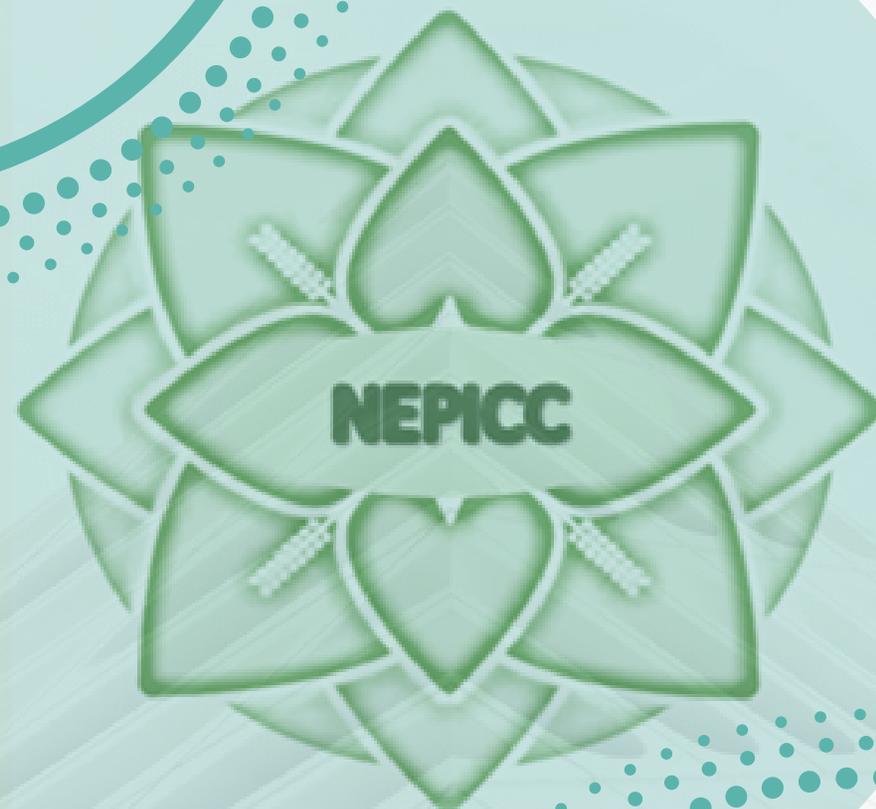


# RIO GRANDE

## NO COMBATE À COVID-19



PREFEITURA MUNICIPAL DO RIO GRANDE  
SECRETARIA DE MUNICÍPIO DA SAÚDE  
NÚCLEO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
PERMANENTE EM SAÚDE COLETIVA (NUMESC)  
ESTRATÉGIA SAÚDE EM FAMÍLIA  
NÚCLEO DE EDUCAÇÃO EM SAÚDE, PRÁTICAS  
INTEGRATIVAS E  
COMPLEMENTARES, CUIDANDO DO  
CUIDADOR (NEPICC)



# PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES

PARA PROFISSIONAIS DE SAÚDE - NO  
ENFRENTAMENTO À COVID-19

ABRIL/2020

"A esperança é importante porque pode tornar o momento presente menos difícil de suportar. Se acreditarmos que o amanhã será melhor, podemos suportar uma dificuldade hoje."

Thich Nhat Hanh

**APOIO**

REGINALDO FILHO  
PRESIDENTE DA FACULDADE EBAMEC  
FACULDADE EBAMEC - ESCOLA  
BRASILEIRA DE MEDICINA CHINESA  
SÃO PAULO/SP



**Realização e Publicação**

Secretaria de Município da Saúde  
NEPICC/ESF  
NUMESC/SMS



**Gestor Municipal de Saúde**

Maicon de Barros Lemos

**Autoras**

Carliuza Oriente Luna  
Letícia Leão



**Revisora**

Elaine Cristina dos Santos

## **O MEDO!!**

O medo faz parte da vida, ele é essencial para prosseguirmos. Com o medo muitas vezes fazemos coisas que não acreditamos depois.

O medo nos paralisa, nos encoraja, nos dá força, depende da situação em que ele se manifesta, mas com certeza ele nos impulsiona.

Atualmente estamos testando um medo novo, o medo do desconhecido, de algo que não é material, mas com certeza é muito real, está presente no dia a dia, na rua, no trabalho, nas conversas informais. Mas não devemos deixar este medo nos domar, tomar conta da gente, nos tornar egoístas, individualistas ou até mesmo irracionais.

Ele vem para nos transformar, acreditar que tudo muda, tudo se transforma e tudo se encaixa onde tem que se encaixar e no fim acreditar que tudo vai ficar bem! Tudo vai passar! E crer em algo bom que tiraremos deste medo desconhecido. E, principalmente, que estaremos aqui para nos apoiar, escutar e abraçar mesmo que de longe uns aos outros.

Fique bem!

Esteja bem!

Faça o bem!

E, principalmente, enfrente o medo!

Um forte abraço!



**AUTORA**  
**ACS Solange Pinheiro**  
**UBSF Bernadete (Rio Grande/RS)**  
**Escrita apresentada após atividade**  
**realizada em loco pelo NEPICC no**  
**dia 06/04/2020**

# APRESENTAÇÃO

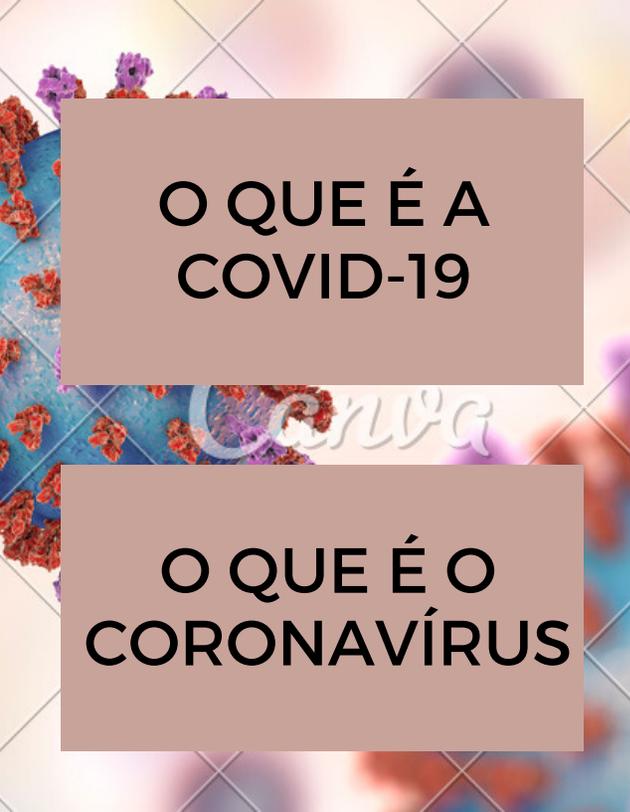
"Se apaixone por cuidar  
bem de si mesmo"  
Thick Nhat Hnh



FRENTE A PANDEMIA MUNDIAL CAUSADA PELO NOVO CORONAVÍRUS, GERANDO MUDANÇAS NAS ROTINAS FAMILIARES E DO TRABALHO, PRINCIPALMENTE, AOS PROFISSIONAIS DA SAÚDE. O NEPICC INICIOU EM 18/03/2020 AÇÕES COM BASE NAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES DEDICADAS AOS PROFISSIONAIS ATUANTES NAS UNIDADES DE SAÚDE DA ESF DE RIO GRANDE/RS. ESTAS CONTAM COM VISITAS EM LOCO DE TRABALHO A FIM DE VIABILIZAR A EDUCAÇÃO PERMANENTE E A OFERTA DE ALGUMAS ATIVIDADES PREVENTIVAS E CURATIVAS. SEGUINDO E IMPLEMENTANDO ÀS ORIENTAÇÕES DO MINISTÉRIO DA SAÚDE/OPAS/OMS.

## OBJETIVO DESTA CARTILHA

DISPOR DE ALGUMAS PICS E DICAS QUE POSSAM AUXILIAR NA PREVENÇÃO E RECUPERAÇÃO DA SAÚDE DOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE QUE SE ENCONTRAM NO ENFRENTAMENTO DA COVID-19



## O QUE É A COVID-19

A COVID-19 é uma doença causada pelo coronavírus SARS-CoV-2, que apresenta um quadro clínico que varia de infecções assintomáticas a quadros respiratórios graves. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), a maioria dos pacientes com COVID-19 (cerca de 80%) podem ser assintomáticos e cerca de 20% dos casos podem requerer atendimento hospitalar por apresentarem dificuldade respiratória.

## O QUE É O CORONAVÍRUS

Coronavírus é uma família de vírus que causam infecções respiratórias, provocando a doença chamada de COVID-19.



# Sintomas da COVID-19

Tosse

Coriza

Dor de garganta

Febre

Dificuldade para respirar

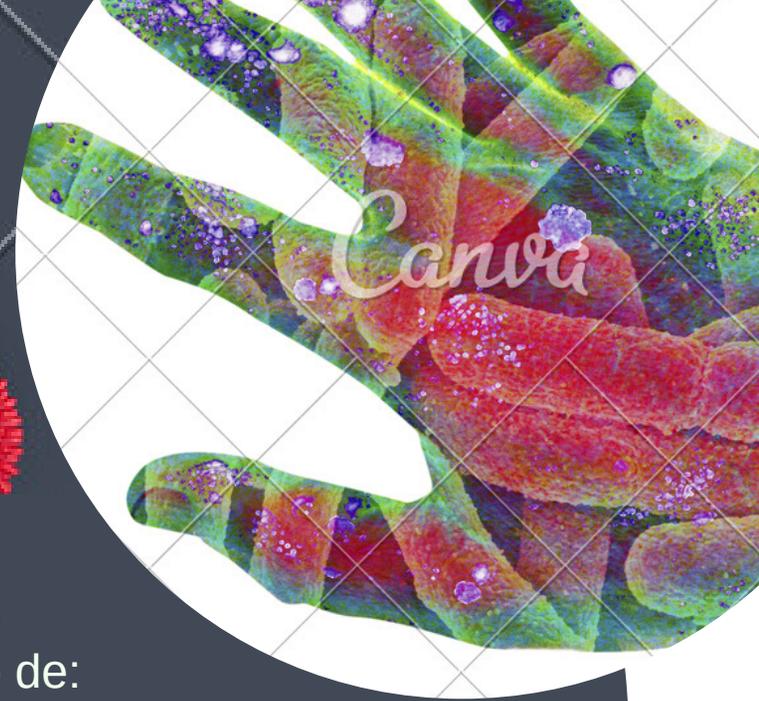


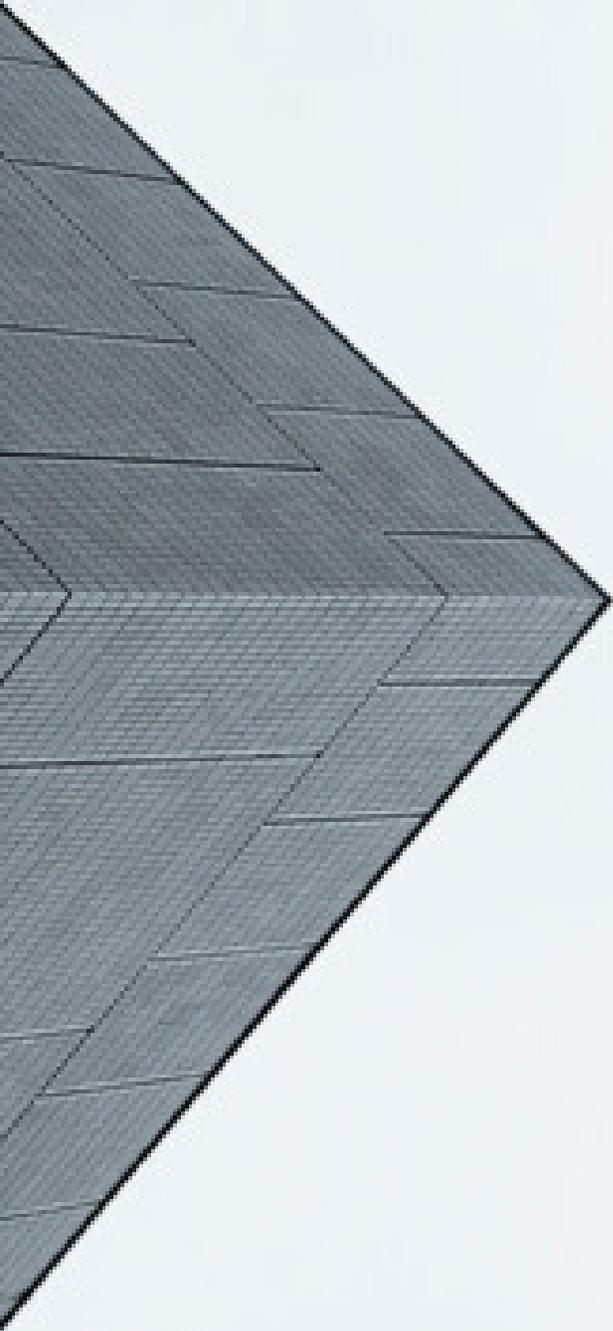
# Transmissão

COVID-19

Acontece de uma pessoa doente para outra ou por contato próximo por meio de:

- Toque do aperto de mão;
- Gotículas de saliva;
- Espirro;
- Tosse;
- Catarro;
- Objetos ou superfícies contaminadas, como celulares, mesas, maçanetas, brinquedos, teclados de computador etc.





A pandemia da COVID 19 representa um fator de stress a mais podendo causar um impacto negativo maior sobre nossa saúde mental. A vivência do medo de contaminação, preocupação com familiares e a incerteza em relação ao amanhã são emoções que passamos a experienciar. O isolamento social, o afastamento das pessoas que amamos, a busca excessiva de informações sobre a pandemia são comportamentos que passamos a adotar. Talvez pensamentos catastróficos e pessimistas predominem na nossa mente. Sendo imprescindível a apropriação e aproximação de práticas de autocuidado.

# PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE (PICS)

As PICS contemplam os sistemas complexos e os recursos terapêuticos, também chamados pela Organização Mundial da Saúde (OMS) de Medicina Tradicional e Complementar/Alternativa (MT/MCA).

Envolvendo abordagens que buscam estimular os mecanismos naturais de prevenção de agravos e recuperação da saúde por meio de tecnologias eficazes e seguras. No Brasil desde a implantação da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) em 2006 e demais portarias auxiliares, temos a oferta no SUS de 29 PICS em quase 54% dos municípios brasileiros.



## RIO GRANDE

### Nós temos PICS!

Nas unidades de saúde, nos  
CAPS e no NEPICC/ESF



## PICS RECONHECIDAS E OFERTADAS NO SUS

Apiterapia  
Aromaterapia  
Arteterapia  
Ayurveda  
Biodança  
Bioenergética  
Constelação Familiar  
Cromoterapia  
Dança circular  
Geoterapia  
Hipnoterapia  
Homeopatia  
Imposição de mãos  
Medicina Antroposófica  
Medicina Tradicional Chinesa  
Meditação  
Musicoterapia  
Naturopatia  
Osteopatia  
Ozonioterapia  
Plantas medicinais - Fitoterapia  
Quiropraxia  
Reflexoterapia  
Reiki  
Shantala  
Terapia Comunitária Integrativa  
Terapia de Florais  
Termalismo social/Crenoterapia  
Yoga

# DICAS

---

- Alimentação saudável e equilibrada;
- Repouso e sono adequados, equilibrando a atividade e o descanso;
- Isolamento social sempre que possível;
- Cuidados de higiene e etiqueta respiratória;
- Uso de equipamentos de proteção conforme indicações protocolares;
- Utilizar roupas adequadas ao clima, evitando predisposição à invasão de Fatores Patogênicos Externos (calor, umidade, secura, frio e vento)

“...alimentar-se bem não diz respeito somente ao que se come, mas ao que se sente enquanto se come.”

Santos, 2018

Evite comer quando estiver estressado, ansioso ou realizando outra atividade como assistir TV.

“É parte da cura o desejo de ser curado.”

Sêneca



## ***HIDRATE SUA PELE***

Cuide das mãos e da face devido ao uso contínuo de luvas e máscara



# FIQUE ATENTO

---

## COM VOCÊ MESMO

Procure restabelecer e manter a atenção ao seu corpo a fim de detectar toda e qualquer alteração. Dedique um tempo diário para si mesmo.

## NA PROFISSÃO

Mantenha-se atualizado, mas tenha sempre uma válvula de escape, um respiro!

Procure utilizar os EPI's de forma correta e adequada.

Cultive um ambiente harmônico junto aos demais profissionais que dividem o espaço com você.

## NA FAMÍLIA

Seja o porto seguro, mas também segure-se no que mais ama! Evitando o uso abusivo de TV e outros eletrônicos.

# ÁGUA AROMATIZADA



## BENEFÍCIOS GERAIS

A água aromatizada é uma mistura de água mineral (filtrada ou fervida) com frutas, ervas, cascas, especiarias e/ou flores comestíveis. É uma ótima opção para uma hidratação ao longo do dia, podendo ser ingerida à vontade.

Seus benefícios variam de acordo com os ingredientes utilizados, não necessitando de açúcar ou outro tipo de adoçante..

Pode ser consumida diariamente, sem restrições de horários, tendo uma preparação simples e possível de agradar a todos os gostos através das escolhas que serão dispostas na infusão.

## BENEFÍCIOS ESPECÍFICOS

A receita que dispomos aqui possui propriedades para auxiliar:

- na imunidade
- como antioxidante
- como anti-inflamatória
- como antimicrobiana
- como fortalecedora das funções pulmonares
- como termogênica
- como alcalinizante
- como diurética

Podendo ser preparada para consumo coletivo ou individual



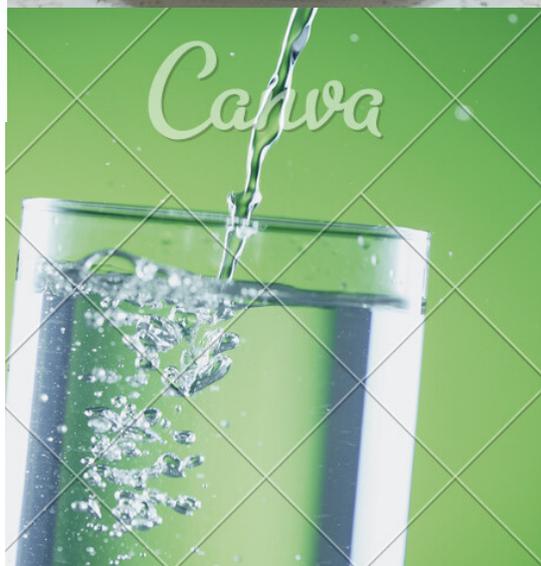


Medidas das colheres



# INGREDIENTES

- 01 limão cortado em rodelas com casca (aproximadamente de 03 à 05 rodelas) - pode ser Taiti, Cravo (limão bergamota), Galego ou Siciliano
- 01 litro e meio de água filtrada ou fervida
- 03 rodelas pequenas e finas de gengibre fresco
- 01 ramo pequeno repartido ao meio de canela em pau
- 08 cravos da índia
- 1/2 colher de café de raízes secas de alcaçuz



# PREPARO

---

1. Higienizar todos os ingredientes em água corrente;
2. Escolher um recipiente de vidro, para o preparo e consumo da água aromatizada;
3. Colocar a pitada de raízes de alcaçuz em uma caneca, preenchendo com água fervida, ainda quente. Deixando em infusão por, aproximadamente, 10-15 minutos, devidamente coberta por um pires;
4. Cortar o limão em rodelas, mantendo a casca;
5. Descascar e cortar o gengibre em rodelas;
6. Dispor todos os ingredientes no recipiente escolhido, inclusive a infusão com as raízes de alcaçuz (escorrendo as gotículas depositadas no fundo do pires dentro deste recipiente);
7. Acrescentar a água (filtrada ou fervida) em temperatura ambiente ou morna, ideal ao consumo. **Evite colocar sua água aromatizada na geladeira ou utilizar água gelada no preparo, assim irá obter maiores benefícios à saúde;**
8. Deixe descansar por 15-20 minutos e estará pronta para o consumo.



Consumir em até 4 horas ou enquanto o sabor do limão estiver agradável.

# PROPRIEDADES TERAPÊUTICAS

## LIMÃO

- Estimula o sistema imunológico;
- Equilibra o pH do corpo;
- Auxilia na digestão;
- É diurético;
- Alivia os problemas respiratórios, auxiliando no enfrentamento das infecções pulmonares e a deter a tosse;
- Controla a ansiedade

## ÁGUA

- Regula a temperatura do corpo;
- Melhora o funcionamento dos rins;
- Melhora a circulação sanguínea;
- Proporciona mais disposição;
- Melhora a memória;
- Regula os intestinos e, conseqüentemente, auxilia no sono, pois proporciona a produção e eliminação de neurotransmissores como a melatonina e serotonina;
- Causa a fluidificação das secreções pulmonares

## ALÇAÇUZ

- Indicado para afecções respiratórias e gastrintestinais;
- Excelente potencial expectorante;
- Ação anti-inflamatória;
- Antimicrobiano;
- Antidepressivo



**Consumo contra-indicado nos casos de Hipertensão Arterial.**

Devido os componentes do gengibre e canela

## GENGIBRE

- Anti-inflamatório;
- Antimicrobiano;
- Excelente para aquecer o corpo e trazer sensações harmoniosas;
- Auxilia na circulação sanguínea;
- Conforta, fortifica;
- Indicado para meditação quando há debilidade causada por exaustão nervosa;
- Ajuda a dissipar a tristeza que nos acomete no inverno.

## CANELA

- Estimulante das funções digestivas e circulatórias;
- Antimicrobiana e adstringente;
- Antisséptico;
- Aquece a mente e o corpo, ajudando a aliviar a melancolia e a depressão, inspirando coragem.

## CRAVO

- Indicada para os casos de afecções respiratórias;
- Possui propriedades antissépticas e bactericida;
- Ação anti-inflamatória, anti-histamínica e analgésica;
- Previne resfriados e gripes;

# ESCALDA PÉS

## BENEFÍCIOS

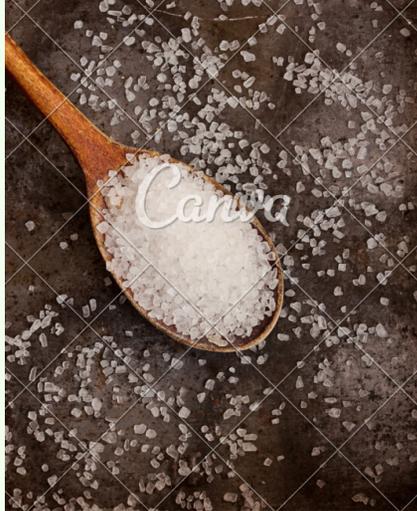
De forma geral o escalda pés alivia o cansaço, relaxa e recupera a saúde. De acordo com a Medicina Chinesa auxilia no equilíbrio entre as energias Yin e Yang, sendo excelente para aliviar as dores de cabeça, tensões musculares, preocupações, acalmar a mente inquieta, insônia, excitação nervosa, irritabilidade, impaciência, depressão e problemas respiratórios (ponto chave desta receita).

## INGREDIENTES preparo de ervas segundo orientações do Dr. Reginaldo Filho, PhD

- 02 colheres de sopa de sal grosso
- preparado de ervas contendo: artemísia, menta, casca de tangerina/bergamota, gengibre seco, canela em pau
- água fervente para a disposição dos ingredientes, deixando atingir uma temperatura morna para a imersão dos pés.

## COMO FAZER

1. Dispor de uma bacia, balde ou outro recipiente para colocar os ingredientes e, posteriormente, os pés. Devendo sempre imergir os pés primeiro pela região dos calcanhares;
2. Reunir os ingredientes, imergir na água fervente, aguardar até que atinja uma temperatura agradável (aproximadamente 25°C), temperando o preparado com água da torneira;
3. Imergir os pés, permanecendo assim entre 25-30 minutos. Caso seja necessário, devido a água ir esfriando, complete durante o processo com mais água quente, tendo cuidado para que não cause nenhum acidente.



## DICAS ADICIONAIS

Você poderá usar bolinhas de gude dentro do recipiente em que fará o escalda pés para conciliar uma massagem relaxante e o estímulo reflexo de áreas do pé. Tenha próximo uma toalha grande para enxugar os pés e um tapete para dispor a bacia em cima, evitando assim acidentes. Evite janelas abertas, correntes de ar e realize o procedimento em um local mais reservado.

**Contraindicado** para as pessoas que possuem maior sensibilidade ao gengibre ou a canela, Hipertensão Arterial, Neuropatia periférica, Diabetes, Gestação, Arteriosclerose, presença de queimaduras na pele que irá entrar em contato com a água.



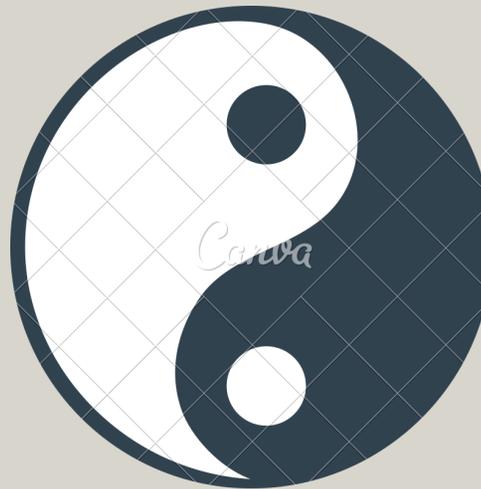
DESFRITE DESTA MOMENTO,  
OBSERVE A ÁGUA, SUA TEMPERATURA,  
SEUS PÉS NA ÁGUA...

# ENTENDENDO A AÇÃO do Escalda Pés segundo a Medicina Chinesa

**Excesso de pensamentos  
gera um aumento de energia  
mental  
Aquecimento (Yang)**



**Auxiliando na  
distribuição entre  
as energias Yin e  
Yang**



**Membros inferiores frios  
(Yin)**

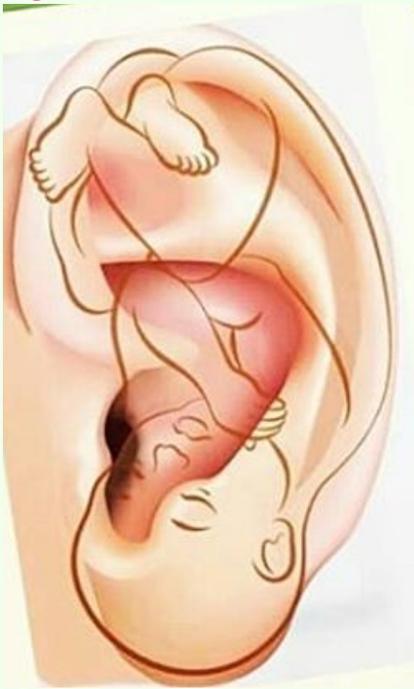


**Escalda Pés**

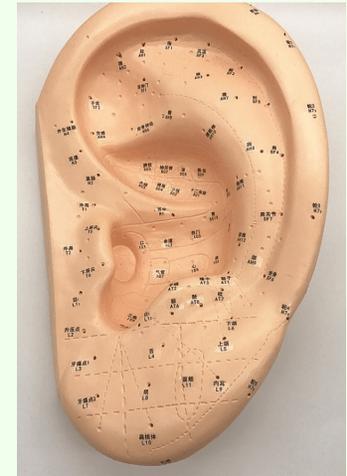
**Promove o aquecimento dos  
membros inferiores e o  
equilíbrio da circulação  
sanguínea e energética**



# AURICULOTERAPIA Chinesa

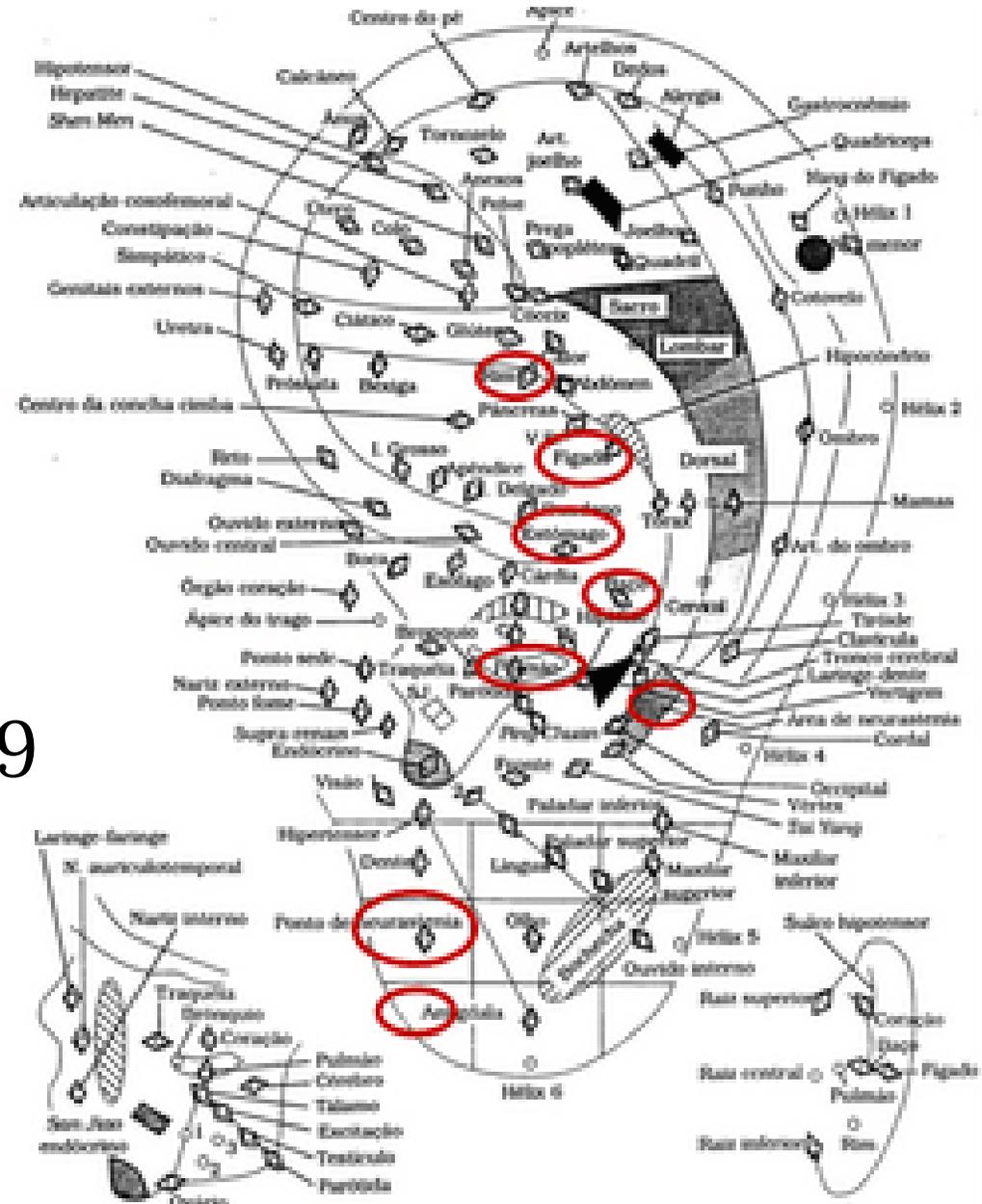
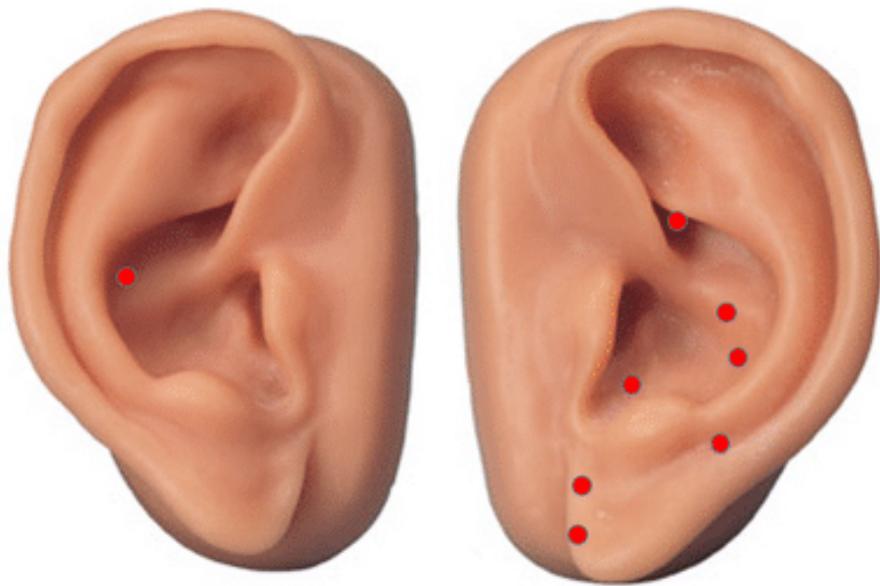


A realização de estímulos corretos em áreas específicas do pavilhão auricular tem efeito sobre a circulação bioenergética nos canais de Acupuntura, em órgãos e demais regiões do corpo



## O que é auriculoterapia?

A Auriculoterapia é uma das formas de Acupuntura de microssistemas que apresenta fácil aplicação, pouquíssima ou nenhuma contraindicação, baixa invasibilidade e muita segurança. É um método que possui vários recursos para a estimulação dos pontos de ação terapêutica no pavilhão auricular, sendo mais empregada a utilização de sementes de mostarda ou vacaria. Devendo ser empregada por um profissional capacitado.



# Sugestão de pontos para profissionais de saúde no enfrentamento da Covid-19

- Rim
- Fígado
- Baço
- Estômago
- Pulmão
- Ponto Neurastenia
- Área de Neurastenia
- Ponto Ansiedade

Fonte: GARCIA, Ernesto. Auriculoterapia: Escola Huang Li Chun. São paulo: Roca, 1999.

# FUNÇÃO INDIVIDUALIZADA DE CADA PONTO

## PONTO RIM

Importante na manutenção e conservação da saúde. Permite tonificar a energia Yang, nutrir a Essência, fortalecer a região lombar e a medula espinhal, drenar e conservar o metabolismo dos líquidos corporais.

## PONTO BAÇO

Controla a função de transporte e transformação. Garante um bom metabolismo hídrico, mantém o sangue nos vasos sanguíneos, controla a ascensão do Qi ("Energia"), controla a qualidade dos músculos e a atividade dos membros.

## PONTO ESTÔMAGO

Afecções gástricas, facilita e garante uma boa drenagem do fígado e regula a Energia. Seu canal permite a utilização para o tratamento de patologias como a histeria e depressão.

## PONTO FÍGADO

Favorece a atividade funcional do fígado e a drenagem da vesícula biliar, fortalecendo a função do baço e do estômago. Desobstrui canais e acalma a dor, beneficiando os tendões.

## PONTO PULMÃO

Controla a energia, comanda a respiração, determina a descendência e a dispersão, elimina a dispneia, transforma a fleuma e acalma a tosse. Além disso, regula a via dos líquidos e elimina o excesso de calor.



## ÁREA DE NEURASTENIA

Indicado a dificuldade de conciliar o sono, neurastenia (irritabilidade, perda geral do interesse, estado de inatividade)

## PONTO NEURASTENIA

Ansiedade, depressão, insônia e neurastenia.

## PONTO ANSIEDADE

Ansiedade, agitação, insônia, estresse emocional e irritabilidade.



## **ORIENTAÇÕES E CUIDADOS COM A AURICULOTERAPIA**

- *Evitar friccionar o pavilhão auricular para não deslocar as sementes;*
- *Cuidados ao enxugar o pavilhão auricular após o banho;*
- *Quando houver a queda das sementes, não repor;*
- *Após 4-5 dias da aplicação, as sementes que não caíram poderão serem retiradas*
- *Retorno ao terapeuta para reposição das sementes após 5-7 dias*



Estimular diariamente os pontos em que se encontram as sementes, no mínimo 3 vezes ao dia por 10 segundos em cada ponto

# *AUTOMASSAGEM*

## Indicação

1. Quando não temos a possibilidade de recorrer a um profissional.
2. Para conhecermos o procedimento;
3. Quando pretendemos desenvolver uma boa sensibilidade, aprendendo quanta pressão aplicar e como tocar e massagear outra pessoa.
4. Sendo um importante recurso para relaxar a tensão muscular e o estresse além, é claro, dos benefícios específicos das regiões estimuladas pela ação reflexa.



## *INDICAÇÕES DO ÓLEO ESSENCIAL DE LAVANDA*

O óleo essencial de Lavanda possui inúmeras propriedades, sendo um símbolo da aromaterapia por não ter contraindicações, devendo aplicar somente em pele íntegra e livre de prurido ou irritações.

Suas principais propriedades terapêuticas compreendem o fato de auxiliar como relaxante muscular, analgésico, antidepressivo, antisséptico, antiviral, antibacteriano, descongestionante, desodorante, hipotensivo, sedativo, tônico, além de promover a digestão.

Podemos usar uma combinação de óleos. Usando um carreador como: óleo de amêndoas, de abacate, de calêndula, etc., sempre de origem vegetal.

### **Sugestão de um preparo de óleo para adultos**

100ml de óleo carreador de germen de trigo ou uva

25 gotas de óleo essencial de lavanda

Misture ambos os óleos em um recipiente de vidro, propício para a utilização durante a massagem.

**Com validade estimada para até 3 meses após formulação.**



# *AUTOMASSAGEM PERNAS E PÉS*

## **Como fazer**

1. Sente-se confortavelmente na cama. Deixe seu recipiente com óleo por perto. Retire a roupa, descobrindo pés e pernas, tendo uma toalha ou outra coberta para cobrir as regiões que não estarão sendo massageadas.
2. Ponha o óleo nas mãos e faça um alisamento em todo o pé, aumentando a pressão gradativamente. Após realize o movimento de amassar e friccionar a sola do pé e por fim alise novamente. Repita no outro pé.
3. Descubra uma das pernas e ponha bastante óleo nas mãos. Faça longos movimentos de alisamento por toda a perna, na parte da frente e atrás. Passe para o movimento de amassar, evitando apenas a região da frente da perna em abaixo do joelho em caso de gestação. Faça mais algumas fricções na coxa e termine com alisamento, repetindo na outra perna.



# *AUTOMASSAGEM MÃOS, BRAÇOS E ABDÔMEN*

## **Como fazer**

1. Sente-se confortavelmente, conforme o exercício anterior. Tendo por perto o óleo e descobrindo os braços.
2. Ponha um pouco de óleo nas mãos e faça um alisamento sobre as mãos, aumentando aos poucos a pressão. Passe para o movimento de amassar e faça movimentos firmes de fricção nas palmas. Termine com o alisamento.
3. Ponha o óleo numa das mãos e faça o alisamento num braço, de cima até embaixo, passando para o movimento de amassar em toda a parte acima do cotovelo e termine com o alisamento. Repita no outro braço.
4. Descubra o abdômen e passe óleo nas mãos. Faça movimentos circulares de alisamento sobre o abdômen e o diafragma no sentido horário, seguindo a direção da digestão. Faça movimentos de amassar nas laterais do abdômen e termine com alisamento.



# *AUTOMASSAGEM PESCOÇO E OMBROS*

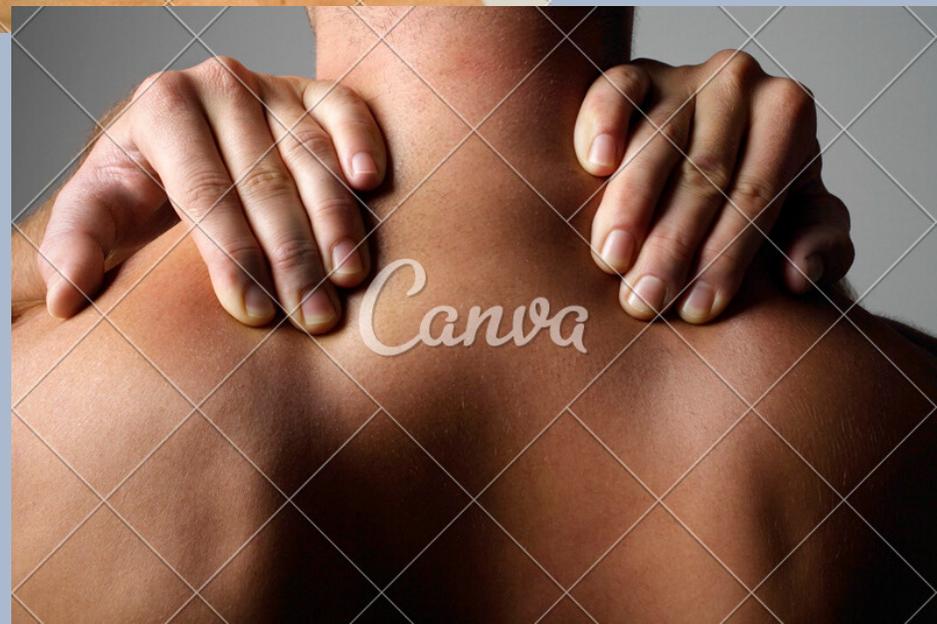
## **Como fazer**

1. Sentado confortavelmente, com o óleo por perto. Retire a roupa da parte de cima do corpo e enrole numa toalha sobre o peito e o abdômen. Prenda o cabelo, se necessário, expondo todo o pescoço.

2. Ponha um pouco de óleo nas mãos e faça um alisamento no pescoço e ombros, aos poucos aumentando a pressão.

3. Passe para o movimento de amassar em um ombro e trabalhe os músculos com firmeza. Faça pequenos círculos de fricção nos músculos do ombro onde sentir que há tensão profunda. Repita no outro ombro.

4. Coloque as pontas dos dedos atrás da cabeça, em cada um dos lados do pescoço e faça círculos de fricção para cima e para baixo. Evite pressionar as vértebras. Termine com o alisamento.



# AUTOMASSAGEM

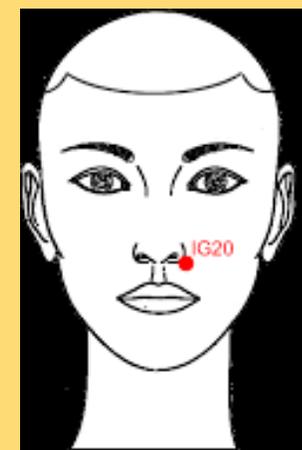
PARA FORTALECER O SISTEMA  
IMUNOLÓGICO



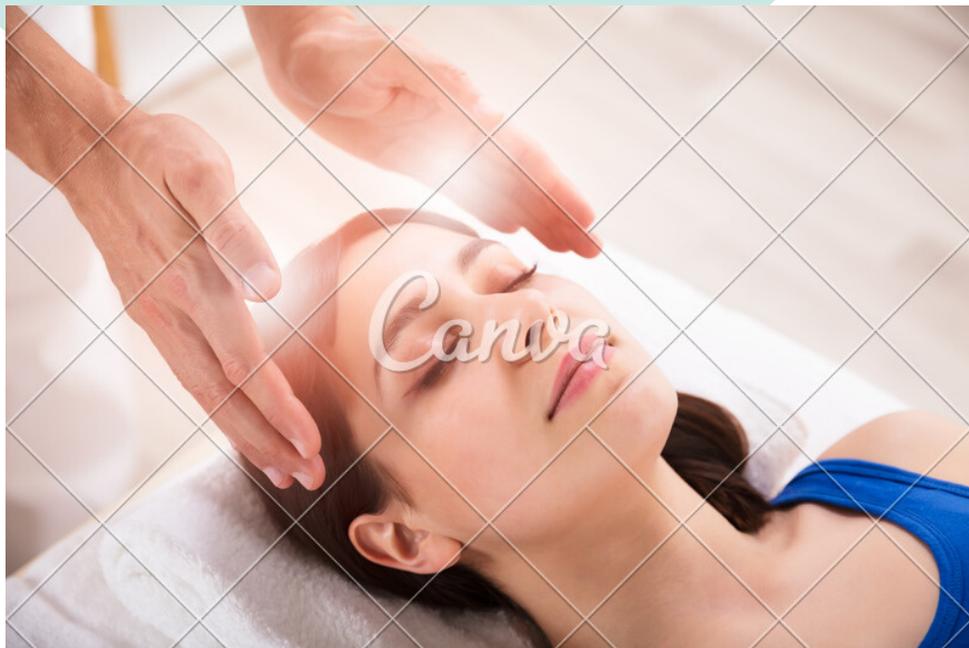
A técnica aqui disposta faz parte da prática da Medicina Chinesa (MC), tendo como base os canais e a fisiopatologia Chinesa a fim de auxiliar na prevenção de gripes e potencializar a resposta imunológica o que na MC conhecemos por Zheng Qi (a terminologia mais próxima que conhecemos como equilíbrio em saúde no Ocidente).

## TÉCNICA

1. Friccionar com a palma da mão a região da nuca onde fica alojado o acuponto Fengfu (VG16 - foto) por 1 minuto.
2. Friccionar com os dedos indicadores ambos os lados das fossas nasais, região onde encontramos o acuponto Yingxiang (IG 20 - foto), por 1 minuto. Podendo utilizar alguma loção/creme para evitar desconforto.
3. Friccionar com a lateral da mão ao longo do dedo mínimo a região da eminência tenar, onde fica alojado o acuponto Yonquan (R1 - foto), por 1 minuto.



Para você, praticante de Reiki, mantenha a observação diária dos Cinco Princípios a fim de evitar doenças e desequilíbrios energéticos.



## CINCO PRINCÍPIOS (Gokai)

Só por hoje  
Não sinto raiva  
Não me preocupo  
Sou grato  
Faço meu trabalho  
honestamente  
Sou gentil e amoroso  
com todos os seres vivos.

Mikao Usui

De manhã e a noite, sente-se com as mãos juntas e repita estas palavras em tom elevado.

## **MEDITAÇÃO GASSHO**

***(duas mãos se juntando, unidas ou em prece)***

### **AOS PROFISSIONAIS INICIADOS UM LEMBRETE:**

**Escolha um mesmo local e horário para meditar, procure manter uma rotina diária pela manhã e à noite;**

**Poderá usar uma música auxiliar ao relaxamento Sente-se o mais ereto possível, procurando relaxar os ombros, fechar os olhos, respirar profundamente três vezes e depois, manter as mãos relaxadas e unidas em frente ao peito ou à garganta, com os dedos direcionados para cima;**

**Focalize a atenção no ponto onde os dedos médios se tocam. Na presença de pensamentos desnecessários apenas observe-os e volte a atenção ao ponto; Permaneça assim por no mínimo 15 minutos e ao final repita os Cinco Princípios do Reiki em voz alta e no seu coração.**

**Respire pausada e profundamente e depois abra lentamente os olhos.**



---

**MEDITAÇÃO  
GASSHO  
REIKI**

---

# A GRANDE INVOCAÇÃO

..... ❖ .....

Desde o ponto de Luz na mente de Deus,  
Que flua Luz nas mentes dos homens,  
Que a Luz desça à terra.  
Desde o ponto de amor no coração de Deus,  
Que flua amor no coração dos homens,  
Que Cristo retorne à terra.  
Desde o centro onde a vontade de Deus é conhecida,  
Que o propósito guie as pequenas vontades dos homens,  
O propósito que os mestres conhecem e servem.  
Desde o centro que chamamos a raça dos homens,  
Que se realize o plano de amor e de Luz,  
E se abra a porta onde se encontra o mal.  
Que a Luz, o amor e o poder Restabeleçam o plano da terra!

"Crie condições à sua volta para que o ambiente retribua, com alegria, seus esforços por um mundo melhor."

Johnny De'Carli

..... ❖ .....

# MINDFULNESS



**Mindfulness é um estado psicológico de atenção plena que emerge quando se entra em contato com a experiência atual, momento a momento, de forma intencional, com abertura e gentileza, sem julgamentos ou crítica.**

É um estado psicológico que está associado ao bem estar geral, físico e mental. Esse estado pode ser cultivado através de práticas de treino de atenção e concentração de Mindfulness baseados na neurociência e psicologia positiva.



## MINDFULNESS E O FUNCIONAMENTO DO PILOTO AUTOMÁTICO

O PILOTO AUTOMÁTICO É O OPOSTO DO ESTADO PSICOLÓGICO DE MINDFULNESS.



Devido a correria do dia-a-dia, o funcionamento da mente da maioria das pessoas tende a se dispersar, fixar no passado ou projetar no futuro ao invés de residir no presente, entrar no piloto automático.

Como se traduz o funcionamento do piloto automático no nosso dia-a-dia?

- CORRER para realizar qualquer atividade sem atenção ao que se faz.
- DEGLUTIR RAPIDAMENTE a comida, enquanto se vê TV ou se usa o celular.
- INCAPACIDADE DE PERCEBER: sentimentos, tensão física, a padrão de pensamentos, mal-estar que se experimenta a cada dia.
- FALAR SOZINHO: continuamente com o passado e futuro, sem desfrutar do momento presente.
- JULGAR tudo o que ocorre em nossa experiência ("bom" ou "mal", agradável" ou "desagradável") e conseqüentemente, apegar-se ou rechaçar a experiência.
- AGIR COM IMPULSIVIDADE sem conseguir avaliar as conseqüências de suas decisões e avaliar os fatores envolvidos.



Nesse sentido, nós profissionais da saúde estamos muito suscetíveis a esse funcionamento e aos efeitos negativos do stress devido a carga de trabalho com o cuidado da população.



## COMO DESATIVAR O PILOTO AUTOMÁTICO E DESENVOLVER A ATENÇÃO PLENA?

As práticas de Mindfulness podem nos ajudar a amenizar o efeito do stress que enfrentamos no nosso cotidiano, mas, principalmente, o que estamos vivendo neste momento de pandemia e assim, serenar a mente e ativar o sistema da suavização, do autocuidado.

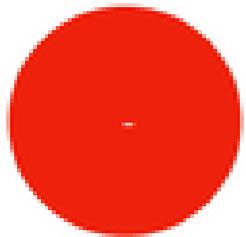


**Através das práticas de atenção e concentração de Mindfulness, dentro de programas voltados para a saúde, isso é possível.**

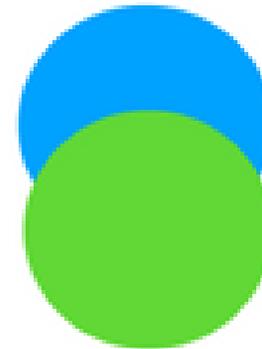


# Praticando a pausa

Lembre desse esquema mnemônico -  
SINALEIRA INTERNA



UM MOMENTO  
MINDFULNESS  
PRÁTICA FORMAL  
DE AUTOCUIDADO  
OU  
PRÁTICA INFORMAL



AZUL - SISTEMA DA APRENDIZAGEM; VERDE - SISTEMA DA SUAUIZACÃO; VERMELHO - SISTEMA DO STRESS.

PAUSE, SE OBSERVE, SE ESTIVER NO VERMELHO, PERMITA-SE PAUSAR, TRAZER AUTOUIDADO ATRAVÉS DAS PRÁTICAS DE MINDFULNESS E ASSIM ATIVAR O SISTEMA DA SUAUIZAÇÃO E DA APRENDIZAGEM PARA PODER VOLTAR ÀS SUAS ATIVIDADES DIÁRIAS, QUE ENVOLVEM RACIOCÍNIO, EXPERIENCIANDO SENSÇÃO DE BEM ESTAR E MAIOR CONSCIÊNCIA.



Self-Knowledge

# Práticas Formais de Mindfulness

CADA PRÁTICA DE MINDFULNESS OFERECE UM EXERCÍCIO DE SE TOMAR CONSCIÊNCIA DE SI MESMO, NO MOMENTO PRESENTE E ESTABELECE UM ENCONTRO AMOROSO CONSIGO MESMO.

Tomando consciência das marcas emocionais, cognitivas e físicas que o dia já deixou em você e acolher todas elas com gentileza e aceitação. Cada prática tem uma âncora onde se vai treinar repousar a atenção por mais tempo.





## Prática de autocuidado FOF-BOC

O FOF-BOC representa uma prática de autocuidado, que está dentro do modelo Neurocognitivo de Mindfulness. Você pode realizá-la no seu ambiente de trabalho, não vai demorar mais que 8 minutos e vai permitir desativar o mal estar causado pelo stress e te ajudar a voltar as suas atividades mais consciente, equilibrado e funcional.

**VEJA AUDIO NAS MÍDIAS (Youtube ou Grupos institucionais de WhatsApp):**

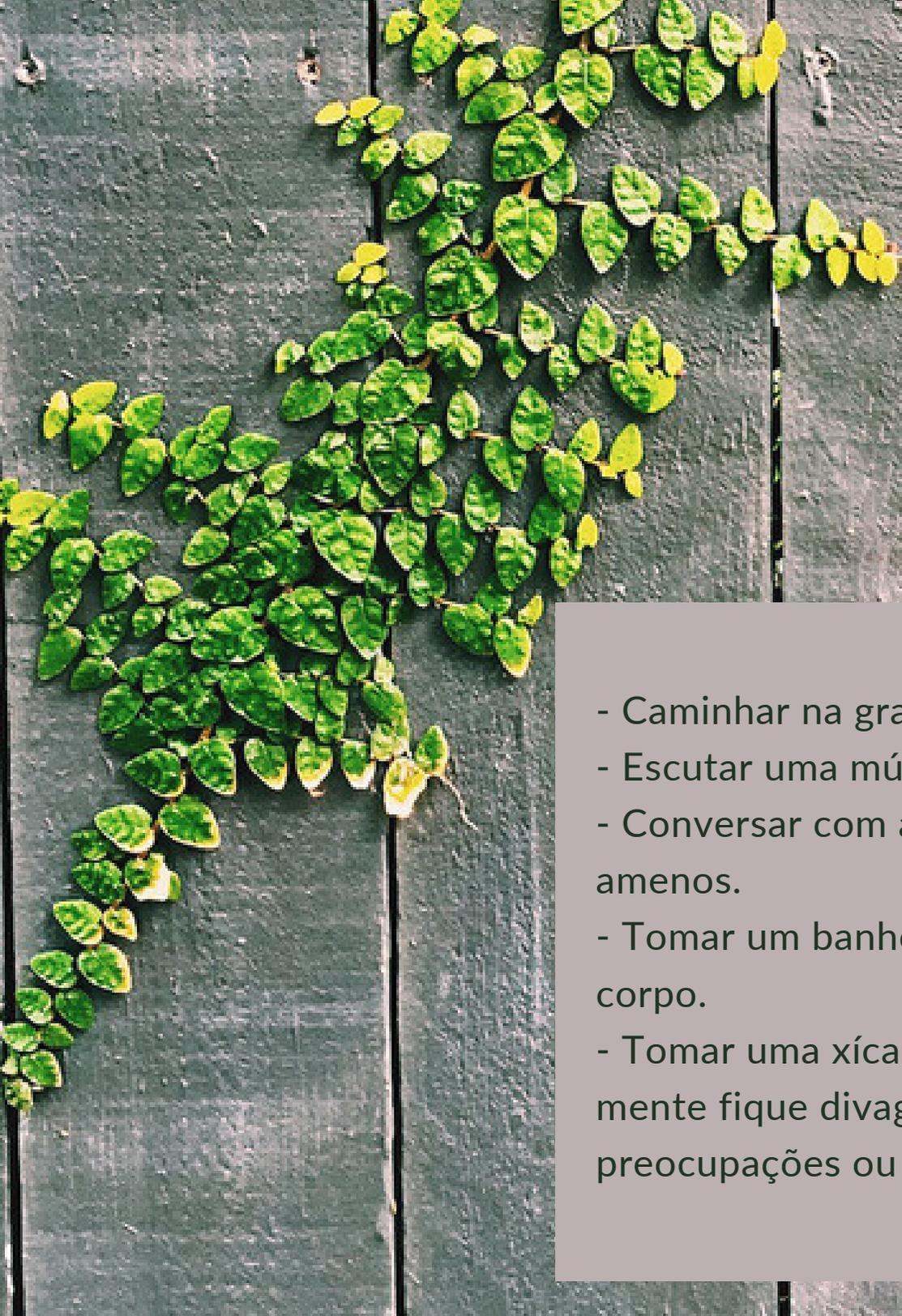
**SAUDAVELMENTE - PRÁTICA DE AUTOCUIDADO FOF-BOC  
SAUDAVELMENTE - PRÁTICA DOS TRÊS MINUTOS**

## Prática dos TRÊS MINUTOS



A prática dos TRÊS MINUTOS está dentro do Programa de Promoção da Saúde Baseado em Mindfulness e oferece uma pausa de autocuidado onde se treina a atenção na respiração, assim desativando o sistema do stress, diminuindo a ansiedade, os pensamentos disfuncionais e podendo experienciar maior clareza, auto consciência e bem estar.

**VEJA AUDIO NAS MIDIAS (Youtube ou Grupos institucionais de WhatsApp):**  
**SAUDAVELMENTE - PRÁTICA DE AUTOCUIDADO FOF-BOC**  
**SAUDAVELMENTE - PRÁTICA DOS TRÊS MINUTOS**

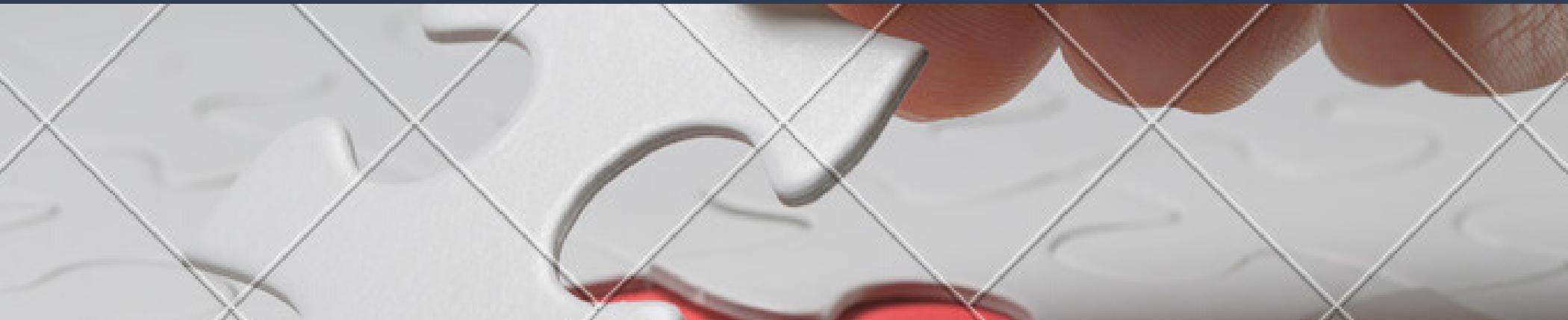


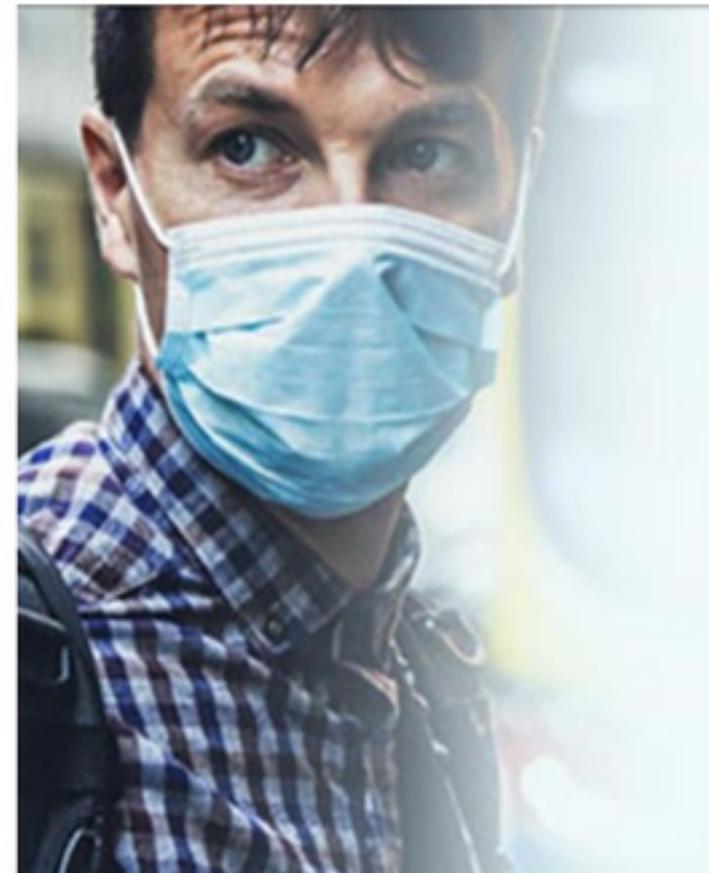
## As Práticas Informais de Mindfulness de Autocuidado (exemplos)

- Caminhar na grama tomando consciência do seu corpo.
- Escutar uma música agradável.
- Conversar com alguém que lhe faça bem, sobre assuntos amenos.
- Tomar um banho relaxante, sentindo a água tocar no corpo.
- Tomar uma xícara de chá sentindo o seu sabor sem que a mente fique divagando com preocupações ou distraída.

## *REFERENCIAL*

- DE'CARLI, Johnny. Reiki: Apostilas Oficiais. São paulo: Editora Isis, 2017.
- DEMARZO, M.M.P. Meditação aplicada à saúde. PROMF-SEMCAD, p 9-26, 2011.
- ENOMÓTO, Jóji. Auriculoterapia oriental: método Enomóto/jóji enomóto, 1ª edição. São paulo: Ícone, 2015.
- FARRER-HALLS, Gill. A Bíblia da aromaterapia: o guia definitivo para o uso terapêutico dos óleos essenciais. São Paulo: Pensamento, 2015.
- GARCIA, Ernesto. Auriculoterapia: Escola Huang Li Chun. São paulo: Roca, 1999.
- KABAT-ZINN, J. Mindfulness-based stress reduction (MBSR). Construct Hum Sci. 8:73- 107, 2003.
- KABAT-ZINN, J et al. Influence of a mindfulness-based stress reduction intervention on rates of skin clearing in patients with moderate to severe psoriasis undergoing phototherapy (UVB) and photochemotherapy (PUVA). Psychosomatic Medicine, 60, 625-632, 1998.
- KOZASA, E. et al. Meditation Training Increases brain efficiency in a attention task. Neuroimage, v.59, n.1 745-749, 2011.
- LÓPEZ, M.T. & MÁÑEZ, C. Plantas medicinais em casa: a ajuda mais natural para cada ocasião. São Paulo: Escrituras Editora, 2015.
- RUSSEL, Tamara. Mindfulness: Atenção Plena no Movimento; São Paulo; Madras, 2018.
- SANTOS, F.M. dos. Alimentação terapêutica chinesa: reequilíbrio pelos cinco elementos e tratamentos por síndromes, 1ª Edição. São Paulo: Editora Inserir, 2018.





# RIO GRANDE

## NO COMBATE À COVID-19

