



AUTOCUIDADO EM TEMPOS DE COVID



**Cuide-se!!
Ame-se!!**

MANAUS

CONTRA O  CORONAVÍRUS

AUTOCUIDADO

Tudo o que conseguimos manifestar em nossa vida acontece porque temos um corpo e uma mente. Através do corpo e mente nós podemos estudar, trabalhar, cozinhar, cuidar da família, passear com o cachorro, aprender um idioma ... TUDO.

É importante cuidar do corpo e da mente e com isso promover a saúde adotando medidas diárias de autocuidado.

Dessa forma, vivendo um momento tão impar, o melhor e mais seguro lugar do mundo é o nosso lar. Sugerimos 10 ajustes simples na sua rotina diária que estimulam o autocuidado.



Promover Saúde é
garantir vida plena



1. Construir bons hábitos: acordar e se alongar, esticar o corpo. Mexa-se!



Promover Saúde é
garantir vida plena



2. Treinar a sua respiração, fazer momentos de pausa e fechar os olhos por 1 minuto.

3. Ouvir uma música diferente. Escolher uma frase e meditar suas palavras. "quem canta seus males espanta!"



4. Beber mais água.



5. Ligar para seus amigos para conversar distraidamente, ou talvez escrever um bilhete que também é algo muito especial.




Promover Saúde é
garantir vida plena

6. Escolha um hobby: assistir filmes, dançar do seu jeitinho, descobrir cursos gratuitos, aprender a pintar, desenhar, costurar.



7. Observar e escolher pensamentos positivos podem contribuir para melhor qualidade de vida

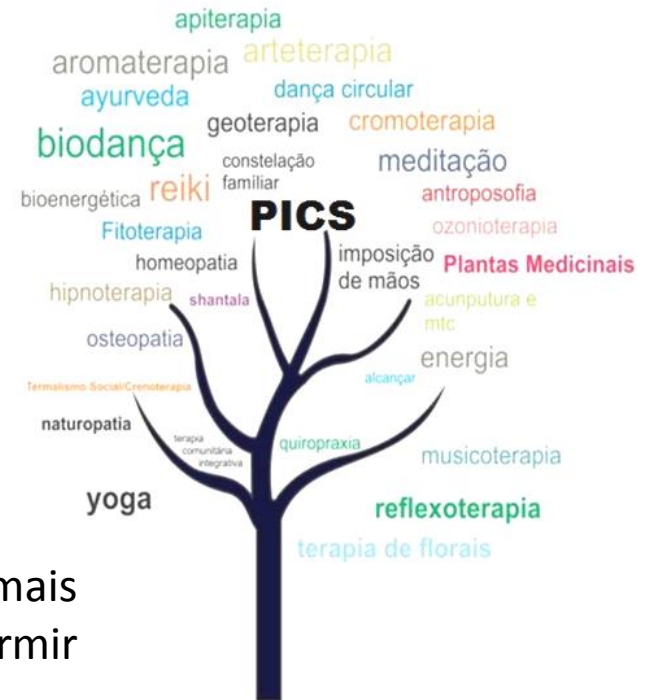


8. Escolher bons perfis em redes sociais para estimular o seu bem estar e autoconhecimento.



Promover Saúde é
garantir vida plena

9. Apreciar o momento do banho, aproveitar o contato do sabão com a pele, massagear a face, a cabeça e couro cabeludo.



10. Deitar mais cedo para ter mais tempo para descansar e dormir bem!



REFLEXOLOGIA PODAL

A reflexologia é uma técnica de origem chinesa que ajuda a aliviar dores, além de auxiliar no relaxamento e no sistema imunológico e o melhor: você pode praticá-la em casa sem nenhum custo!



A massagem é bem simples, basta você tirar os sapatos e começar apertando todo o pé e tornozelos por alguns minutos.

Cada ponto do pé corresponde a um órgão do corpo, que, por sua vez, está relacionado aos sentimentos. Para isso, encontre o ponto certo e o pressione com o polegar em movimentos circulares para sentir os resultados.



Promover Saúde é
garantir vida plena



Pé direito



Pé esquerdo



Promover Saúde é garantir vida plena



PREFEITURA DE MANAUS



AUTOCUIDADO COM ÊNFASE EM ALGUMAS QUESTÕES ALIMENTARES DE ACORDO COM AYURVEDA

Ayurveda



AYURVEDA

A medicina Ayurveda, terapia indiana milenar, faz parte do grupo de terapias bioenergéticas, que utiliza técnicas como respiração, técnicas corporais, autoconhecimento, alimentação e cura através das plantas e objetos da natureza para renovar a energia vital da pessoa.

Nesta terapia, acredita-se que o corpo humano é constituído por 3 princípios, ou Doshas, que são o Vata, Pitta e Kapha, que são combinações dos elementos Ar, Éter, Fogo, Água e Terra.

Como forma de harmonizar os Doshas, as principais terapias são: Massagens, Alimentação, fitoterapia, técnicas corporais (meditação, yoga) e uso terapêutico de pedras e minerais, considerando que o tratamento envolve sempre o lado físico e o emocional.

Aqui vamos dar foco a estratégias simples de harmonização pela alimentação.



Promover Saúde é
garantir vida plena

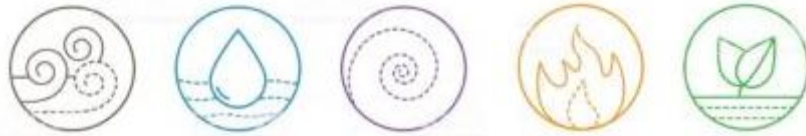


PREFEITURA DE
MANAUS

Alimentação: é baseada em uma dieta que tem o intuito de harmonizar o corpo, com alimentos frescos e de fácil digestão, sendo orientado comer sem pressa, com concentração e alimentos apropriados para cada pessoa.



Promover Saúde é
garantir vida plena



- É importante evitar açúcar, cafeína, carboidratos e alimentos congelados;
- Um café da manhã pode ter como base aveia que é excelente para tratar ansiedade;
- Procure consumir frutas e verduras da época. Alinhe seu desejo com a inteligência da natureza;
- Sentir fome é sinal de saúde, por isso respeite a sua fome e a falta dela;
- Para a ansiedade uma dica é tomar um copo de leite vegetal ou de vaca, de boa procedência, com uma pitada de açafrão, gengibre e noz-moscada;



- Evite bebidas frias ou geladas durante ou logo após as refeições pois elas diminuem o fogo digestivo causando desordens digestivas, alergias e resfriados;
- As frutas devem ser comidas individualmente e como refeições próprias;
- Frutas doces e ácidas não devem ser combinadas;
- Melão, melancia e banana devem ser ingeridas isoladamente e longe das refeições;
- Leite não deve ser consumido com peixe, frangos e sal.
- Evite comer alimentos crus, mesmo salada, na hora do jantar, pois pode interferir no sono e no metabolismo noturno.



Promover Saúde é
garantir vida plena





✓ LIMPEZA NASAL

**VOCÊ CONHECE E SABE
PARA QUE SERVE ?**



LIMPEZA NASAL

É uma prática de higiene pessoal na qual a cavidade nasal é lavada para remover muco e detritos do nariz e seios.

É simples, segura, fácil de fazer e traz muitos benefícios.

- Hidrata a mucosa nasal dando maior conforto em dias de clima mais seco.
- Reduz significativamente as crises de rinite, sinusite, asma e bronquite.
- Reduz aderência de vírus e bactérias na mucosa nasal.
- Alivia mal estar e dores de cabeça.
- Protege o corpo contra a poluição.



Promover Saúde é
garantir vida plena



O que precisa para poder fazer?

Você pode usar um higienizador (existem alguns modelos) ou uma seringa de 10ml.



Promover Saúde é
garantir vida plena



Quantas vezes deve ser feito?

2 a 3 vezes por semana já será suficiente.

Como fazer?

Com seringa e soro fisiológico

Encher uma seringa com 10 ml de soro fisiológico;

Com higienizador

Aqueça 500ml de água filtrada até ficar morna, misture 1 colher de chá rasa de sal de cozinha e misture bem até dissolver.

Durante o procedimento deve-se abrir a boca e respirar também pela boca; Incliná-lo para frente e a cabeça ligeiramente para o lado; Posicionar a seringa ou o higienizador na entrada de uma narina e pressionar (se seringa) até que o soro saia pela outra narina.

Repetir o mesmo procedimento na narina do outro lado.

Por fim assoe o nariz vigorosamente algumas vezes sem tampar nenhum dos lados.

Ficou com dúvida? Assista ao vídeo de como fazer:

<https://drive.google.com/open?id=1zCluErsg9-BBJYf7oMirAcXHx09wPde3>



Promover Saúde é
garantir vida plena





✓ ÓLEO DE GERGELIM

Que tal cuidar da saúde e também da beleza ?



ÓLEO DE GERGELIM

O óleo de sementes de gergelim tem sido utilizado para fins de cura há milhares de anos e é mencionado pela medicina Indiana como sendo um excelente alimento para os seres humanos.

Produzido a partir da prensagem a frio das sementes, o óleo de gergelim é um dos óleos vegetais menos conhecidos no Brasil, mas é na verdade uma das mais saudáveis opções de óleo vegetal. Pode ser utilizado na suplementação natural, na culinária e em massagens devido aos seus benéficos e poderosos efeitos sobre o corpo e a pele.



Promover Saúde é
garantir vida plena



PREFEITURA DE
MANAUS

BENEFÍCIOS:

- **Saúde da pele e cabelos:** contêm altos níveis de zinco, um componente vital na formação de colágeno, que fortalece o tecido muscular, cabelos e pele. Apresenta excelentes resultados em marcas de queimaduras cutâneas e também na redução dos sinais de envelhecimento precoce. Reduz pontas duplas, ajuda a tratar a caspa, revitaliza cabelos danificados, ajuda no combate a queda de cabelo por estresse, trata piolho e fungos.
- **Ansiedade e depressão:** Tirosina é um aminoácido que é encontrado em quantidades relativamente elevadas no óleo de gergelim, e é ligada diretamente à atividade de liberação de serotonina no cérebro, o que pode ajudar a melhorar o humor, inundando o corpo com enzimas e hormônios que fazem você se sentir feliz.



Promover Saúde é
garantir vida plena



BENEFÍCIOS:

- **Crescimento Ósseo:** Zinco e cálcio, essenciais para o crescimento ósseo são encontrados no gergelim . Ao manter uma dieta com um nível adequado de óleo de gergelim, você poderá aumentar a sua taxa de crescimento e desenvolvimento ósseo, assim como acelerar a cura e regeneração dos ossos e pode ajudar a evitar a osteoporose e várias outras deficiências relacionadas com a idade dos ossos.
- **Ação Anti-inflamatória:** O cobre é uma substância anti-inflamatória natural, e os altos níveis desse mineral encontrados no óleo de gergelim, podem ajudar a reduzir a inflamação e desconforto de várias doenças. Tem também ação antibactericida e auxilia no combate da hipertensão arterial e no controle do diabetes.



Promover Saúde é
garantir vida plena



PREFEITURA DE
MANAUS

BENEFÍCIOS:

- **Saúde do Coração:** O óleo de gergelim, além de delicioso, é considerado super saudável pelo seu teor de ácidos graxos. Eles podem ajudar a manter o sistema cardiovascular equilibrado e os níveis de colesterol baixos, reduzindo assim a aterosclerose.
- **Vitamina E natural:** óleo de gergelim é uma das maiores fontes naturais de tocoferol, também conhecido como vitamina E. A vitamina E é mundialmente conhecida e consumida graças às suas poderosas propriedades antioxidantes, que possuem um papel fundamental na proteção do organismo contra os efeitos oxidativos prejudiciais encontrados no ambiente.



Promover Saúde é
garantir vida plena



BENEFÍCIOS:

- **Saúde Bucal:** remoção de placa bacteriana e a manutenção da saúde oral. Existe uma prática chamada “oil pulling”, que se trata de um bochecho feito com uma colher de óleo de gergelim de 10 a 20 minutos, diariamente.
- **Estimula a queima de gordura:** Tem compostos antioxidantes que aumentam a atividade das células do fígado responsáveis pela quebra dos ácidos graxos.
- **Previne o câncer:** As sementes de gergelim possuem o fitato que está diretamente ligado a redução do câncer.

IMPORTANTE: PARA TER ESSES BENEFÍCIOS O ÓLEO DE GERGELIM DEVE SER EXTRAVIRGEM PENSADO A FRIO.



Promover Saúde é
garantir vida plena



PREFEITURA DE
MANAUS

COMO USAR

- **Na culinária:** De gosto exótico, pode ser utilizado para cozinhar. Não exagere na dose, coloque só um pouquinho e vá experimentando o seu paladar.
- **Na pele:** Pode ser utilizado para massagem.
- **Nos cabelos:** Pode ser usado para massagear o couro cabeludo e aplicado nas pontas.
- **Para saúde geral:** além de incluído na dieta através do seu uso culinário, pode ser utilizado após a higiene nasal que ensinamos. Após higienizar, utilizar uma gota em cada narina e uma gota em cada ouvido.
- **Na saúde bucal:** pode ser utilizado através de bochechos.



Promover Saúde é
garantir vida plena



Preparamos esse material com muito carinho e esperamos que seja útil na travessia desse momento turbulento.

Gerência de Promoção da Saúde



Promover Saúde é
garantir vida plena



Colaboradores:

Dalva Coimbra – Fisioterapeuta SEMSA

Gabriela dos Santos – Fisioterapeuta SEMSA

Joselaine Dantas - Fisioterapeuta SEMSA

Marina Motta Moraes – Médica Otorrinolaringologista SEMSA

Raul José Álvarez Garcia – Prof. Ciências Naturais/Mestre Reiki – Voluntário



PREFEITURA DE
MANAUS



MANAUS

CONTRA O

CORONAVÍRUS

[COVID19.MANAUS.AM.GOV.BR](https://www.covid19.manaus.am.gov.br)