



DOSES DE CARINHO

MANUAL DE AUTOUIDADO
PARA A SUA QUARENTENA



OSWALDO CRUZ
HOSPITAL ALEMÃO



Para você que está de quarentena preparamos uma pequeno manual com sugestões e dicas.

Com o intuito de diminuir o estresse e trazer equilíbrio emocional e espiritual para estes dias na sua casa.

AQUI VOCÊ ENCONTRARÁ:

Nutrição	4
Yoga	5
Escalda-pés	14
Exercícios respiratórios	16
Mindfulness	17

E AS PESSOAS FICARAM EM CASA

E leram livros, ouviram músicas, descansaram, exercitaram, aprenderam novas formas de ser.

E se ouviram mais profundamente.

Alguns meditavam, outras oravam, outras dançavam.

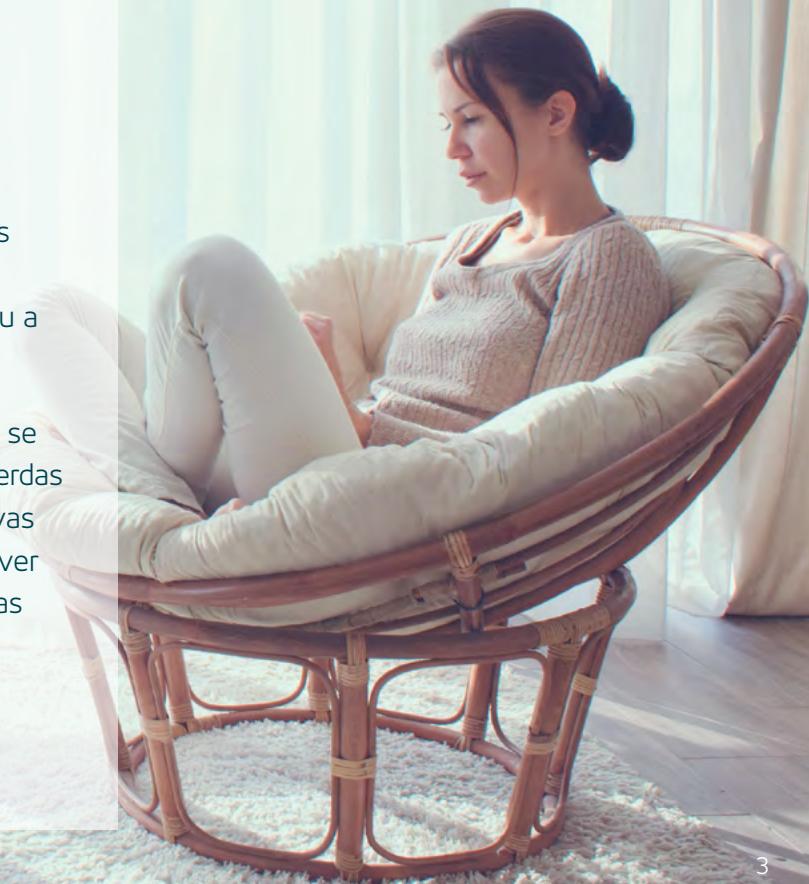
Algumas encontraram suas sombras.

E o povo começou a pensar de maneira diferente.

E o povo curado, na ausência de pessoas vivendo de maneira ignorante, perigosa, irracional e sem coração, a terra começou a curar.

E quando o perigo passou, e as pessoas se encontraram novamente, lamentaram perdas e fizeram novas escolhas, sonharam novas imagens e criaram novas maneiras de viver e curar a terra completamente, como elas mesmas haviam sido curadas.

Kitty O'Meara



NUTRIÇÃO

Faça dos alimentos in natura ou minimamente processados a base da sua alimentação.

Evite “beliscar” nos intervalos entre as refeições;

Nos intervalos entre as refeições consuma frutas com azeite ou iogurtes com cereais, chás naturais, torradas integrais com queijo branco, café com leite desnatado ou vitaminas de frutas.

Coma sempre devagar e desfrute o que está comendo, sem se envolver em outra atividade; Essa atitude evita que você consuma mais do que o necessário.

Utilize óleos, açúcares, gorduras e sal em pequenas quantidades;

Desde que utilizados com moderação, os óleos, as gorduras, o sal e o açúcar contribuem para diversificar e tornar mais saborosa a alimentação sem que fique nutricionalmente desbalanceada.

Consuma 3 porções de frutas e 2 porções de verduras (folhas) e legumes (abobrinha, cenoura, chuchu, berinjela...) todos os dias.

Evite o consumo de alimentos ultraprocessados como biscoitos recheados, “salgadinhos de pacote”, refrigerantes e “macarrão instantâneo”...; Esses alimentos contêm grande quantidade de gordura, calorias, sal, baixo teor de fibras. Um número elevado de ingredientes no rótulo (frequentemente cinco ou mais) e, sobretudo, a presença de ingredientes com nomes pouco familiares indicam que o produto pertence à categoria de alimentos ultraprocessados.

Beba de 1,5 a 2 litros de líquidos por dia. De preferência a água ou água de coco natural.

Cozinhe bem os alimentos de origem animal. Evite o consumo de carnes cruas.

Higienize as frutas, verduras e legumes crus; Lave em água corrente e deixe de molho com hipoclorito de sódio. Ele deve ser usado sempre diluído. A proporção e tempo vêm indicados na embalagem.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

Guia para uma alimentação saudável em tempos de covid 19. Asbran, 2020

Perguntas e respostas sobre o impacto do covid 19 na alimentação e na agricultura, FAO, 2020.

Guia alimentar para a população brasileira, Ministerio da Saúde, Brasília, 2014

Por Fabiana Simomura - Nutricionista



YOGA

AO ACORDAR

Ao despertar, alongue bem uma perna e depois a outra, como se quisesse esticar e crescer, um lado de cada vez, e depois os dois ao mesmo tempo, espreguiçando e estendendo bem as pernas e os braços simultaneamente. Em seguida, sente-se sem forçar a coluna e os abdominais, apoiando-se com os braços e elevando-se sem movimentos bruscos.

A primeira coisa do dia deve ser a meditação, ainda que curta.

Sente-se, de preferência com as pernas cruzadas, costas eretas e olhos fechados.

Procure se recordar do que sonhou (no início as lembranças serão nebulosas, mas à medida que você for praticando este exercício, as imagens se tornarão mais claras, até que você conseguirá lembrar de tudo o que sonhou durante a noite), tente compreender seus simbolismos através de uma observação fenomenológica, para aprender com seu próprio inconsciente.

Isto é importante para seu autoconhecimento. É interessante que você anote os sonhos. Pratique então uma técnica de meditação (será ensinada na seção Sadhana) durante 5 minutos, buscando chegar a uma média de 20 minutos, até um máximo de 30 minutos.

Quando não estiver com tempo, você pode meditar por apenas 1 minuto.



Yoga significa integridade, integração e união, é uma filosofia de vida, e desta forma, precisamos praticar 24 horas por dia, todos os dias.

A seguir, você encontrará orientações para praticar o Yoga, que irá atuar no seu eixo neuropsicoimunoendócrino, trazendo-lhe diversos benefícios.

Por Andrea Sala - Fisioterapeuta

YOGA



BANHO MATINAL

A água é um elemento purificador, não apenas do corpo. Quem nunca experimentou a sensação de restauração quando estava fadigado e tomou uma ducha?

Um bom momento para tomar o primeiro banho do dia é ao levantar-se. No caso de tomar mais de um banho por dia, procure usar o sabonete apenas uma vez. Procure vivenciar o momento do banho, sentindo a água no seu corpo, prestando atenção em todos os seus movimentos, mentalizando que a água está purificando seu corpo e suas energias vitais.

BANHO DE SOL

É do sol que recebemos uma fonte importante de vitamina D.

A vitamina D tem participação decisiva no bom funcionamento do coração, ossos e intestino, e para que os níveis da vitamina fiquem em dia, é importante reservar alguns minutos para tomar sol.

Por isso, use todos os dias 10 minutos do seu tempo para deixar braços e pernas expostos ao sol. Será o suficiente para ter a quantidade necessária de vitamina D no seu organismo contribuindo para o seu cuidado.

ADORMECER

Seu quarto deve estar sempre limpo e mantido arejado, de preferência totalmente escuro na hora de dormir. Antes de deitar pratique sua técnica de meditação.

Ao final da meditação, condicione-se mentalmente no sentido de que o seu corpo adormeça e descanse bem, mas que a sua consciência permaneça cada vez mais acordada e lúcida durante o sono, para que você participe conscientemente, possa tomar decisões e assimilar os ensinamentos que surgirem nesse período de mergulho no psiquismo.

A princípio, deite-se em decúbito dorsal com as mãos a um palmo dos quadris, inspire profunda e lentamente pelas narinas, retenha o ar por alguns instantes, e exale lentamente pelas narinas, relaxando toda a musculatura. Repita este exercício até se sentir completamente relaxado e com sono.

Acomode-se na posição que for mais confortável para você dormir. Se você estiver se sentindo ansioso, procure adotar a postura abaixo, com os apoios, e de costas para a parede.

YOGA

PRÁTICA DE YOGA

Escolha um bom local para a sua prática e reserve-o só para esse fim. Mantenha limpo e arejado.

Não deve haver móveis nem objetos duros ou pontiagudos, nem espelhos sobre os quais possa cair e ferir-se.

O ideal é ter um “tapetinho” de EVA que tenha uma maciez aproximada de uma espuma de alta densidade com cerca de 2 a 3 cm de espessura (não muito duro nem muito macio). Não coloque o rosto diretamente em tapetes ou carpetes, porque são fonte de bactérias.

Pratique no intervalo das refeições, pelo menos duas horas após ingerir alimentos e meia hora antes de se alimentar.

Coloque uma roupa bem confortável, de preferência de cor clara.

Pratique dentro do seu limite, lembrando que o nosso lema é:

*“Esforce-se
sem forçar!”*



Se tiver a possibilidade, você pode praticar com uma aula do mestre Derose acessando o Youtube:
<https://youtu.be/-oyudjas4my>
video - Prática Básica de Swásthya Yoga (Ashtanga Sádhana).

Por Andrea Sala - Fisioterapeuta

YOGA



SADHANA

Faremos uma prática heterodoxa, com apenas alguns angas (partes).

Começaremos com os pranayamas (respiratórios), depois passaremos para os ásanas (técnicas corporais), yoganidra (relaxamento) e samiyama (meditação).

Sente-se em uma posição bem confortável, com as pernas cruzadas e a coluna ereta. Mulheres devem posicionar o calcanhar direito próximo ao períneo, e homens o esquerdo.

Faça um mudrá (gesto magnético feito com as mãos), mulheres colocando o dorso da mão esquerda sobre a palma da mão direita, e homens o dorso da direita sobre a palma da esquerda. Pouse as mãos sobre as pernas ou pés.

Feche os olhos, trazendo toda sua atenção para a prática do Yoga.

Permaneça em silêncio por alguns instantes, aquietando a mente e o coração.

PRANAYAMAS

Mantenha a posição, porém agora faremos outro mudrá, unindo o polegar com o indicador.

Inspire lentamente pelas narinas enchendo os pulmões com toda sua capacidade inspiratória. Observe que quando o ar entra, o abdômen sai.

YOGA

Retenha o ar nos pulmões o quanto for confortável, e exale pelas narinas também lentamente. Observe que quando o ar sai, o abdômen entra.

Mantenha o quanto for confortável sem ar nos pulmões.

Repita algumas vezes esta respiração, com todas as suas fases, até que a sincronia dos movimentos do abdômen com os respiratórios esteja automatizada.

Vamos colocar um ritmo na respiração, o 1 – 4 – 2. Isto significa que você irá inspirar por exemplo, em 4 segundos, fará retenção com ar nos pulmões por 16 segundos e esvaziará os pulmões em 8 segundos. A permanência sem ar será o quanto for confortável. Repita este exercício por 5 vezes.

ASANAS

Temos algumas regras no Yoga: todos os movimentos para cima são feitos com a inspiração, e para baixo com expiração. Trabalhamos com permanência (procure aumentar um segundo por dia) e não com repetição das posturas. E a compensação: tudo o que é feito para um lado, compensamos para o outro lado.

A posição precisa ser estável, confortável e estética.

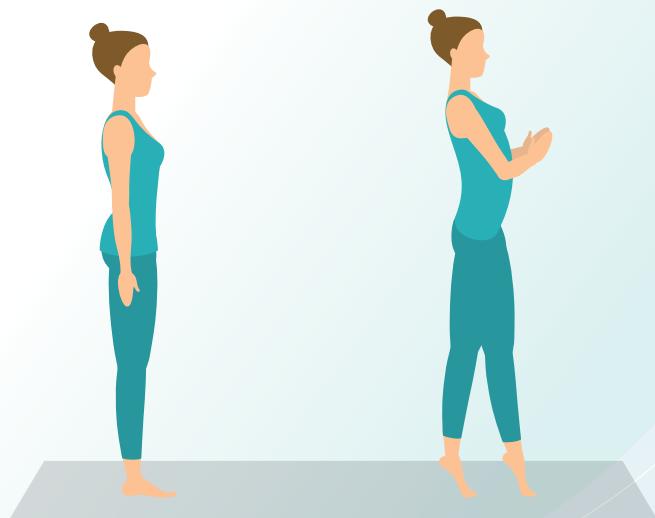
A respiração precisa ser consciente, profunda (abdominal e completa), pausada (ritmada).

A atitude interior precisa ter a localização da consciência no corpo, mentalização de imagens, cores e sons, e o bháva (profundo sentimento ou reverência).



YOGA

1. PRATANASANA (Equilíbrio em pé)



2. SUKHAARDHA CHAKRASANA (Retroflexão)



3. ANGUSHTA ARDHA PADAHASTASANA (Anteflexão)



YOGA

4. RAJA TRIKONASANA

(Flexão lateral)

Faça o mesmo movimento
para o lado direito



5. ARDHA BHADRASANA

(Abertura pélvica)



5. ARDHA MATSYENDRASANA

(Torção) Repetir com a perna esquerda sobre a direita,
torcendo o tronco para a esquerda



YOGA

7. SARVANGASANA

(Invertida sobre os ombros)

Deve ser executada sempre no final dos Asanas.

Pode apoiar as pernas na parede



8. ARDHA MATSYASANA

(Compensação da invertida sobre os ombros)



YOGA

YOGANIDRA (IR DORMIR)

Deite-se de maneira confortável, e mantenha esta posição durante todo o relaxamento.

Se você tiver uma música suave ou com sons da natureza, pode colocar para auxiliar o seu relaxamento. Relaxe a cabeça e o pescoço.

Ombros, costas, braços e pernas soltos, e a respiração à vontade. Quando o relaxamento é muito profundo, é possível que você durma. Mas você quer ficar totalmente acordado. Totalmente desperto.

Totalmente acordado e desperto. Repita mentalmente: 'durante toda a prática estou totalmente acordado; totalmente atento. Totalmente acordado e atento.' Inspire lentamente e ao exalar (respiração nasal e abdominal) vá relaxando toda a musculatura. Deixe esta respiração se tornar automática, até que fique imperceptível.

Consciência total no ritmo natural da respiração e na passagem da energia vital pela coluna vertebral.

Visualize uma energia dourada e vibrante, subindo e descendo pela espinha. Ao inspirar, visualize essa luz dourada subindo do umbigo até a garganta.

Ao exalar, visualize essa luz dourada descendo, da garganta até o umbigo. Ao inspirar, do umbigo à garganta. Ao expirar, da garganta ao umbigo. Ao inspirar, do umbigo à garganta. Ao expirar, da garganta ao umbigo.

Consciência presente no movimento da energia vital ao longo da coluna. Visualize claramente a vibração, a cor dourada, a presença da energia vital. Consciência intensa do ritmo natural da respiração, e do movimento do prãna na sua

coluna. Consciência contínua e intensa (1/2 minuto em silêncio). Agora coloque a consciência nos sons à sua volta. Consciência total nos sons mais distantes que você conseguir perceber. Não se concentre nesses sons. Não os analise. Apenas observe-os. Os sons mais distantes.

Permita que a sua audição vagueie pelos sons mais distantes que conseguir perceber. De som para som. Consciência intensa nos sons mais distantes (1 minuto em silêncio). Neste momento, coloque a sua consciência nos sons mais próximos que você perceber. Consciência total nesses sons. Não perca nenhum som. Preste atenção. Mas não se concentre neles. Não os analise. Apenas observe-os (1 minuto em silêncio). Ouça o som da sua própria respiração.

Recolha-se totalmente no som da respiração (1 minuto em silêncio). Agora venha trazendo sua consciência de volta, perceba a posição do seu corpo, respire profundamente, sinta o cheiro, movimente a língua na boca sentindo o seu paladar, abra os olhos, movimente os pés, as mãos, as pernas, os braços, estique-se, alonguese, espreguice, boceje e sorria.

Terminamos assim o nosso relaxamento.

ESCALDAPÉS



O QUE É?

É uma forma de aplicação externa, na qual os pés são mergulhados em um recipiente que contenha uma solução terapêutica específica ou somente água.

INDICAÇÕES

- Equilibra a circulação sanguínea.
- Alivia dores de cabeça.
- Descongestiona as vias respiratórias.
- Para as grávidas então, é um “santo” alívio para os pés que incham muito.

O QUE PREPARAR

Pegue um recipiente: bacia, balde ou similar grande o suficiente para conter os pés de modo confortável e cobrir os tornozelos por completo. Se tiver um recipiente alto indico colocar água até a altura das panturrilhas.

APLICAÇÃO

Preparar o recipiente com água na temperatura adequada. A seguir, acrescentar o ingredientes terapêutico que preferir ou somente água.

Sentar-se confortavelmente, com roupas folgadas e os joelhos cobertos por uma toalha, lençol ou cobertor.

Mergulhar os pés na água por 1 a 20 minutos mantendo sempre a temperatura agradável. Ao final enxaguá-los, secá-los, calçar meias e ir direto para a cama, cobrindo-se bem.

Em geral é feito à noite, pois ajuda a se preparar para o sono.

INGREDIENTES TERAPÊUTICOS

Algumas sugestões:

Água.

Óleo essencial: Se tiver algum em casa o mesmo deve ser misturado em 1 colher de leite antes de colocá-lo na água.

Chá: A seguir, alguns que podem ser usados, mas caso tenha algum sachê em casa é só pesquisar a indicação antes de usá-lo.

Sais: sal grosso ou outro que tiver em casa.

Guia Prático de Terapêutica Externa:
Métodos e procedimentos terapêuticos de grande simplicidade e eficácia.

Dr José Maria Campos.
Cultirx / Pensamento 1998.
Por Simone Moraes Kumbis – Enfermeira

ÁGUA

- Energizante vital
- Purificadora de correntes magnéticas impuras
- Relaxante
- Regeneradora
- Revitalizadora
- Diminui inchaço das pernas

Como fazer:

Usar água quente e pura em temperatura adequada.

Tempo da terapia: De 15 a 20 minutos.



LIMÃO

- Vitalizante
- Adstringente
- Energizante
- Tonificante

Como fazer:

Cortar o limão em fatias dentro da água em temperatura ambiente.

Tempo máximo: 20 minutos.

Importante: não tomar sol nas áreas após o escalda-pés devido risco de manchas na pele.



CAPIM CIDREIRA

- Calmante
- Aromática
- Analgésico
- Descongestionante

Como fazer:

Preparar o chá, após abafar por 10 minutos e adicionar no recipiente adicionando a água até atingir a temperatura confortável para o escalda-pés.



SAL GROSSO

- Energizante
- Purificador
- Regenerador

Como fazer:

Quantidade do sal grosso: de 3 a 5 colheres de sopa misturadas na água com a temperatura ideal. Não exceder 40°C. Não ultrapassar de 15 minutos.

Importante: Deve-se enxaguar os pés em água pura no final antes de secá-los e calçar as meias.





EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS

Todos os padrões respiratórios devem ser profundos, controlados, em posição confortável e relaxada.

OBJETIVO

Melhorar capacidade ventilatória pulmonar

Maior expansão pulmonar

Prevenção de acúmulo de secreção

RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA

Com as mãos no abdômen, inspire lentamente e profundamente pelo nariz, permitindo que o abdômen se eleve (BARRIGA PARA FRENTE), e expire o ar lentamente com freno labial(biquinho) e abdômen se contrai com a saída do ar (BARRIGA PARA DENTRO).

INSPIRAÇÃO PROFUNDA

Inspire o máximo que conseguir até o final levando os braços para cima, ao final da inspiração segure por 5 segundos, após desça os braços realizando a expiração (soltando o ar pela boca).

INSPIRAÇÃO FRACIONADA

Realizar inspirações nasais sucessivas e curtas, com uma pausa (apneia) após cada inspiração curta, até atingir a capacidade pulmonar total, e a seguir, uma expiração bucal.

INSPIRAÇÃO SUSTENTADA MÁXIMA

Realizar uma inspiração profunda até a capacidade inspiratória máxima, seguida de uma pausa inspiratória (3 SEG), e em seguida, a expiração bucal.

Referências:

Livro Exercícios Terapêuticos Fundamentais e Técnicas - Ed. Manole
Critical Care Efficacy and Safety of Early Prone Positioning - 30 January 2020
Por Talita Marcarí - Fisioterapeuta

MINDFULNESS

Mindfulness é a capacidade de desenvolver atenção plena e consciência na experiência presente, no momento presente, sem julgamento.

O Mindfulness foi proposto e veiculado por Jon Kabat-Zinn na década de 1970. Kabat-Zinn é professor Emérito de Medicina e diretor fundador da Clínica de Redução do Stress e do Centro de

Atenção Plena em Medicina, na Escola Médica da Universidade de Massachusetts. Kabat-Zinn estudou budismo zen e é membro fundador do Centro Zen de Cambridge. Kabat-Zinn realizou uma sorta de integração entre budismo, yoga, ciência e medicina ocidental, dando vida ao Mindfulness.

Mindfulness nos permite sair do piloto automático, favorecendo entrar em contato com a nossa sabedoria interna. É uma abordagem simples (não fácil) e profunda. Os alicerces desta abordagem são autocompaixão e compaixão, não julgamento, presença, consciência, entre outros.

Acesse o link abaixo, ali você encontrará no item “Meditação Guiada” 37 áudios com meditações guiadas. Um bom caminho para você!

https://galeria.fabricadeaplicativos.com.br/autocuidado_2321695



Alma
Corpo
Mente



O Time de Melhores Práticas em Terapias Integrativas e Complementares é formada por profissionais do HAOC que possuem formação nas Terapias aprovadas e regulamentadas pelo SUS.

Nesse manual deixamos dicas e sugestões e o contato de outros profissionais que podem contribuir com o seu tempo de quarentena se você compreender ser interessante para o seu dia a dia.

MEMBROS DO GRUPO QUE ESTÃO A SUA DISPOSIÇÃO:

Andrea Sala – Yoga:
andreas@haoc.com.br

Simone M. Kumbis – Terapias Externas:
simoraes@haoc.com.br

Fabiana Simomura – Nutricionista:
simomura@haoc.com.br

Marcella Tardeli – Aromaterapeuta:
mesteves@haoc.com.br

Joice Klein – Capelã:
jklein@haoc.com.br



Certificado pela
Joint Commission International



Padrão Internacional de qualidade em
atendimento médico e hospitalar.



OSWALDO CRUZ
HOSPITAL ALEMÃO

www.hospitaloswaldocruz.org.br

 /HospitalAlemaoOswaldoCruz