



**PICS E COVID**  
**COMO AS PRÁTICAS**  
**PODEM AJUDAR?**

**MANAUS**

**CONTRA O**  **CORONAVÍRUS**

As PICS utilizam recursos terapêuticos baseados em conhecimentos tradicionais e nas comprovações científicas de seus benefícios para ampliar e reforçar os cuidados que podemos ter com a nossa saúde.

Nesse momento de enfrentamento da covid-19, trazemos dicas de PICS que irão ajudar no bem-estar, serenidade e equilíbrio, tão necessários para o fortalecimento da saúde e da qualidade de vida.



Promover Saúde é  
*garantir vida plena*



PREFEITURA DE  
**MANAUS**



**AS PRÁTICAS INTEGRATIVAS  
E COMPLEMENTARES SÃO  
IMPORTANTES PARA O AUTOCUIDADO,  
FORTALECIMENTO DA IMUNIDADE E  
BEM-VIVER DURANTE A PANDEMIA.**



**ESCALDA PÉS**

# Alivia o cansaço e o estresse, estimula a circulação sanguínea, reduz o inchaço, suaviza a pele, combate ansiedade e melhora o sono.

Escolha um local tranquilo, se possível coloque uma música calma para ajudar no relaxamento e aproveite o seu escalda pé.



**COMO FAZER O SEU ESCALDA PÉ:** Coloque em uma bacia, que acomode confortavelmente seus pés, água quente/morna, um punhado de sal grosso, bolinhas de gude ou pedrinhas de seixos previamente lavadas para massagem e as ervas maceradas de sua preferência. Coloque os pés e os deixe submersos por 15 a 20 minutos.

Sugestão de ervas: manjeriço, erva cidreira, alecrim, alfazema, oriza(sândalo), camomila, capim limão, hortelã. Pode ser usado óleo essencial ( 3 a 4 gotas) em substituição ou para conjuntamente as ervas.

Para potencializar a ação relaxante, após o escalda pé, seque bem os pés, com as duas mãos, massageie a planta do pé em movimentos circulares. Se encontrar algum ponto de dor, fricção o local por pelo menos 1 minuto.





**AROMATERAPIA:  
OS ÓLEOS ESSENCIAIS,  
EXTRAÍDOS DAS FOLHAS,  
RAÍZES, SEMENTES, FRUTOS,  
FLORES E DOS TRONCOS DE  
PLANTAS TRAZEM BEM-ESTAR  
FÍSICO E EMOCIONAL**

A aromaterapia é uma técnica natural que utiliza o aroma e as partículas liberadas por diferentes óleos essenciais para estimular diferentes partes do cérebro aliviando sintomas de ansiedade, insônia, depressão e até sintomas gripais. Dicas de uso: ANSIEDADE: bergamota, cedro, salvia, esclareia, gerânio, lavanda, mandarina, olíbano; INSEGURANÇA: cedro, olíbano, vetiver, ylang ylang, lavanda, bergamota; STRESS: bergamota, sálvia esclareia, olíbano, gerânio, lavanda, mandarina, patchouli, vetviver; MEDO: cedro, olíbano, artemísia, bergamota, erva doce, hortelã, lavanda limão, ylang ylang; FELICIDADE: limão, tangerina, laranja, mandarina, olíbano, alecrim; LIMPEZA DAS VIAS AÉREAS: Gerânio, eucalipto, lavanda.



Promover Saúde é  
*garantir vida plena*



PREFEITURA DE  
**MANAUS**



**QUE TAL UM CHÁ PARA  
MELHORAR A ANSIEDADE E  
QUALIDADE DO SONO?**



Chás também são excelentes aliados para melhorar situações de ansiedade e trazer mais qualidade ao sono. Entre os tipos indicados para promover esses benefícios estão os chás de camomila, capim-cidreira, valeriana, alfazema e de flor de maracujá. Além de saborosos e agradáveis, os chás também ajudam a promover saúde.



Promover Saúde é  
*garantir vida plena*



PREFEITURA DE  
**MANAUS**





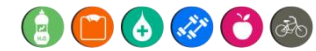
**MEDITAÇÃO**  
**ALIVIA O STRESS E**  
**AUMENTA O BEM ESTAR**



A meditação é uma técnica milenar que propõe o equilíbrio entre corpo e mente, necessário para a manutenção da saúde, através da concentração profunda e foco na respiração. Tem benefícios na diminuição do estresse e da irritação, favorece o equilíbrio das emoções, tratando e prevenindo depressão e ansiedade, ajuda no foco e na concentração, melhora a qualidade do sono.

Preparamos alguns exercícios respiratórios/pranayamas, exercícios de yoga e uma meditação guiada para ajuda-los, disponível no link:

<https://drive.google.com/open?id=1o6dAupG7jYK-riSlnCpAbXobJuNj10L8>



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



Colaboradores:

Gabriela dos Santos – Fisioterapeuta SEMSA

Fabio Markendorf -Fiscal Farmacêutico SEMSA

Marina Motta Moraes - Médica SEMSA

Dalva Nascimento Coimbra – Fisioterapeuta SEMSA

Fátima Guedes – Educadora Popular da ANEPS – Parintins

EQUIPE DECOM SEMSA



Promover Saúde é  
*garantir vida plena*



PREFEITURA DE  
**MANAUS**



# MANAUS

CONTRA O

CORONAVÍRUS

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