos trazendo muita luz.

Nós devemos nos acolher na luz, no amor, olhar para dentro de nós mesmos, nos perdoadando por estar envolvido em qualquer situação conflitante.

A verdade é essa: **não podemos ajudar os outros se não nos ajudarmos primeiro.**

Ao estudarmos o Ho'oponopono de uma maneira mais aprofundada, especialmente lendo o livro **Limite Zero, de Joe Vitale**, aprendemos que o Dr. Hew Len conseguiu curar uma ala inteira de um hospital psiquiátrico apenas lendo as fichas daqueles pacientes e aplicando as palavras chave.

E como foi que ele fez isso?

Sendo solidário com as memórias de dor que ele dividia com aqueles pacientes e curando nele mesmo as dores que os levaram a ficar naquele estado.

O Ho'oponopono parece um pouco difícil no começo, mas o estudo diário nos faz aprender e adotar a sua prática para o resto da vida, uma vez aprendida.

Eu sou praticante desse método energético maravilhoso, faço os exercícios com as frases sempre que sinto que devo fazer, e tenho provas vivas de que realmente funciona, de que realmente cura, de que realmente limpa.

E ao nos encontramos limpos de memórias equivocadas, de memórias de dor, conseguimos fazer com que a energia de cura que estamos emanando, chegue nos outros, através da energia positiva do bem e do amor.



4 Meditação guiada com Ho'oponopono

Por meio da oração original é possível meditar, se concentrando nas palavras e na sua respiração. Aqui vocês irão encontrar ela de forma resumida:

“Divino criador, pai, mãe, filho – todos em um. Se eu, minha família, os meus parentes e antepassados ofendemos sua família, parentes e antepassados em pensamentos, fatos ou ações, desde o início de nossa criação até o presente, nos pedimos o seu perdão. Deixe que isto se limpe, purifique, libere e corte todas as memórias, bloqueios, energias e vibrações negativas. Transmute essas energias indesejáveis em pura Luz. E assim é. Para limpar o meu subconsciente de toda a carga emocional armazenada nele, digo uma e outra vez durante o meu dia as palavras-chave do Ho’oponopono. EU SINTO MUITO, ME PERDOE, EU TE AMO, SOU GRATO (A).



Fonte da imagem: [pinterest.com](https://www.pinterest.com)

A cura está em você, é o livre-arbítrio que te possibilita escolher como você guiará a sua vida.

Com o Ho’oponopono você poderá compreender melhor todas as questões que têm tomado conta do seu existir e perceber que, o que não te agrega amor e valor deve ser compreendido e deixado no passado, trazendo assim mais amor próprio e paz para os que te rodeiam.

DICAS DE MEDITAÇÃO PARA INICIANTE

A Meditação é um “estado de consciência”. Para isso existem diversas técnicas ou práticas, algumas com a ajuda de mantras ou músicas, porém toda técnica de meditação se resume em 4 estágios fundamentais, os quais precisamos atingir para o aprendizado eficaz.



Fonte da imagem: nucleode-strees.com.br

1º O objetivo da meditação é trazer mudanças e resolver nossos problemas fundamentais. Meditar não é “não pensar em nada” ou ficar com a mente “em branco”. A prática nos ensina a desapegar da necessidade de ter controle sobre as coisas.



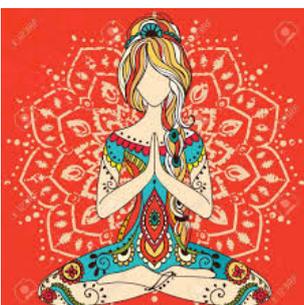
Fonte da imagem: pinterest.com

2º A meditação é uma forma de percepção em que a consciência está desperta e livre de condicionamentos.



Fonte da imagem: modéfica.com.br

3º A chave para a meditação é um estado de não esforço, no qual a mente retorna ao seu estado natural, onde a felicidade, a profunda sabedoria e consciência emergem espontaneamente.



Fonte da imagem: pinterest.com

4º O estado de meditação é o estado natural da consciência. Refletindo sobre um problema ou pergunta, podemos encontrar respostas, discernimento, sabedoria, orientação.

Vamos meditar?

1- Escolha uma posição confortável.

Pode ser sentada no chão, com as pernas cruzadas e mãos sobre os joelhos ou sentada em uma cadeira, com as mãos sobre as coxas e os pés no chão.

2- Feche os olhos e sinta o seu corpo nessa postura.

A coluna deve estar reta, e a cabeça deve ficar em uma posição neutra, não se deve enrijecer a coluna, nem o corpo. Encontre o conforto e desligue do mundo externo. poderá haver sons, se tiver, aceite a presença deles.

3- Respire pelo nariz, suavemente.

Coloque uma mão na sua barriga e a outra no seu peito. Apenas sinta o suave movimento da sua respiração, que deve ser sempre pelo nariz, suave, profunda e lenta. Fique de olhos fechados, conectada (o) em como está sua respiração e os batimentos do seu coração.

4- Solte o corpo e respire mais lenta e profundamente.

Em seguida, aprofunde o relaxamento, respirando mais lenta e profundamente, sem forçar.

Evite modificar a posição que você se encontra.

Vá reconhecendo sobre seu corpo e leve a intenção de relaxamento para cada parte dele.

5- Desapegue e contemple.

Reconheça seus pensamentos e as emoções que forem surgindo, e também mantenha a respiração suave. Deixe seus pensamentos livres para irem e virem, já percebendo o espaço de tempo entre um e outro.

Assuma uma perspectiva contemplativa, a mesma que você assume diante do pôr do sol ou de um mar azulado. Apenas observe.

6- Não lute contra sua mente.

Quando você perceber que está longe, retorne a atenção ao seu corpo, para a sua respiração, não se cobre e nem se julgue.

7- Comece devagar.

Se você não está acostumada (o) a meditar, sugiro que comece aos poucos, com meditações guiadas e aumente progressivamente, sem exageros.

*****SE PERMITA A ESSE LINDO ENCONTRO COM O SEU EU!**

Meditando você encontrará a paz e o equilíbrio dentro de si mesma, essenciais para manter a calma e serenidade no meio desse turbilhão de emoções que estamos vivendo.

5 AROMOTERAPIA

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 TAMBÉM PODEM SER ENCONTRADOS EM RAÍZES, CASCAS, SEMENTES, FLORES E EM ALGUMAS FOLHAS.



Fonte da imagem: blog.spartanacast.com.br

COMO USAR AROMOTERAPIA?

O uso da aromoterapia é vasto, ela pode ser usada em colares aromáticos individuais, em difusores de ambientes, em escalda pés, perfumes e infusores naturais, por exemplo.

Podemos também inalar por meio do esfregaço das mãos.

O **óleo essencial de Hortelã**, por exemplo, age como estimulante e melhora a respiração e o desempenho muscular. Suas principais propriedades e indicações são: Antitussígeno, antisséptico, antiviral, expectorante e antiespasmódico das vias aéreas (tosse, gripe, resfriado, asma, bronquite, sinusite).



Fonte da imagem: souenfermagem.com.br

RECEITA DE COMO EXTRAIR O ÓLEO DE HORTELÃ

1- Escolha um líquido para ser usado na extração. Vodca ou qualquer outro álcool de cereais irá servir muito bem.

*** Para folhas secas de hortelã, use vodca com 45–60% de álcool (90–120 de etanol). Com folhas frescas de hortelã, use vodca com 90–95% de álcool (180–190 de etanol), já que elas possuem água naturalmente.

2- Pique ou esmague as folhas de hortelã. Pique uma porção de folhas frescas em dois ou três pedaços ou, se preferir, esmague-as com a base de um copo (limpo), para que mais óleos sejam expostos ao líquido. Folhas de hortelã secas podem ser facilmente esmagadas com a mão; se quiser, deixe-as praticamente inteiras.

Lave as folhas frescas antes de picá-las. Não há necessidade de remover os cabos, mas jogue fora folhas pretas



Fonte da imagem: mundoviver.com.br

3- Junte o hortelã e o líquido num pote com tampa, de preferencia de vidro. Encha o pote com hortelã, deixando mais ou menos 1.25 cm de espaço se preferir um extrato mais forte. Uma menor quantidade de folhas de hortelã podem ser utilizadas se preferir, mas talvez o resultado seja um óleo menos aromático ou saboroso. Quando o hortelã estiver dentro, despeje a vodca, cobrindo totalmente as folhas. Feche a tampa com força. As folhas poderão flutuar no começo. Se quiser, empurre-as para baixo com uma colher, mas elas deverão afundar sozinhas após alguns dias.

4- Deixe o pote descansando por várias semanas, chacoalhando-o ocasionalmente. O tempo exato depende simplesmente de quão forte você deseja que o óleo seja, mas na maioria dos casos, levará entre 4 a 8 semanas. De preferência, guarde em um local escuro.

5- Filtre o líquido e coloque-o num contêiner de vidro preto. Despeje tudo através de um filtro de café para remover as folhas e sedimentos. Armazene o óleo num pote de vidro preto para protegê-lo da luz do sol e aumentar sua vida útil, que pode ser de seis meses ou mais.

Se o óleo possuir um cheiro forte de vodka ou não está tão forte quanto gostaria, troque o pote por outro com um filtro novo de café ou com um pano sobre a tampa. Uma parte do álcool pode evaporar.

SUPER DICAS

- Para obter o máximo possível de óleo das plantas, colha-as por volta das 10 da manhã, depois que o orvalho evaporar mas antes que o sol esquente muito.
- Se houver sedimento em seu óleo, coe-o mais uma vez pelo filtro de café.

Esta receita cria um extrato, que não é tão forte quanto o óleo essencial

Estes geralmente são feitos através de um processo bem longo de destilação por vapor, algo que não é viável na maioria das casas.



Fonte da imagem: [pinterest.com](https://www.pinterest.com)

Gostaram da receita?

Outra dica é plantar hortelã em um potinho na sua casa, com a própria planta do mercado é possível fazer mudinhas incríveis!

6 PRINCÍPIOS DO REIKI

Os princípios do Reiki são cinco frases que foram selecionadas por Mikao Usui (Criador do Reiki) de poemas do imperador Meiji. Sensei Usui dizia que esses cinco Princípios, em Japonês, Gokai, são essenciais para alcançar a verdadeira felicidade.

Quando eu comecei a aplicar esses princípios no meu dia a dia, percebi que eles funcionam e ajudam MUITO em qualquer questão.

Se você é uma pessoa ansiosa, triste, insatisfeita com a vida, se tem qualquer outro problema emocional, ou senão tem nenhum problema emocional, pode ter certeza que com a aplicação diária, em pouco tempo verá diferenças nas suas atitudes e no seu jeito de ser e enxergar a vida e os outros.

Só por hoje confio

Só por hoje amo

Só por hoje agradeço

Só por hoje sou calmo (a)

**Só por hoje trabalho
honestamente e com afinco**

Para praticar os cinco princípios você não precisa ser Reikiano sintonizado, pois você apenas estará praticando a filosofia Reiki, que é um chamado a se questionar de maneira profunda sua própria conduta e a abandonar costumes antigos e hábitos prejudiciais, nos trazendo para o AQUI e o AGORA, para o momento PRESENTE.

7 MENSAGENS POSITIVAS

A SEGUIR VOCÊ TERÁ ACESSO A 31 MENSAGENS POSITIVAS DE AUTORES RENOMADOS PARA QUE VOCÊ POSSA LER E REFLETIR TODOS OS DIAS.

FAÇA USO DELAS E APROVEITE ESSA OPORTUNIDADE PARA CRIAR UM NOVO ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL NESSA PANDEMIA E ATÉ QUANDO VOCÊ QUISER E SE PERMITIR.

MENSAGEM DIA 1

Quem determina seu estado? a maioria das pessoas é marionete da vida (VIEIRA, 2017).

MENSAGEM DIA 2

O ser humano é um mistério. Precisa ser desvendado, e se empenhares toda a vida em fazê-lo, não digas que perdeste tempo (Adaptado de Dostoiévski em Carta a seu irmão Mikhail, agosto de 1839).

MENSAGEM DIA 3

É como se fizéssemos parte de uma grande sinfonia, cada um toca um instrumento. Eu também tenho um. Você também tem o seu. Nenhum é igual ao outro. para que o concerto seja tocado e todos o apreciem, eles precisam tocar o instrumento deles e não o de outra pessoa. Nós nos metemos em apuros quando não pegamos o nosso instrumento ou achamos que o de outra pessoa é melhor (IHALEAKALA HEW LEN).

MENSAGEM 4

O objetivo da vida é retornar ao amor a cada momento. Para atender a esse propósito, a pessoa precisa reconhecer que é completamente responsável por criar a sua vida da maneira como ela é a cada momento. Os problemas não são as pessoas, os lugares, nem as situações, mas sim os pensamentos a respeito deles. A pessoa precisa aceitar a ideia de que não existe o "lá fora (IHALEAKALA HEW LEN).

MENSAGEM 5

A energia é o real, o universo é energia, a energia é a consciência (ARTUR AVALON)

MENSAGEM DIA 6

Acima de tudo, existem estes fenômenos energéticos prodigiosos, ainda mais incompreensíveis: a vida e o pensamento (CHARLES-NOEL MARTIN).

MENSAGEM DIA 7

Muitas vezes, confundimos escolha e controle. O controle nos tensiona, nos limita. A escolha nos abre para um compromisso e nos tira do estado de vítima. Tornamo-nos, então, responsáveis por nossa vida (LUYÉ-TANET, 2018).

MENSAGEM DIA 8

Detemo-nos nas aparências externas, mas é o estado de espírito, o estado interior, que gera o exterior (LUYÉ-TANET, 2018).

MENSAGEM 9

A chave é o amor por tudo o que existe. Ao amar alguma coisa, ela se transforma. Você é muito mais do que sua história, muito mais do que suas memórias (LUYÉ-TANET, 2018).

MENSAGEM 10

O universo começou quando o nada via a si mesmo no espelho (TOR NORRETRANDERS).

MENSAGEM 11

Quem olha do lado de fora sonha; quem olha do lado de dentro desperta (CARL JUNG).

MENSAGEM 12

Todos os seres humanos consideram os limites do seu campo de visão como os limites do mundo (Adaptado de ARTHUR SCHOPENHAUER).

MENSAGEM 13

Amar a si mesmo é a melhor maneira de você se aprimorar. E à medida que se aprimora, você melhora o seu mundo (IHALEAKALA HEW LEN).

MENSAGEM 14

A nossa vida subjetiva interior é o que realmente importa para nós enquanto seres humanos. No entanto, sabemos e entendemos relativamente pouco a respeito de como ela surge e como funciona na nossa vontade consciente de agir (BENJAMIN LIBET).

MENSAGEM DIA 15

Eu sou a história do que você acha que vê (BRYRON KATIE).

MENSAGEM DIA 16

Muitas vezes, confundimos escolha e controle. O controle nos tensiona, nos limita. A escolha nos abre para um compromisso e nos tira do estado de vítima. Tornamo-nos, então, responsáveis por nossa vida (LUYÉ-TANET, 2018).

MENSAGEM DIA 17

Nada que seja perfeito, completo e certo para você pode lhe ser negado, quando você é o seu Eu em primeiro lugar. Ao ser o seu Eu em primeiro lugar, você automaticamente experimenta a perfeição sob a forma de pensamentos, palavras, realizações e ações divinos. Ao permitir que seus pensamentos tóxicos venham em primeiro lugar, você automaticamente experimenta a imperfeição sob a forma de doença, confusão, ressentimento, depressão, reprovação e pobreza (IHALEAKALA HEW LEN).

MENSAGEM 18

Você precisa ficar no escuro para produzir a sua luz (DEBBIE FORD).

MENSAGEM 19

A vida é um hábito, de modo que tenho adquirido o hábito de uma vida de qualidade (IHALEAKALA HEW LEN).

MENSAGEM 20

Não é culpa sua, mas é sua responsabilidade (JOE VITALE).

MENSAGEM 21

A maioria das pessoas está adormecida! A única maneira pela qual posso despertá-las é trabalhando a mim mesmo (IHALEAKALA HEW LEN).

MENSAGEM 22

Só há uma maneira de fracassar, desistir antes de tentar (OLIVER LOCKERT).

MENSAGEM 23

O novo está sempre dentro e nunca fora, tudo está dentro de você, e não fora de você (GITTA MALLASZ).

MENSAGEM 24

Nós somos o que pensamos. Tudo o que nós somos resulta dos nossos pensamentos. com a nossa mente, construímos o nosso mundo (BUDA).

MENSAGEM 25

Você é somente a imaginação de si mesmo (GRACIET, JEAN).

MENSAGEM 26

Procure querer para os outros àquilo que você deseja para si mesmo, tentando se parecer com o Cristo, e não com um cristão; com Maomé, e não com um muçulmano; com Buda, e não com um budista; com Jeová, e não como um Testemunha de Jeová (Dr. Wayne W Dayer. A força da intenção).

MENSAGEM 27

O futuro é conjectura, o passado já foi ultrapassado. Só o momento presente conta para viver o hoje, o aqui e o agora (Adaptado de GRACIET, JEAN).

MENSAGEM 28

Não é permanecendo na opacidade que faremos surgir a luz em outro lugar. Ao contrário, se apertarmos o interruptor, a luz brilhará em nós e em outro lugar (LUYÉ-TANET, 2018).

MENSAGEM 29

A vida começa quando a zona de conforto acaba (NEALE DONALD WALSCH).

MENSAGEM 30

A questão essencial não é quão ocupado você está, mas sim com o que você está ocupado (OPRAH WINFREY).

MENSAGEM 31

Ser autorresponsável é ter a certeza absoluta, a crença de que você é o único responsável pela vida que tem levado. Consequentemente, é o único que pode mudá-la e direcioná-la (PAULO VIEIRA).



8 ENRIQUECIMENTO AMBIENTAL ²¹

Tudo que eu trouxe nessa cartilha é com a intenção de colaborar com o seu enriquecimento ambiental.

MAS O QUE É ENRIQUECIMENTO AMBIENTAL ENFERMEIRA?

É se permitir viver e conviver com os melhores estímulos possíveis (PAULO VIEIRA).

PROCURE SEMPRE POR :

- **Leituras edificantes** *** alimente seu cérebro com conteúdos que agreguem valor a sua vida;
- **Alimentação saudável** *** Pare de comer alimentos que agridem seu estômago, 95% da nossa serotonina é produzida no intestino, por meio do nervo vago. Comer porcarias toda hora vai te causar uma desbiose. Além disso, comidas ruins intoxicam o cérebro;
- **Exercícios físicos** *** A atividade física ajuda a regular as substâncias no cérebro, como por exemplo, a endorfina, que são responsáveis pela sensação de bem estar. A endorfina alivia as dores, relaxa o organismo, há estudos que dizem que até podem curar doenças. É o hormônio do prazer;
- **Contato social/virtual** *** Se comunique com as pessoas, temos recursos infindáveis para isso, ligue por vídeo whatsapp para um amigo que não conversa há tempos, comunique amor, edifique as pessoas, perdoe, seja para os outros o que você gostaria que fossem pra você;
- **Cursos e vídeos** *** O que mais encontramos na internet são cursos e vídeos gratuitos com conteúdos variados, encontre o que você mais gosta e o que vai te fazer produzir e se sentir melhor e assista;
- **Lazer em tempos de covid-19** *** Que tal inventar um lazer diferente por áudio/vídeo/lives/jogos de vídeo game/danças diversas como a zumba/ programa de exercícios físico/cantar músicas/treinar maquiagens, gente podemos encontrar tudo que quisermos e podemos nos conectar com amigos pela internet e se você não gosta de internet, mergulhe no mundo dos livros, da sua cozinha, da sua casa e decorações.

REFERÊNCIAS

- 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: 30 julho de 2020.
- 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: 13 ag de 2020.
- 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/do1-2018-03-22-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.
- CONSELHO NACIONAL DE SAÚDE. **RECOMENDAÇÃO nº 041, de 21 de maio de 2020.** Recomenda ações 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.
- GRACIET J; BODIN L; BODIN N. **O grande livro do ho'oponopono: sabedoria havaiana de cura.** Vozes:2016.
- HURTADO-GRACIET. **Ho'oponopono para todos os dias.** Sextante, 2019.
- 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.
- LUYÉ-TANET L. **Ho'oponopono sem mistérios.** Pensamento, 2018.
- VIEIRA P. **Foco na prática: Manual prático para uma vida extraordinária.** Editora gente: 2017.

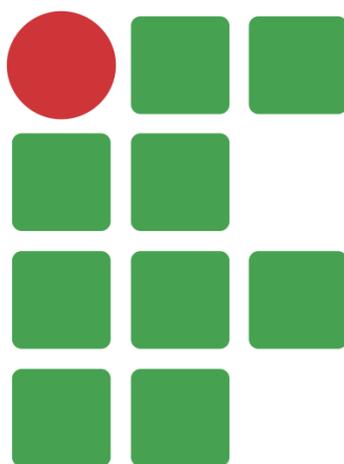
É tempo de olharmos a nossa vida e a do outro com otimismo, somos um universo energético e por mais que não consigamos ver, influenciemos-nos uns aos outros.

Enquanto a pandemia não passa, vamos proporcionar ao nosso lar que ele seja aquele canto que escolhemos como nosso, com conforto, segurança, amor e paz. Vamos entrar em contato de forma online com as pessoas que amamos e lembrá-las constantemente do quanto as admiramos e de como é importante que todas se cuidem.

Logo tudo isto será passado e fará parte de uma história vivida pelas nossas gerações.

Que façamos dos dias difíceis um aprendizado sobre a vida e nós mesmos e que a energia positiva acompanhe cada um de vocês.

Desejo saúde plena a todos, Dra. Fabiani Weiss Pereira.



**INSTITUTO
FEDERAL**
Ceará