



# AUTOCUIDADO

*Práticas de Promoção de Saúde*



**SAMU  
192**

**SESMA**  
Secretaria da  
Saúde



**Belém**  
Prefeitura da *nossa gente*

2022

# COORDENAÇÃO DE RT-HUMANIZAÇÃO

KAREN TAVARES

## AUTORES

SILVIA BLANCO

Psicóloga SST- SAMU 192

LUAN AUAD

Fisioterapeuta Centro POP

JACIELE MATOS

Residente de Fisioterapia

ADNA FREIRE

Residente de Fisioterapia

LÍDIA DA SILVA

Residente de Fisioterapia

## EDITORAÇÃO

JOSÉ JORGE DA SILVA GALVÃO

RAIMUNDA SILVIA GATTI NORTE

CHARLES VICTOR GOMES DE SOUZA

PEDRO HENRRIQUE BRAGA BARBOSA BRITO

*“Tempo rei, ó tempo rei, ó tempo rei  
Transformai as velhas formas do viver”  
Gilberto Gil*

2022

## **Prefácio**

Esta cartilha foi desenvolvida, em função das demandas dos trabalhadores (as) acolhidas pelo Serviço de Psicologia do SST - SAMU 192/ Belém, que em conjunto com o Grupo de Trabalho de Humanização do SAMU 192/ Belém e o Projeto Pausa, Respira, desenvolveu atividades de ginástica laboral e práticas integrativas (PICS) para o autocuidado dos trabalhadores em suas rotinas de trabalho.

A partir dessa experiência específica do SAMU 192, percebeu-se que essas práticas de cuidado tem potencial para serem adequadas e ajustadas junto aos demais trabalhadores (as) da Rede de Atenção a Saúde (RAS) do município de Belém.

# O que é autocuidado?

São as ações voltadas para si, com o intuito de se acolher, tornar-se presente, se permitindo entrar em contato com suas emoções e necessidades.

É quando percebemos o que e como nos sentimos, observando o que o seu corpo está sinalizando e no que seus pensamentos se fixam.



# Da especificidade do SAMU 192

A fim de atender às demandas de urgência e emergência, a população aciona o serviço do SAMU 192, o qual prestará o atendimento no menor tempo possível, auxiliando de acordo com a necessidade específica de cada chamada.

Lidar com essa realidade desafiadora continuamente requer, além de vocação, capacidade técnica, relacional, habilidades emocionais e cuidados em prol da saúde mental e física, de toda a equipe de profissionais que fazem o trabalho acontecer.

Os efeitos dessa rotina, caracterizadas pelo estresse de situações extremas, poderão afetar diretamente à saúde desses(as) trabalhadores(as) mobilizando recursos individuais e subjetivos para se ajustarem aos importantes impactos gerados pelo enfrentamento direto a esse tipo de cenário.



**SAMU  
192**

Por essa razão, fica o convite para se reconhecer enquanto um ser em sua totalidade e que merece se conectar consigo mesmo, dedicando um tempo para o seu autocuidado com práticas que venham a facilitar o autoconhecimento, saúde, afeto e melhorar o seu desenvolvimento humano.

O Grupo de Trabalho de Humanização - GTH SAMU 192/Belém e o Projeto Pausa, Respira/SESMA, por meio da psicóloga Sílvia Blanco e do fisioterapeuta Luan Auad, vêm oferecendo a possibilidade de produção e manutenção de autocuidado junto a sua equipe de trabalhadores(as) por meio da Ginástica Laboral, Práticas Integrativas Complementares (PICS), como: auriculoterapia, aromaterapia, meditação, automassagem, técnicas de respiração, relaxamento, além de relatos de experiências e educação em saúde com o objetivo de proporcionar qualidade de vida e bem-estar no fazer laboral, auxiliando no tratamento e prevenindo prováveis patologias e acidentes de trabalho.

A seguir, sugerimos outras possibilidades de autocuidado. Veja quais dessas ações fazem sentido pra você e podem ser incorporadas em sua rotina. Mudanças nos permitem crescer e florescer. São práticas de vida!

Estar em contato com a natureza

Explorar a criatividade

Manter uma dieta balanceada

Criar laços com as pessoas

Viver sua espiritualidade

Beber água

Silenciar

Dialogar

Ser empático

Bom humor

Movimento

Desfrutar da família

Fazer artesanato

Agradecer

Curtir os amigos

Fazer yoga

Ter paz

Dormir



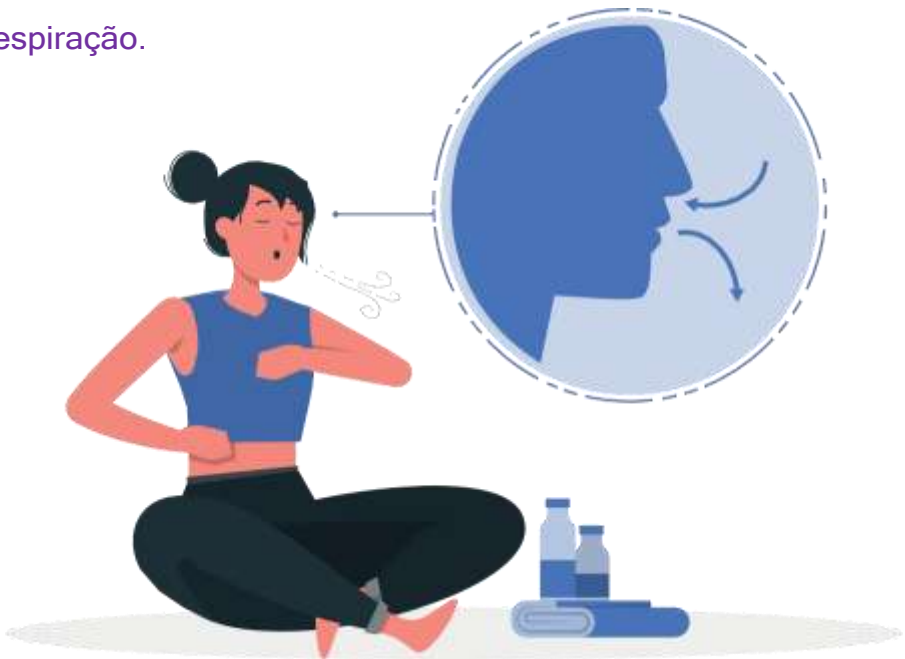
Estar presente no aqui e agora

Respeitar a natureza e todos os seres

# Inspira e Expira

O ar que respiramos é vital. Podemos viver poucos dias sem ingerir água e alimentos, porém a falta de oxigênio será sentida por nós em questão de segundos. Portanto, o ar é o elemento mais essencial à vida. Que tal respirar de forma consciente trazendo a autopercepção, mais energia, equilíbrio e calma?

Sente-se confortavelmente, com as mãos no colo, feche os olhos, mantenha a coluna ereta e observe o ar entrar e sair naturalmente, durante o tempo que você se sentir confortável. Conecte-se com a força vital de cada respiração.





# Inspira e Expira

Ao se sentir pronto, feche a narina direita com o polegar direito. Inspire vagarosa e naturalmente pela narina esquerda. Quando a inspiração estiver completa, permita que o ar saia do seu corpo naturalmente, ainda pela narina esquerda. Faça esse exercício durante o intervalo de 12 respirações.

Quando fizer a expiração final, pouse a mão direita novamente no colo, levante a mão esquerda e feche a narina esquerda durante 12 respirações naturais. Completada essa repetição, coloque as duas mãos no colo e relaxe por alguns instantes. Você se levantará num estado mental muito tranquilo e sua consciência estará nitidamente aguçada.



# Sabores da Floresta: Cuidados Ancestrais

Aceita um chá? Os efeitos calmantes e revitalizantes que o chás e as infusões nos trazem são uma ótima opção de autocuidado. Além de seus benefícios para o corpo, também acolhem nossa alma.

Chá é o nome da bebida preparada com água quente e as folhas e brotos da planta *Camellia sinensis* (chá branco, verde, preto, oolong). A infusão se refere ao preparo com as demais plantas. Preparo: Deve-se mergulhar as partes utilizáveis da planta escolhida em água fervente. Em seguida, tampe e deixe descansando por 15 minutos. Coe e beba.



### ***Matricaria chamomilla* – Camomila**



Parte utilizada: Partes aéreas, folhas e flores.

Benefícios e Uso: Em forma de chá, tem efeito calmante e no alívio de dores. Em forma de compressas, auxilia nas irritações da pele.

Restrições: Em caso de hipersensibilidade conhecida ou alergia a planta.

### ***Pimpinella anisum* - Anis ou Erva-doce**



Parte utilizada: Folhas, frutos e sementes.

Benefícios e Uso: Em forma de chá, auxilia contra dores de barriga, má digestão, gases e gastrite.

Restrições: Em caso de alergias a planta, gravidez e sensibilidade ao estrogênio e/ou catecolamina.

### ***Plectranthus barbatus* - Boldo**



Parte utilizada: sementes e folhas.

Benefícios e Uso: O chá de boldo ajuda a melhorar o funcionamento gastrointestinal e tem efeito antioxidante.

Restrições: contraindicado para mulheres grávidas, pois pode provocar má formação do feto, principalmente quando usado nos primeiros 3 meses da gestação.

## ***Carapa guianensis* – Andiroba**



Parte utilizada: Sementes, folhas, flores e cascas.

Benefícios e Uso: Em forma de chá é utilizada como anti-inflamatória, analgésica, antibacteriana, anti-parasitária, antitérmico e antitumoral.

## ***Stryphnodendron adstringens* - Barbatimão**



Parte utilizada: Folhas e a casca

Benefícios e Uso: Indicada em forma de chá para ajudar a tratar feridas, hemorragias, queimaduras, dores de garganta ou inchaços e hematomas na pele.

## ***Allium sativum* - Alho**



Benefícios e Uso: O chá de alho é utilizado desde o fortalecimento do sistema imunológico até a prevenção de doenças cardiovasculares e para o controle do colesterol.

Restrições: Não é indicado para pessoas com problemas relacionados à pressão baixa, uma vez que ele atua na redução da pressão arterial.

## *Cymbopogon citratus* - Capim Limão



Parte utilizada: Folhas.

Benefícios e Uso: Regula o colesterol, combate a ansiedade, alivia dores de cabeça, para gripes e resfriados e má digestão.

Restrições: Em doses excessivas, pode causar sonolência, diarreia, hipotensão arterial, fraqueza e sedação.

## *Zingiber officinale* - Gengibre



Parte utilizada: A própria raiz do gengibre ralado.

Benefícios e Uso: antioxidante, anti-inflamatório e regula o sistema digestivo.

Restrições: hipertireoidismo, distúrbios hemorrágicos, doenças cardíacas e diabetes.

# DO-IN: AUTOMASSAGEM CHINESA

O DO-IN é uma técnica milenar, que visa, além do relaxamento, o alívio de tensões e dores nos músculos e articulações. A prática é um método curativo, preventivo e de comprovada eficiência nas doenças físicas e emocionais, podendo ser feita por qualquer pessoa, sem restrições.

Utiliza duas técnicas principais: sedação com pressão profunda e continuada e tonificação/estimulação com pressão intermitente em intervalos de tempo. A consciência estará nitidamente aguçada.

A prática busca, através da pressão com a ponta dos dedos nos pontos dos meridianos, tratar as dores que surgem no dia a dia, sedando ou estimulando tais pontos para normalizar o fluxo de energia onde ela esteja estagnada ou desequilibrada.



# C7

Angústia Ansiedade  
Insônia Nervosismo  
Pressão alta Pressão  
baixa Taquicardia



ACERVO PESSOAL (2022)



OLIVEIRA (2003)

# C8

Circulação Deficiente  
Exaustão (física ou mental)



OLIVEIRA (2003)



ACERVO PESSOAL (2022)

# IG20



ACERVO PESSOAL (2022)

Congestão Nasal  
Gripe  
Sinusite



OLIVEIRA (2003)

# IG11



OLIVEIRA (2003)

Alergias  
Bursite  
Febre  
Resfriados com  
febre



ACERVO PESSOAL (2022)



# VB20



Dor cabeça  
Dores na nuca  
Enxaqueca  
Insônia  
Vertigem



ACERVO PESSOAL (2022)

OLIVEIRA (2003)

O do-in utiliza-se dos mesmos pontos da acupuntura, a fim de prevenir e tratar distúrbios e enfermidades, restaurando, de acordo com os princípios da Medicina Tradicional Chinesa (MTC), o fluxo da energia Ki, desbloqueando e reequilibrando a energia. Para garantir a saúde, é importante aliar às demais práticas de cuidado que você se identifique, tais como: a respiração, relações humanas, dieta saudável, entre outras como estão sugeridas nessa cartilha.

# DE OLHO NO SINAL VERMELHO

A prática do DO-IN apresenta poucas contra-indicações. Em alguns casos, os sintomas podem se agravar, mas esse é apenas um sinal de que o corpo está reagindo ao tratamento. Ainda assim, você deve estar atento(a) para os seguintes cuidados:

- O ideal é evitar se automassagear logo depois das refeições e também quando estiver com muita fome;
- Não faça massagem diretamente nas áreas que sofreram contusões, inflamações, erupções, nem sobre varizes;
- Em casos de gravidez, evitar pressionar sobre a região abdominal;
- Em casos de doenças infecciosas agudas;
- E em casos de doenças crônicas.



# REFERÊNCIAS

SHAW, S. Pranayama: A respiração para revitalização energética; tradução de Alice Xavier. - Rio de Janeiro: Nova Era, 2007.

OLIVEIRA, F. DO-IN: Automassagem rápida e segura. Editora Melhoramentos Ltda. 11 edição. São Paulo. 2003.

DA SILVA G. A *et al.* Chás de ervas medicinais mais utilizados popularmente no estado do Pará: uma revisão de literatura. *Brazilian Journal of Development*, v. 8, n. 4, p. 31075-31083, 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção a Saúde. Política Nacional de Humanização. Ministério da Saúde, 2013. OMS. Organização Mundial de Saúde. Constituição de Organização Mundial de Saúde. 1946.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção a Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Saúde do Trabalhador e Trabalhadora. 2018