

VAMOS NOS *cuidar*

Práticas compartilhadas na Fundação Julita para aprendermos a cuidar da nossa saúde de forma natural e integrada com a natureza

Festival da Primavera 2021


FUNDAÇÃO
Julita


Julita
70
anos

“
seja a
mudança
que deseja
ver no
mundo

Mahatma Gandhi



a importância do autocuidado



O autocuidado é essencial para o desenvolvimento humano. Aprender a nos relacionarmos com nós mesmos compreendendo nossas emoções, sentimentos, necessidades e sabendo gerenciar o que sentimos e como agimos é ponto de partida para nos posicionarmos no mundo.

Quando aprendemos a cuidar melhor de nós mesmos desenvolvemos também a capacidade de cuidar do outro, assumindo atitudes compassivas e empáticas, fortalecendo nossos relacionamentos e a compreensão de nosso papel como cidadão.



Costumamos ir ao médico quando estamos doentes. As práticas de autocuidado cuidam da nossa saúde. Um estágio antes de ficarmos doentes. Portanto, cumprem um papel preventivo em relação a questões relacionadas à saúde mental e física.



a importância do autocuidado

E isso é tão verdade e comprovado pela ciência que as PICs já estão disponíveis nos postos de saúde, nas UBSs. E o que são PICs? São Práticas Integrativas Complementares. Traduzindo: práticas que tratam a nossa saúde por meio de conhecimentos tradicionais e ancestrais.

Sabe aquele chazinho que curava dor de barriga? Que nossa avó costumava nos dar?

Aquele tratamento de beleza com argila que nossa prima indicou pra gente?

E aquela comidinha feita com manjeriço e salsinha colhida do pé?

Espero que vocês tenham tido uma tia que curtiu lavanda. Lavanda relaxa até a alma!

E é por isso que resolvemos fazer esse e-book. Pra te ajudar a cuidar de você e dos que você ama.



a importância do autocuidado

E o melhor, dá pra fazer isso de casa. Sem gastar nada ou quase nada.

A Fundação Julita por meio dos seus programas e centros desenvolve metodologias voltadas à saúde integral de crianças, adolescentes, idosos e suas famílias, garantido experiências diárias focadas no cuidado de si, do outro e do meio ambiente que se vive, nosso território.

Com isso, possibilita que os atendidos incorporem essas ações nas práticas cotidianas proporcionando direito à saúde e bem-estar, impactando na qualidade dos vínculos familiares e comunitários.

E, para reunir todas essas práticas de autocuidado que vivenciamos no dia a dia da Julita, costumamos fazer um evento simbólico: o Festival da Primavera. Essa grande festa de autocuidado e de divulgação dessas práticas já aconteceu cinco vezes na Julita, reunindo em torno de 2 mil pessoas em 2019, o último ano que aconteceu de forma presencial.

Em 2021, por conta da pandemia, o Festival não foi aberto para a comunidade como nos outros anos. As práticas foram realizadas com os mais de 100 funcionários da organização, em um objetivo de cuidar de quem cuida.

Algumas dessas práticas compartilhamos aqui, para que você possa ter acesso e ir conhecendo maneiras de autocuidado e de cuidar do outro!

Experimentar práticas de autocuidado, identificar aquelas que mais se adequam às nossas necessidades pessoais é uma ação libertadora. Permite que a gente se conheça mais. Que possamos encontrar caminhos para lidar melhor com o que sentimos e com a forma como agimos a partir das nossas sensações e sentimentos!

o que são práticas de autocuidado?

por que são importantes?

Com o avanço das ciências médicas, as práticas de autocuidado foram deixadas a cargo das equipes médicas. O cuidado médico é importante e necessário, porém muitas de nossas dores podem ser tratadas de forma caseira e com segurança. Afinal foram essas práticas naturais que nos trouxeram até aqui. Inclusive a indústria farmacêutica se nutre de estudos e pesquisas com os elementos da natureza.

É importante falar. Prática de autocuidado é totalmente diferente de automedicação. A ideia do autocuidado refere-se à escuta do corpo, dos sentimentos, das dores – da reflexão sobre o que cada dor diz sobre nós mesmos e onde precisamos olhar com atenção.

As práticas de autocuidado dizem respeito a atitudes como hidratação, boa alimentação (com redução de produtos industrializados), sono regular, alongamento, automassagem, cuidados com a pele e cabelos, atividades físicas, meditação.



o que são práticas de autocuidado?

por que são importantes?

Tudo que faz muito bem pra gente, de forma natural e com o que a natureza nos proporciona. E cada pessoa pode criar seus próprios rituais de cuidado.

Experimente e perceba quais práticas melhor se adaptam a você! Crie esse espaço de intimidade entre sua mente e seu corpo!

Já pensou que muitas vezes a gente sabe mais dos assuntos externos, ao nosso redor, do que da linguagem do nosso corpo?

Que às vezes a gente mal conhece os locais que doem e pedem atenção?

Que nosso corpo sustenta nossas histórias, nossos desejos e realizações?

Que é nossa casa do nascimento a morte?

Quantos fins de semana no ano nos dedicamos a fazer uma faxina nessa casa e saber onde estão as coisas perdidas (emoções que não nos servem mais, por exemplo) em comparação com as vezes que faxinamos a casa em que habitamos?


Esse olhar de se cuidar é um lugar de reconhecimento sobre quem somos e quem nos tornaremos.

Cuide-se você também!



A woman with braided hair, wearing an orange athletic tank top and black leggings, is sitting in a meditative pose on a rock in a park. Her eyes are closed, and she has a calm expression. The background is a lush green forest with sunlight filtering through the trees. A large teal circle is on the left side of the image, and a white diagonal band crosses the bottom. The text is overlaid on the teal circle.

**prática de
respiração e
concentração
PRC**



o que é a prc?

O que é a PRC? É uma prática milenar que busca a contemplação do silêncio e a concentração na respiração. Entre os vários benefícios, essa prática nos ajuda a mantermos nossa saúde mental: contribui para o controle da ansiedade, auxilia no combate à depressão, reduz níveis de hormônios do estresse e contribui para melhorar o sono.

Também tem efeitos na saúde física: estabiliza a pressão sanguínea, aumenta a imunidade, contribui para amenizar dores crônicas, reduz frequência cardíaca e melhora o nível de concentração e foco.

E como mente e corpo estão interligados, a PRC é qualidade de vida para quem a pratica em todos os sentidos.

Então, com tantos motivos assim, vamos iniciar a Prática de Respiração e Concentração?

1

Sentado na cadeira, mantenha os pés paralelos sobre o chão;

2

Procure sentar confortavelmente, com as costas afastadas do encosto;

3

Coluna ereta, imagine um fio invisível te puxando pelo topo da cabeça;

4

Ombros relaxados, palmas das mãos sobre as pernas;

5

Relaxe bem a boca, deixando uma leve abertura entre os lábios;

6

Coloque a língua no céu da boca, entre os dentes da frente;

7

Relaxe o rosto;

8

Mantenha os olhos relaxados, fechados ou semi-abertos;

9

Inspire e expire profundamente;



RE
LA
XE

1,2,3...

10

Coloque sua atenção na contagem: ao inspirar conte 1,2,3... ao expirar conte 3,2,1 Mantenha a contagem mentalmente;

11

Inspire... e solte o ar naturalmente, suavemente, mantendo sempre o ritmo...inspire... e expire.

12

Continue respirando. Ao surgir algum pensamento, volte sua atenção para a contagem;

13

Não siga os pensamentos, deixe-os passar, qualquer distração, simplesmente reconheça, sem julgar e volte a atenção para o seu objeto de concentração;

14

Agora tocaremos o sino para indicar o início da nossa prática;

15

Após 3 minutos do exercício, respire fundo;

16

Devagar, movimente suas mãos e sem perder a atenção e a concentração, abra os olhos... Olhe com atenção à sua volta;

17

Veja a luz, as cores, esteja atento a este momento;

18

Finalizamos com frases de paz, como "Manhã de paz", "Famílias em paz" ou alguma sugestão sua de paz para seu dia!

19

Finalizando com a frase da PRC: "Paz com tudo, tudo com paz".

Inicie a prática com 3 minutos, e, sucessivamente, pode ir aumentando o tempo de prática para 5, 10, 15 minutos ou mais.

temperos naturais



como você faz sua comida



**Usa temperos naturais ou tempero pronto?
Os temperos prontos são cheios de sal
e conservantes artificiais e, por isso, não
são considerados alternativas saudáveis.
Podem até contribuir para o surgimento
de doenças, como hipertensão.**

Algumas preparações com temperos naturais são bem simples e fáceis de fazer.
Vamos aprender a fazer sal de ervas e azeite aromatizado?



sal de ervas

Para fazer sal de ervas, você vai precisar de quatro ingredientes:

- 1 xícara de sal grosso
- 1 colher de sopa de alecrim
- 1 colher de sopa de orégano
- 1 colher de sopa de alho desidratado

Modo de preparo:

Para fazermos a receita é simples. Basta bater todos os ingredientes no liquidificador e armazenar em potes higienizados e secos.



azeite aromatizado

No preparo do azeite aromatizado, utilizamos:

- 300ml de azeite
- 1 ramo de alecrim fresco
- 1 ramo de orégano fresco
- 1 dente de alho

Modo de preparo:

Para o azeite ficar aromatizado basta colocar o alho, o orégano, o alecrim e o azeite dentro de um vidro higienizado e seco.

Simples e maravilhoso!



Creme antiestresse

Fazer um creme antiestresse em casa significa optar por ingredientes naturais que não agridem a pele. Os benefícios são: redução de acnes no rosto e no corpo, estímulo à circulação e amenização de rugas. Também pode ser uma opção mais suave e ideal para peles sensíveis.

Apenas tome cuidado:

- Não use esse tipo de preparo se for sensível aos ingredientes da fórmula, mesmo que sejam naturais.
- Não faça uso dos cremes mais de três vezes por semana, pois pode ocorrer irritação na pele.
- E use o preparado no dia em que for feito, pois não tem conservantes e fermentará em poucas horas.

E agora que já conhece os benefícios e os cuidados a tomar, vamos aprender a fazer creme antiestresse com óleo de coco e maracujá?



creme antiestresse

Ingredientes:

Maracujá
Creme de leite de coco
Açúcar

Modo de preparo:

1. Abra o coco seco ao meio e retire a água.
2. Rale metade do coco e esprema num pano de prato, retirando o leite do coco.
3. Leve esse leite ao fogo baixo e acrescente uma colher de óleo de coco, mexa até engrossar no aspecto de creme de leite.
4. Depois deixe esfriar totalmente e acrescente a polpa de maracujá, o suficiente para ficar bem corado. Por último, acrescente o açúcar refinado branco até que ocupe 80% da mistura total.

O açúcar vai fazer o papel de esfoliante enquanto a polpa do maracujá trará o aroma e o coco vai hidratar a pele.

argila
para cuidar
da pele
do rosto





tipos de argila

A argila é um dos medicamentos mais antigos conhecido pela humanidade. Por ser um mineral, a argila apresenta componentes muito valiosos em sua composição. Tem propriedades anti-inflamatórias, cicatrizantes e desintoxicantes, trazendo benefícios à saúde.

A diversidade de cores de argila está relacionada à sua composição, aos minerais nela contidos. Por isso, no uso para a pele, cada cor tem a sua função. E alguns dos tipos de argila podem ser também usados para tratamentos capilares.



Argila Branca

Reduz manchas na pele, tem efeito cicatrizante e adstringente.

É amplamente indicada para quem tem pele sensível.

Argila Preta

Tem ação anti-inflamatória, descongestionante, cicatrizante e anti-séptica. Ativa a circulação sanguínea.

Argila Verde

Uma das mais conhecidas, é ideal para tratamento de acne e espinhas, oleosidade da pele e estrias. Tonifica e estimula a pele. Nos cabelos, a argila verde combate a oleosidade capilar, caspas e seborreia, limpando profundamente.

Argila Vermelha

É estimulante de articulações e músculos enrijecidos, e da circulação sanguínea.

Argila Amarela

Elimina resíduos da pele, previne o envelhecimento precoce, revitaliza e auxilia na remoção de manchas solares.



Modo de preparo da máscara de argila:

Em um pote de vidro ou cerâmica, misture a argila em pó com água mineral/filtrada (ou chá de camomila frio) até obter uma pasta homogênea. Se preferir, adicione uma ou duas gotas de óleo essencial, como o de rosa mosqueta ou lavanda.

Aplique no rosto limpo e deixe agir pelo tempo necessário de 15 minutos para uma limpeza suave.

Se a argila ficar muito ressecada, a dica é hidratar a máscara borrifando água ou chá.

Após o uso, lave bem o rosto, retirando todos os resíduos da argila, e hidrate em seguida.

farmacinha natural



uso medicinal das plantas



O uso medicinal das plantas é um conhecimento antigo e desenvolvido por povos de diversas localidades do mundo, vindo de comunidades tradicionais. São passados de geração a geração por milênios.

No caso de uso de plantas medicinais em preparos caseiros é importante observar que não é porque são naturais que são livres de risco. É preciso cautela, aliás. Há fatores que podem transformar esse possível remédio caseiro em um veneno, como a concentração do extrato vegetal, a procedência da planta e/ou as condições de saúde da pessoa que vai se utilizar dele.

fica que vai ter chá

A forma de preparo também é fundamental, pois uma planta preparada de forma incorreta pode não ter os efeitos desejados de cura. Além disso, vale lembrar que os preparados medicinais têm validade reduzida, sendo recomendado o uso imediatamente após o preparo.

Outro ponto fundamental no uso de medicinais é o que se chama de “janela terapêutica”, que significa uma pausa no uso do extrato medicinal, pois não se deve tomar o mesmo extrato por tempo indeterminado. O recomendável é fazer uma pausa no uso de 1 semana no mês para que o corpo não se intoxique com o excesso dos princípios ativos acumulados diante da longa exposição.

Outro ponto crucial nesse sentido é saber exatamente como e qual planta utilizar, pois há sempre o risco de se usar uma erva “parecida” que não é a medicinal em questão, podendo trazer riscos de intoxicação.

Na dúvida, não use a planta. Busque sempre por informações confiáveis. Munindo-se das informações corretas, você pode planejar a criação de uma farmacinha natural na sua casa, plantando as ervas de interesse e preparando tinturas que duram por um longo tempo.

Dica: Para encontrar informações confiáveis sobre uso de plantas para composições medicinais, procure o Livro de botânica “Plantas Medicinais”, de Harri Lorenzi.





Modo de preparo

Após a identificação dos sintomas e da parte da planta a ser utilizada (folhas, casca, seivas, frutos, sementes ou raízes) para o tratamento, opte por aquelas que apresentam aspecto sadio e maduro.

Atenção às formas de preparo:

Chá ou infusão: adicione água potável fervente sobre a erva picada dentro da xícara e abafe por 5 a 10 minutos em repouso, coando em seguida. Essa forma de preparo é indicada para chás a base de flores, folhas e frutos. Para fins medicinais, deve-se tomar o chá preparado até 15 minutos depois de pronto. Esse mesmo procedimento pode ser utilizado para o preparo de banhos, basta aumentar a quantidade. Alguns exemplos de plantas a serem utilizadas são: Camomila, alfavaca, hortelã, melissa, entre outras.

Maceração: É um método de extração a frio. Consiste em moer partes da planta junto com um solvente, que pode ser água, álcool ou óleo. As partes mais frágeis, como folhas e flores, devem permanecer assim por 10 a 12 horas, enquanto que partes mais duras, como raízes e cascas, por 18 a 24 horas. Ao preparar a maceração, mexa periodicamente e coe antes de ser consumido. Ervas que podem ser preparadas a partir da maceração são: Barbatimão e mastruz.

Tintura: é uma preparação feita geralmente por meio da maceração ou filtração, adicionando álcool sobre as plantas trituradas. Em geral, deixa-se as partes vegetais frescas ou secas, grosseiramente trituradas, mergulhadas em álcool durante oito a dez dias. Quando é feita a partir do material fresco, esta preparação é denominada de alcoolatura. Em qualquer dos dois casos, coe a mistura e, em seguida, filtre e guarde em recipiente protegido contra a ação da luz e do ar. Para plantas frescas, use 500g da planta fresca em 1L de álcool. Para plantas secas: 250g da planta seca em 700ml de álcool e 300ml de água. Plantas que podem ser preparadas em tintura: Lavanda, barbatimão e alecrim.





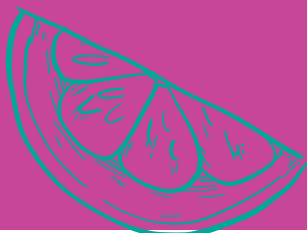
Decocção: neste processo, a planta é fervida junto com água. Geralmente a decocção é utilizada para chás de raízes, caules e cascas, que precisam de mais tempo para liberarem seus ativos. Use a decocção para Gengibre e Canela, por exemplo.

Emplastro: Neste método, as plantas in natura são amassadas e aplicadas sobre a parte afetada do corpo que precisa de tratamento. A aplicação pode ser direta ou sobre um pano fino/gaze. Atenção: você deve garantir que todo material utilizado esteja bem limpo. Um exemplo de emplastro é feito com a Babosa.

Inalação: É uma preparação que aproveita a ação combinada de vapor de água quente com aroma das ervas, cujas propriedades se degradam rapidamente. Sua preparação e uso exigem rigoroso cuidado, principalmente quando se trata de crianças, por causa do risco de queimaduras. Em um balde ou bacia, coloque água fervente sobre a porção das ervas contidas em uma pequena panela de até ½ litro de água. Aspire o vapor durante 15 minutos. Repita a adição da água fervente e das ervas quando os vapores perderem o aroma. Cubra a cabeça com uma toalha para não deixar o vapor escapar. Mantenha-se próxima ao balde/bacia para inalar o vapor.

No caso de usar a inalação com criança, opte por um umidificador elétrico ou inalador, usando durante duas ou três horas. Na inalação, podem ser usadas plantas como eucalipto e menta piperita (hortelã-pimenta).

Dica: Cada planta tem uma propriedade que pode ajudar a tratar alguns sintomas. Por exemplo, a Camomila pode ajudar na digestão, na eliminação de gases, no combate às cólicas e a estimular o apetite. Quer saber mais sobre isso? Procure informações completas no nosso blog: [Clique aqui](#) ou acesse via QR Code.



incensos naturais



matéria e espírito



O uso dos incensos naturais é milenar. A queima do incenso significa a transformação da matéria (carvão e ervas) em espírito (aroma). Você pode fazer o seu próprio incenso caseiro, que pode contar com uma única planta ou até mais para potencializar ou complementar seus efeitos.

Modo de preparo

- Escolha as ervas de acordo com suas intenções e preferência de aromas. Priorize plantas cultivadas de maneira caseira como: Alecrim, lavanda, alfazema, manjerição, hortelã, entre outras.
- Corte as ervas escolhidas no tamanho de aproximadamente 10 a 15 cm. Junte as ervas e amarre-as utilizando o barbante. Enrole quantas vezes for necessário até conseguir ficar bem firme.
- Deixe os incensos secando em um lugar seco e arejado. Levará cerca de duas semanas até eles estarem prontos para queimar. Em um recipiente próprio, queime o incenso começando pela extremidade em que o primeiro nó foi dado e aguarde até que ele acenda bem, antes de deixá-lo consumindo.

brincando com sementes



mancala awelé



O Awelé faz parte da grande família dos “Jogos de Semeadura”, também chamados Mancala, cujo significado é “transferir o movimento”. Segundo especialistas, há mais de duzentos tipos de regras e nomes para os jogos de Mancala. Acredita-se que este jogo exista há mais de 4.000 anos a.C. e teria surgido na época dos faraós do Egito.

Hoje, os jogos de mancala estão espalhados através do mundo e são muito populares, principalmente na África, nos países do Oceano Índico e nas Américas, trazidos pelos africanos escravizados. Em algumas aldeias este jogo é sagrado e utilizado até para escolher um novo chefe.



Você pode fazer o seu próprio tabuleiro de Mancala utilizando caixa de ovos. Para isso, pegue uma embalagem de uma dúzia de ovos, remova a tampa e está pronto. Pode-se usar a tampa da caixa para criar dois reservatórios para os jogadores guardarem as peças que forem conquistando durante o jogo. As peças podem ser de feijão, grão-de-bico, entre outras. Você também pode utilizar pedras bem pequenas como peças do jogo.

Modo de jogar:

- Um dos jogadores distribui quatro sementes em cada uma das casinhas, ao todo são utilizadas 48 sementes.
- Cada jogador possui 6 espaços de um dos lados e 1 espaço que funciona como um “armazém ou reservatório” na extremidade direita, aonde pode depositar as peças colhidas para, no final, contar quantas peças cada jogador possui e definir o vencedor.
- O objetivo do jogo é coletar o máximo de sementes possíveis. Para isso, cada jogador deve distribuir uma semente em cada espaço do tabuleiro, seguindo as jogadas no sentido anti-horário.
- Quando um espaço conter, ao todo, duas ou três sementes, elas podem ser colhidas (capturadas) pelo jogador.
- O jogo termina quando um dos jogadores não puder fazer a sua jogada por não haver sementes na sua fileira. Quando isso ocorre, todas as sementes que sobram são adicionadas à pontuação do adversário.
- O jogador com a maior pontuação ganha o jogo.

Encontre práticas de autocuidado nos postos de saúde

Aproveitando a simbologia da estação da Primavera – época de renovação –, a Julita realiza os Festivais da Primavera, que trazem diversas atividades de autocuidado e de promoção à saúde envolvendo práticas naturais (sem uso de remédios ou procedimentos químicos).

Com isso, a Julita visa proporcionar à comunidade vivências e rodas de conversa envolvendo as chamadas “Práticas Integrativas e Complementares em Saúde” (PICs), que comprovadamente fazem bem à saúde e, por isso, estão disponíveis nas UBSs.

Porém, nem todo mundo sabe disso ou conhece tais práticas, que são elitizadas e costumam custar bem caro em alguns bairros.

É possível encontrar essas práticas nas Unidades Básicas de Saúde (UBSs) do território gratuitamente. As UBSs que oferecem essas práticas podem ser encontradas no site da Secretaria de Saúde da Prefeitura de São Paulo:



Procure conhecê-las e avise os vizinhos e parentes! Geralmente elas estão disponíveis nos postos de saúde, mas algumas são muito pouco procuradas!

Segundo Agnaldo Vieira, coordenador do Centro de Educação em Saúde da Fundação Julita, a população pode solicitar a inclusão de novas práticas via caixa de sugestões nos postos de saúde.

Para saber mais ou contar o que achou deste e-book, entre em contato com a gente pelo e-mail: saude@fundacaojulita.org.br



www.fundacaojulita.org.br