

A INCRÍVEL JORNADA DA ENFERMEIRA MARI NA LUTA CONTRA O COVID-19



ISBN digital: 978-65-995821-0-3.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

A incrível jornada da enfermagem Mari na luta contra o covid-19 [livro eletrônico] /
Ricardo Ghelman ... [et al.] ; ilustração Caco Bressane, Jô Oliveira. – 1. ed. –
São Paulo : Consórcio Acadêmico Brasileiro de Saúde Integrativa, 2021.

PDF

Outros autores : Gelza Nunes, José Santos, Caio Portella, Leandro Carneiro,
Nilson Hashizumi.

ISBN 978-65-995821-0-3

1. Coronavírus (COVID-19) – Aspectos da saúde 2. Enfermagem 3. Enfermeiro
e pacientes 4. Enfermeiros – Formação profissional 5. Saúde pública I. Santos, José.
II. Portella, Caio. III. Hashizumi, Nilson. IV. Bressane, Caco. V. Oliveira, Jô.

21-77535

CDD-614.44

Índices para catálogo sistemático:

1. COVID-19 : Pandemia : Controle e prevenção : Saúde pública 614.44

Aline Grazielle Benitez – Bibliotecária – CRB-1/3129

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	1	CONVERSA COM A FAMÍLIA	15
A ENFERMEIRA MARI	2	AROMATERAPIA.....	16
COMEÇANDO PELA MEDITAÇÃO	3	TERAPIA MUSICAL.....	17
UM SAUDÁVEL CAFÉ DA MANHÃ.....	4	TERAPIA COMUNITÁRIA INTEGRATIVA ...	18
PEDALANDO RUMO AO TRABALHO	5	CUIDADOS NA VOLTA AO LAR	19
VACINAÇÃO NA UBS.....	6	IMUNOLOGIA PARA CRIANÇAS	20
TOQUE TERAPÊUTICO	7	A SOPA MARAVILHOSA	21
TAI CHI NO JARDIM.....	8	PÉ QUENTE, CABEÇA FRIA.....	22
NA HORTA MEDICINAL	9	DOUTORA TITA E O CORDEL	
DANÇATERAPIA NO REFEITÓRIO	10	MICROSCÓPICO	23
A HORA DA YOGA	12	REFERÊNCIAS PARA FAMILIARES,	
TERAPIAS EXTERNAS NA UTI.....	13	EDUCADORES, PESQUISADORES E	
AURICULOTERAPIA	14	PROFISSIONAIS DE SAÚDE	29

INTRODUÇÃO

Olá leitor, olá leitora,

Queremos dar as boas-vindas e agradecer pela consulta ao nosso livro! Como ele é um livro diferente, queremos explicar alguns caminhos editoriais que seguimos, para tornar mais prazerosa e eficaz a sua experiência de leitura.

Estão disponíveis as versões PDF e ePub, que possuem interatividade. Através delas, você poderá navegar por diferentes conteúdos e seguir os nossos links para diversos sites e portais.

Este é um livro de família, ou seja, tentamos atingir o público infantil, mas também o público adulto, sejam educadores, pais e mães, familiares, pesquisadores, profissionais de saúde, com uma linguagem acessível e direta.

A parte infantil narra a jornada de trabalho da personagem Mari, uma enfermeira brasileira, em homenagem à enfermeira jamaicana Mary Jane Seacole (1805-1881), que teve o seu trabalho voltado para o cuidado integral e centrado na pessoa, antecipando em mais de um século a abordagem das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), celebrando 15 anos no SUS da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PNPIC) do Ministério da Saúde. Em cada página, uma dessas práticas é citada de forma muito leve, seja Tai Chi, plantas medicinais, auriculoterapia... Há, no canto inferior direito, um link para navegar no conteúdo adulto.

Há também uma experiência bem divertida, a partir da [página 23](#), que é um livro dentro deste livro. Mari entrega para o seu filho Manuel um folheto de cordel, DOUTORA TITA E O CORDEL MICROSCÓPICO, que conta em versos algumas questões relacionadas a imunologia, em linguagem muito simples e divertida. Depois, a narrativa retorna ao final do dia de Mari e ao encerramento da história.

A parte adulta pode tanto ser acessada pelo link de cada página, como também ser consultada integralmente a partir da [página 29](#). Ali estão explicações valiosas sobre as PICS tanto em textos como em links. É importante alertar que colocamos links para páginas em português, mas também para sites de conteúdo em inglês, para tornar o mais abrangente possível as informações.

Desejamos a você uma boa leitura!



A ENFERMEIRA MARI

É preciso que você saiba de uma coisa, já que vai começar a ler este livro. Trazemos aqui a história de uma pessoa extraordinária, que está na linha de frente da luta contra o Covid.

Nós vamos acompanhar um dia inteirinho da vida da enfermeira Mari. Ela nasceu no estado da Bahia, tem 40 anos, é a mãe do Manuel e da Júlia, esposa do João. Ela será a sua guia nesta aventura que começou em 2019 e que mudou o mundo.



COMEÇANDO PELA MEDITAÇÃO

O dia nasceu. O galo cantou lá longe, no quintal da granja. Mas era muito longe, Mari nem ouviu. Ainda bem que sua filha Júlia enviou uma barulhenta mensagem no celular, com áudio bem estridente: acorda mãe!

Na cama quente, ela se espreguiça e abre um sorriso. Daqui a pouco irá estender a esteira no quarto e fazer 15 minutos de meditação com a filha. Faz tão bem para as duas! É importante para o corpo funcionar direitinho, do topo da cabeça à ponta do dedão do pé.





UM SAUDÁVEL CAFÉ DA MANHÃ

O café da manhã tinha de tudo: frutas vermelhas, suco verde, iogurte, pão de jenipapo, banana com canela, queijo branco. Júlia tinha posto a mesa, com uma toalha bem colorida. Já Manuel estava preocupado. Tinha um trabalho da escola para entregar sobre a imunologia e o Covid.

– Ei, não precisa arrancar os cabelos! Respire fundo. Tenho umas amigas que estão estudando este assunto e podem me passar informações. É um mundo microscópico, mas gigantesca e divertida. Hoje à noite vamos conversar sobre isto.

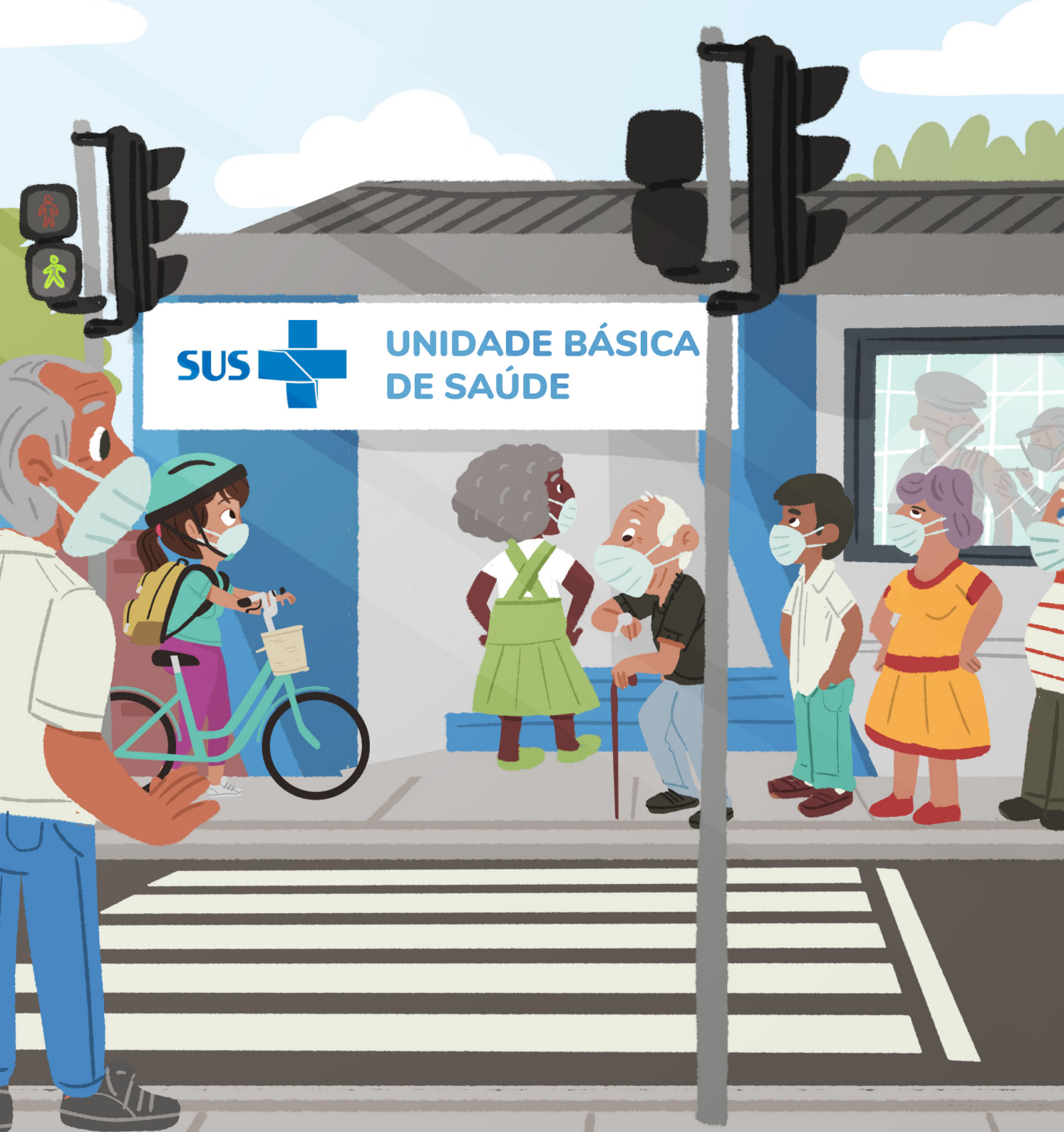


PEDALANDO RUMO AO TRABALHO

Depois de uma boa alimentação, era a hora de se exercitar. E Mari adorava fazer isso, indo para o trabalho e voltando dele. Era só pegar sua máscara, sua malinha e sua bicicleta colorida e ir à Unidade Básica de Saúde – a UBS –, que ficava a dois quilômetros de sua casa.

Por causa do distanciamento social, ela vê poucas pessoas andando nas calçadas. Todos usam máscaras. Ela se surpreende todas as manhãs com a criatividade das pessoas. Hoje, foi a vez de um cachorro simpático e seu dono, mais simpático ainda, com suas máscaras coloridas.





VACINAÇÃO NA UBS

Depois de muito pedalar, ela chegou animada ao prédio da Unidade Básica de Saúde para o seu trabalho matinal. Mari viu uma fila comprida em frente a UBS.

Estavam ali, respeitando a distância entre elas, muitas pessoas idosas com máscaras, que iriam tomar a segunda dose da vacina. Estavam todas alegres e cheias de esperança. Antes de começar, parou para conversar com as amigas enfermeiras Helô e Maria Luisa, para saber das últimas novidades. Afinal, na enfermagem, sempre existe trabalho em equipe.



TOQUE TERAPÊUTICO

Seguindo a dica das amigas, foi dar uma olhadinha num curso de capacitação para a equipe da enfermagem, uma novidade que unia ciência e a arte de cuidar. Ao espiar pela porta, que beleza!

Sentiu a calma no ar trazida pela professora Nilza, que conduzia o curso de Toque Terapêutico. Sabem o que é isso? É um toque sutil com as mãos, que traz uma energia maravilhosa, controla a dor, acalma a ansiedade e oferece enorme bem-estar.





TAI CHI NO JARDIM

Agora chegou a hora de Mari conduzir uma atividade muito esperada pelos pacientes no jardim da unidade. No ambiente tranquilo, cheio de borboletas, todos de máscara acompanhavam atentamente os movimentos lentos e fluidos do Tai Chi. A prática milenar, vinda da China, ajudava a equilibrar a mente e o corpo, tanto dos pacientes, como de Mari também.



NA HORTA MEDICINAL

Mari seguiu para a horta medicinal da UBS. O farmacêutico Adilson, junto com um grupo de pacientes, já estava animado para mostrar a Mari as plantas medicinais para os sintomas do Covid, a serem receitadas pelos médicos.

Muito atentos, estavam colhendo as plantas agora conhecidas pelos nomes e sobrenomes. Para acalmar, era indicada a flor da camomila e a folha do maracujá, para expectorar secreção, a raiz do gengibre e a folha da Mikania laevigata, mais conhecido como guaco.





DANÇA TERAPIA NO REFEITÓRIO

Todas essas atividades abriram o apetite de Mari. O meio do dia no refeitório era o ponto de encontro da equipe, quando conversavam sobre as atividades da semana e também, de como lidar com os novos pacientes.

Todos estavam felizes, pois sabiam que era dia de dança. Sim, a dança-terapia era usada para a saúde física e mental, momento de se cuidarem. Depois do almoço leve, era hora de afastar as mesas e se preparar para bailar.







A HORA DO YOGA

Depois de passar a manhã na Unidade Básica de Saúde, seguiu na sua inseparável bicicleta, para trabalhar no hospital de referência do Covid da prefeitura. Ali poderia aplicar mais Práticas Integrativas e Complementares em Saúde. A primeira atividade de que iria participar era o Yoga em grupo, terapia milenar indiana que fortalece o corpo, enquanto acalma a mente. Era muito apreciado pelos pacientes, assim como pela equipe de saúde.



TERAPIAS EXTERNAS NA UTI

Com forças renovadas depois desses 30 minutos maravilhosos de Yoga, Mari estava pronta para iniciar seus atendimentos. O primeiro paciente, seu Praxedes, estava na UTI com uma dor danada. E sem conseguir dormir há dias.

Recebeu uma massagem e compressas mornas com óleo de arnica e lavanda. Ele ficou tão relaxado que dormiu na metade da sessão, e nem percebeu Mari saindo de mansinho, deixando um rastro de cheiro de alfazema no ar.





AURICULOTERAPIA

À pedido da equipe do quarto ao lado da UTI, Mari vai visitar o paciente Milton, que será submetido a mais um procedimento doloroso. A dedicada enfermeira aplica pequenas esferas esterilizadas na orelha dele para reduzir a dor.

Este tratamento famoso, vindo da China, se chama auriculoterapia. Além disso, relaxa a musculatura e traz uma sensação de bem-estar.



CONVERSA COM A FAMÍLIA

Numa sala ao lado da Unidade de Terapia Intensiva, Mari inclui nos cuidados aos pacientes um encontro carinhoso com os familiares muito sofridos e aflitos.

Esta conversa é regada com chá calmante e se pratica escutar em silêncio cada frase, cada pergunta e cada lágrima dessas pessoas. Em resposta, Mari traz palavras e atitudes para a compreensão da situação, para apaziguar o peito e para trazer força e coragem para o dia a dia.





AROMATERAPIA

Para quem acha que as enfermeiras só dão remédios e tomam conta de hospitais, já percebeu neste livro que Mari trabalha de um jeito diferente, incluindo Yoga, Tai Chi e Toque Terapêutico. Na enfermaria há vários dias, Raquel está com dificuldade de respirar, e aguarda ansiosamente por auxílio.

Desta vez, é o momento da aromaterapia. Para abrandar os sintomas respiratórios, foi aplicada uma mistura com os óleos de eucalipto e canela; para ansiedade, os óleos de laranja-amarga e melissa. Em pouco tempo, no quarto surge uma atmosfera de alívio e gratidão.





TERAPIA MUSICAL

Orientada pela musicoterapeuta, Mari chega ao quarto de José, Jane e Cícero para trazer um pouco de alegria. Hoje, ela apresentou a eles, através de seu celular, um trio de instrumentos muito tradicionais: sanfona, zabumba e triângulo.

Ao ouvir as primeiras notas da música Festa de São João, o rosto sério dos pacientes mudou para um grande sorriso. E marcaram com as mãos o ritmo do baião. Após uns instantes, esta felicidade se irradiou pela enfermaria e, de repente, juntou mais gente na porta do quarto, acompanhando a melodia.





TERAPIA COMUNITÁRIA INTEGRATIVA

Este é um momento muito especial no dia de Mari, aplicando ao final da jornada de trabalho o que aprendeu da Terapia Comunitária Integrativa. Numa das salas grandes de reunião, todos os familiares de pacientes, a equipe de saúde e quem mais quiser participar têm a chance de se apoiar mutuamente numa boa roda terapêutica, que tem conversa, música e muita emoção compartilhada.

Essa roda valoriza, num encontro amoroso, um grande pensamento do criador desta terapia: “quando a boca cala, os órgãos falam, quando a boca fala, os órgãos saram”.





CUIDADOS NA VOLTA AO LAR

Depois de andar por tantos lugares, falar com tanta gente, acalmar tantos aflitos, ela ainda teve forças para pedalar até sua casa novamente. E fez isso cantarolando sob a máscara. Chegou e foi seguir o ritual destes novos tempos.

Na entrada de casa, João, o seu maridão, já trazia roupa limpa para ela se trocar – e a suja ia direto pro cesto. Depois que entrou num banho quente e relaxante, Manuel e Julia contaram como foi o dia deles. E os gatos davam o ar da sua graça, esbarrando nos seus tornozelos sem meias. Lar, doce lar!





IMUNOLOGIA PARA CRIANÇAS

Manuel ficou alegre quando a mãe puxou conversa, antes do jantar: ela tinha uma surpresa para o seu trabalho de escola. Como o tema da imunologia é complexo, ela achou um jeito de o filho entrar nesse mundo de um modo divertido, por sorte do destino.

Encontrou um folheto de **cordel**, nossa tradicional poesia popular, que foi escrito pelo Silvino Leandro, um assistente de enfermagem lá do hospital. Ele é talentoso demais, faz cordel de qualquer assunto. Esse era sobre a Doutora Tita, uma professora, apaixonada pela ciência.



A SOPA MARAVILHOSA

Depois daquela conversa com Manuel, foram todos jantar. João contou um caso engraçado que aconteceu no trabalho e todos riram. Júlia teve ajuda de seu pai para preparar o único prato que já conhecia, a Sopa Mil-e-uma, que levava todos os ingredientes possíveis, como couve-flor, brócolis, inhame e alecrim.

Os gatos estavam perto da mesa, querendo alguma coisa que não fosse ração. O cheiro delicioso da sopa se misturava com o da camomila, no vasilho ao lado, e o doce aroma do convívio invadia a casa inteira.





PÉ QUENTE, CABEÇA FRIA

Foi um dia intenso; Mari estava cansada. E resolveu ir pro quarto, fazer um escalda-pés com lavanda. Isso ajudará para que tenha um sono profundo. Enquanto isso, lia um livro que falava sobre amizade, de um jeito muito bonito.

Foi aí que ela se lembrou de tantas amigas, amigos queridos, gente espalhada por essa redonda terra, lutando pela vida. Pela arte, pela ciência, pela paz.

FIM

DOUTORA TITA E O CORDEL MICROSCÓPICO



**AUTOR: SILVINO LEANDRO
ILUSTRADOR: JÔ OLIVEIRA**





**EXISTEM NO UNIVERSO
MUNDOS MUITO DIFERENTES.
UNS SÃO GRANDES, GIGANTESCOS,
OUTROS, UM CISCO SOMENTE.
ISSO TRAGO NUM CORDEL,
PASSADO EM TEMPO PRESENTE.**

**NA MICROBIOLOGIA,
TITA É MUITO ATUANTE:
PESQUISA A VIDA DOS VÍRUS
E ATÉ DOS FUNGOS, GIGANTES.
UM VÍRUS, UM TAL CORONA,
A PREOCUPA NESTE INSTANTE.**

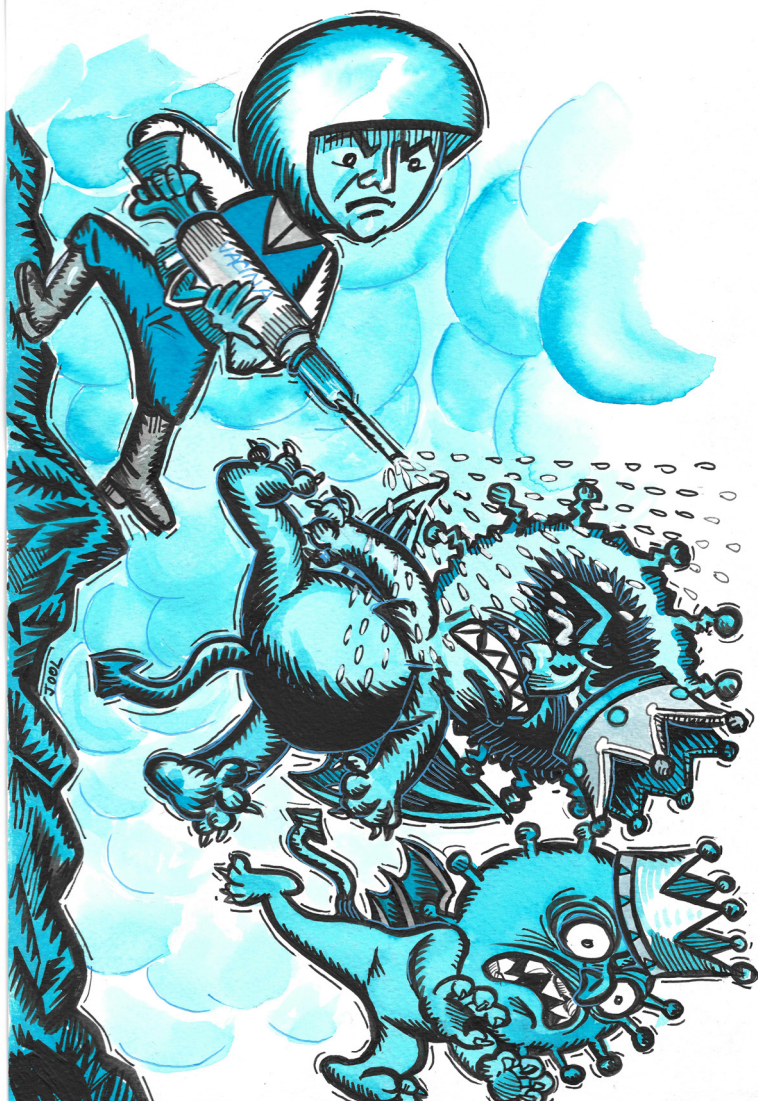
**AJUSTOU O MICROSCÓPIO
E PODE VER BEM GRANDÃO,
COMO UM GRANDE COROA,
O NOSSO NOVO VILÃO,
QUE CHEGOU BEM AGRESSIVO,
SÓ CRIANDO CONFUSÃO!**



**TITA ESTUDA O REINADO
DESTE CORONA TERCEIRO,
ELE É MAIS PERIGOSO
QUE O SEGUNDO E O PRIMEIRO.
E NUMA QUESTÃO DE MESES
ATINGIU O MUNDO INTEIRO.**

**VIVIA HÁ MUITOS ANOS
NO ESCURO E NO SOSSEGO
DE CAVERNAS BEM ESCURAS
COM UM BANDO DE MORCEGOS.
POR TER SIDO INCOMODADO,
SAI DE LÁ... E EU PEÇO ARREGO!**

**ELE TEM SUPERPODERES
E ESSA É MINHA AFLIÇÃO.
MESMO SEM PAGAR PASSAGEM
PODE ANDAR DE AVIÃO.
ENTRA EM PRÉDIO, INVADE CASA
GRUDA NA PALMA DA MÃO.**



JÁ QUE ISTO É UMA BATALHA
E NO SANGUE ELA SE DÁ,
VEM DA TRIBO DOS LINFÓCITOS
UM HERÓI, PARA AJUDAR.
NATURAL KILLER SEU NOME,
MAS PODE CHAMAR DE NK.

OS LINFÓCITOS ATUAM
DE UMA FORMA ESPECIAL,
POIS DEFENDEM O CASTELO
DE UM EXÉRCITO VIRAL,
PRODUZINDO ANTICORPOS
- QUE ESTRATÉGIA GENIAL!

OS ANTICORPOS ENFRENTAM
UM COMBATE FABULOSO
COM AS TROPAS DO CORONA,
INIMIGO CABULOSO;
TÁ NA FRENTE DAS DEFESAS
O NK, CORAJOSO.



**TITA DIZ QUE A AMEAÇA
PRECISA SER CONTROLADA,
USANDO A MÁSCARA CERTA,
MUITA GENTE VACINADA.
EVITAR A MULTIDÃO
E TER A MÃO BEM LAVADA.**

**PARA AUMENTAR AS DEFESAS
QUE O CORPO PRECISARÁ,
BOM SONO, BOA COMIDA,
ISSO FORÇA NOS DARÁ
E ASSIM RESISTIREMOS
AO ATAQUE QUE CHEGAR.**

**NÃO ESQUECER DO ESPORTE
PRA ENFRENTAR O FLAGELO;
CONVIVER, SORRIR, CANTAR
COM A FAMÍLIA, QUE BELO!
POIS ASSIM FORTALECEMOS
OS MUROS DE NOSSO CASTELO.**



**TITA DIZ QUE A PANDEMIA
FEZ O MUNDO DIFERENTE,
TEVE GENTE QUE MORREU,
TEVE GENTE BEM DOENTE.
MAS A VINDA DAS VACINAS
VIROU GRANDE PRESENTE.**

**NOSSO MUNDO SE TRANSFORMA,
QUE COISA EXTRAORDINÁRIA...
TODOS DEVEM SER CUIDADOS
DA FORMA MAIS SOLIDÁRIA.
NOSSA LUTA VAI À BUSCA
DA SAÚDE PLANETÁRIA.**

BIOLOGIA PARA CRIANÇAS

Manuel ficou muito curioso e não
parou de fazer perguntas até ao pai
da filha para saber mais sobre o
mundo da natureza. Como a filha
de Manuel é curiosa, ele
sempre vai para lá e tenta explicar
tudo o que lhe perguntou, até
por carta ao pai.

Escreveu um livro de
natureza para as crianças,
que se encontra em
formato de livro digital
na nossa loja online.
Foi escrito em
formato de livro digital.
Foi escrito em
formato de livro digital.

100% de lucro



A INCRÍVEL JORNADA DA ENFERMEIRA MARI NA LUTA CONTRA O COVID-19



REFERÊNCIAS PARA
FAMILIARES, EDUCADORES,
PESQUISADORES E
PROFISSIONAIS DE SAÚDE

INTRODUÇÃO

Este livro foi realizado pelo **Consórcio Acadêmico Brasileiro de Saúde Integrativa** (CABSIN), patrocinado pelo **Conselho Federal de Enfermagem** (COFEN), com objetivo de auxiliar famílias, profissionais de saúde, e também disseminar o essencial papel da enfermagem na evidente contribuição à população brasileira, à saúde pública, no enfrentamento à pandemia do Covid-19.

Para facilitar a informação, o CABSIN, o Centro Latino-Americano e do Caribe de Informação em Ciências da Saúde da Organização Pan-Americana da Saúde (BIREME/OPAS/OMS) e a Rede das Medicinas Tradicionais, Complementares e Integrativas das Américas (Rede MTCT Américas), através da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS MTCT Américas) disponibilizam, entre outras informações, evidências científicas sobre o tema. Os Mapas de Evidências da Efetividade Clínica das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), conduzidos pelo CABSIN e BIREME/OPAS/OMS com apoio da Coordenação Nacional de Práticas Integrativas e Complementares de Saúde do Ministério da Saúde, organizam muitas informações, inclusive sobre o Covid-19. Para traduzir os conhecimentos científicos em linguagem acessível, acesse o Núcleo de Tradução do Conhecimento em MTCT/Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (MTCT/PICS) pelo trabalho colaborativo do CABSIN, Fundação Oswaldo Cruz (FIOCRUZ) e BIREME/OPAS/OMS.

SAIBA MAIS

Mapas de Evidência

Base da Pesquisa Biomédica

Biblioteca Cochrane de Evidências

Núcleo de Tradução do Conhecimento em MTCT / PICS

Parecer Técnico Científico CABSIN-COFEN – COVID-19

Contribuições das MTCT / PICS no contexto da pandemia da COVID-19

Continua

MEDICINAS TRADICIONAIS, COMPLEMENTARES E INTEGRATIVAS

A Organização Mundial de Saúde (OMS) adotou a denominação Medicinas Tradicionais, Complementares e Integrativas (MTCI), que abrange as várias formas de sistemas médicos complexos tradicionais, como Medicina Tradicional Chinesa, Ayurveda indiana, Medicina Unani árabe. Inclui também sistemas médicos complexos não tradicionais e complementares, como Homeopatia e Medicina Antroposófica. Os recursos terapêuticos são baseados tanto no uso de plantas medicinais entre os produtos naturais, assim como modalidades terapêuticas não-medicamentosas como meditação, acupuntura, yoga, musicoterapia, empregados de forma associada e integrada à medicina convencional, centrado nos pacientes e informados por evidências científicas. Nos últimos 20 anos, a OMS registrou um crescimento das MTCI em todo o mundo, elevando de 25 para 98 países, dos 194 Estados-membros, que adotaram uma Política Nacional de regulação sobre o tema.

SAIBA MAIS

Estratégia da OMS para Medicina Tradicional 2014-2023

Definição de Medicina Tradicional, Complementar e Integrativa

Relatório Global sobre Medicina Tradicional e Complementar 2019

PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE

O Brasil é referência mundial em MTCl em Atenção Primária desde 2006, quando instituiu a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde (SUS).

São chamadas **Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS)** os recursos terapêuticos farmacológicos e não farmacológicos empregados de forma complementar ao tratamento convencional, isoladamente ou como parte dos sistemas médicos complexos ou racionalidades médicas.

O conjunto de práticas, de caráter interdisciplinar, possui foco na promoção da saúde e prevenção de doenças crônicas através de mudanças no estilo de vida e autocuidado. Elas atuam nos tratamentos de patologias para elevar a qualidade de vida e a resiliência em todos níveis de complexidade.

Hoje, são 29 práticas oferecidas de forma integral e gratuita pelo SUS, incluídos PNPIC/MS (2006-2018):

- **Produtos Naturais:** Apiterapia, Aromaterapia, Geoterapia, Ozonioterapia, Plantas medicinais/fitoterapia, Terapia de florais, Termalismo social/crenoterapia.
- **Práticas não farmacológicas:** Arteterapia, Biodança, Bioenergética, Constelação familiar, Cromoterapia, Dança circular, Hipnoterapia, Imposição de mãos/Reiki, Meditação, Musicoterapia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa, Yoga.
- **Sistemas Médicos complexos (Racionalidades Médicas):** Ayurveda, Homeopatia, Medicina antroposófica/Antroposofia aplicada à saúde, Medicina Tradicional Chinesa/Acupuntura, Naturologia/Naturopatia.

SAIBA MAIS

Glossário das PICS

Continua

COVID-19

O Covid-19 é a infecção causada pelo novo coronavírus SARS-CoV-2, de alta transmissibilidade e de distribuição global, que se inicia de forma assintomática ou com sintomas gerais de uma gripe como febre, dor de cabeça e mal estar geral, que pode evoluir rapidamente para uma síndrome respiratória aguda grave (SARS), potencialmente fatal em 2% dos casos.

Os coronavírus compreendem uma grande família de vírus, presentes especialmente em morcegos como reservatórios e hospedeiros naturais. Embora raro, os coronavírus podem infectar pessoas. Isso já ocorreu seis vezes, sendo severos as epidemias do SARS-CoV na China em 2002-2003 e a Síndrome Respiratória do Oriente Médio (MiddleEastRespiratorySyndrome – MERS-CoV) em 2013.

Descoberto em amostras obtidas de pacientes com pneumonia de causa desconhecida na cidade de Wuhan, província de Hubei, China, em dezembro de 2019, o SARS-CoV-2 é o terceiro coronavírus em termos de severidade da doença após SARS-CoV e MERS-CoV e sétimo conhecido por infectar seres humanos.

SAIBA MAIS

O que é o Corona Vírus

[illegible]

O PROFISSIONAL DA ENFERMAGEM E A HOMENAGEM

A **Enfermagem** é uma profissão comprometida com a saúde e a qualidade de vida da pessoa, família e coletividade. Os profissionais de Enfermagem, integrantes da equipe de saúde, atuam na promoção, prevenção, recuperação e reabilitação dos pacientes, com autonomia e em consonância com os preceitos éticos, bioéticos, legais e ambientais que garantam acesso universal aos serviços de saúde.

São 3 níveis de complexidade na atuação dos profissionais de enfermagem no Brasil:

- **Enfermeira ou Enfermeiro:** com formação de nível superior, este profissional ocupa o nível mais alto na hierarquia de enfermagem. Atende casos que demandam alto conhecimento técnico e experiência prática, cuida de pacientes em nível crítico de saúde (UTI, por exemplo). Também é responsável por tarefas administrativas, como a supervisão dos auxiliares e técnicos em enfermagem, controle de infecções hospitalares, direção, organização e capacitação dos serviços.
- **Técnico(a) em enfermagem:** profissional com formação técnica de ensino médio completo e o diploma de curso técnico, que ajuda nos cuidados aos pacientes, sempre supervisionado pela enfermagem.
- **Auxiliar em enfermagem:** com ensino fundamental completo e diploma de um curso básico de enfermagem, o auxiliar se encarrega das tarefas de rotina e de menor complexidade. Com supervisão frequente, realiza os tratamentos prescritos, prepara pacientes para consultas, exames e tratamentos, preza pela segurança, alimentação, higiene e conforto.

SAIBA MAIS

Saiba mais sobre a enfermagem

Continua

MEDITAÇÃO: EVIDÊNCIAS PARA A SAÚDE MENTAL NA PANDEMIA

Meditação é um termo amplo e existem vários tipos de técnicas de meditação. Para o Ministério da Saúde, meditação é uma prática milenar, descrita por diferentes culturas tradicionais. Consiste em desenvolver o foco de atenção sem análise ou julgamento, silenciando o diálogo interior para melhor integrar mente, corpo e a percepção do mundo externo. Na meditação com a prática aprendemos a fazer uma alteração voluntária no estado de consciência utilizando a percepção consciente e a auto-observação. O aumento da concentração, capacidade de observação e atenção são alguns dos benefícios diretos desta prática.

A meditação está incluída como recurso terapêutico dentro da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) e disponível em muitas unidades do Sistema Único de Saúde.

Segundo o Mapa de Evidências Clínicas em Meditação, os principais resultados positivos estão presentes nos estudos para a saúde mental, sendo realizados de forma autoguiada ou mesmo online, incluindo exercícios de respiração. Os resultados positivos se referem a redução da ansiedade, da depressão e do estresse gerado no contexto da pandemia, seguido da melhora nos níveis de atenção plena.

SAIBA MAIS

Glossário das PICS

Estudo sobre os Exercícios de Respiração durante e pandemia



ALIMENTOS, PREBIÓTICOS E PROBIÓTICOS: EVIDÊNCIAS PARA SUPORTE IMUNOLÓGICO CONTRA O COVID-19

O intestino abriga trilhões de microrganismos, como bactérias, leveduras e fungos que juntos formam uma microbiota saudável, que possui papel-chave no funcionamento do sistema psico-neuro-imunológico.

Probióticos são um conjunto de microrganismos vivos capazes de melhorar o equilíbrio microbiano intestinal, produzindo muitos efeitos benéficos à saúde. E prebióticos são componentes alimentares não digeríveis que estimulam o desenvolvimento e a função das bactérias desejáveis que compõem a microbiota intestinal.

Além da idade avançada, outros fatores de risco de severidade no quadro de Covid-19 são os componentes da síndrome metabólica, como obesidade abdominal, diabetes tipo 2, hipertensão arterial, alteração do colesterol (HDL baixo e LDL alto), nos quais diversas alterações na composição da microbiota intestinal têm sido observadas (disbiose por exemplo), associadas ao aumento da permeabilidade da membrana basal intestinal e aumento da atividade pró-inflamatória e pró-trombótica. O uso racional de probióticos no combate ao SARS Cov-2 estimula a função dos linfócitos T e preserva a permeabilidade da membrana basal intestinal, dificultando o acesso pelo vírus.

Casos de adoecimento crítico trazem alterações da microbiologia do trato gastrointestinal, levando a uma perda de flora normal e a um crescimento excessivo de bactérias potencialmente patogênicas. A administração de bactérias vivas (probióticos na alimentação) a pacientes críticos pode restabelecer o equilíbrio da microbiota e ter efeitos positivos na função imunológica e na estrutura e função gastrointestinal. O artigo publicado pela revista da Society of Critical Care apresenta uma revisão sistemática sobre o uso de probióticos em casos de doenças graves.

LISTA DE ALIMENTOS FUNCIONAIS

Prebióticos: cebola, alho, tomate, banana, chicória, aspargos, alcachofra; cereais integrais como a cevada, aveia e trigo; maracujá, maçã, linhaça, gergelim, amêndoas, soja e feijão azuki.

Probióticos: leites e bebidas fermentadas como iogurtes, kefir e kombucha, que contêm probióticos, além do chucrute, kimchi, missô, gengibre em conserva, pepino em conserva e beterraba fermentada.

Exemplos de alimentos funcionais: cúrcuma (açafrão da terra), gengibre, equinácea.

SAIBA MAIS

Recomendações sobre Ayurveda e COVID 19 Ministério AYUSH – ÍNDIA

Estudo sobre Probióticos em Pacientes Graves



UM SAUDÁVEL
CAFÉ DA MANHÃ

O café da manhã é uma das refeições mais importantes do dia. É importante consumir alimentos saudáveis e nutritivos para começar o dia com energia e disposição. O café da manhã deve conter carboidratos, proteínas e fibras. Além disso, é importante beber bastante água durante o dia.

Para saber mais

MÁSCARAS: CLASSIFICAÇÃO E EVIDÊNCIAS

O uso social de máscaras de proteção se difundiu durante a pandemia: reutilizáveis ou descartáveis, tornaram-se essenciais na proximidade ou contato com outras pessoas, dentro dos mesmos ambientes, no transporte público ou de massa e até mesmo nas áreas externas. Funcionam como segunda pele como parte da imunidade inata.

MÁSCARAS REUTILIZÁVEIS

Dentre os tipos de máscaras, aquelas em tecido, de produção criativa em diferentes versões de cores, tecidos, estampas e texturas são populares e baratas, pois podem ser reutilizadas após lavadas. Também podem ser utilizadas por cima ou embaixo da máscara cirúrgica para aumentar a vedação e adicionando uma camada extra de proteção.

A Organização Mundial da Saúde, OMS, recomenda que as máscaras de pano tenham três camadas de tecido, ou seja, a camada exterior com material resistente à água (polipropileno e/ou poliéster); a do meio de material sintético ou algodão para atuar como filtro, e a interior de material que absorva a água, como o algodão.

MÁSCARAS DESCARTÁVEIS

CIRÚRGICA – são muito eficientes e conseguem filtrar partículas menores, aumentando a proteção contra Covid-19.

N95 – Utilizada por profissionais da saúde, possui cinco camadas de proteção que se encaixam no rosto, vedando todas as extremidades do nariz, bochechas e queixo. Avaliada pela OMS como um dos tipos mais seguros para uso.

PFF2 – Indicada para locais mais fechados, como transportes públicos, e outros onde haja aglomerações. Dentre todos os tipos de máscaras, essa é a mais confortável, pois sua rigidez evita que fique raspando no nariz.

SAIBA MAIS

Covid-19 tudo sobre máscaras faciais de proteção

Continua

ATIVIDADE FÍSICA E COVID: BENEFÍCIOS E EVIDÊNCIAS

Existem vários benefícios da atividade física que têm potencial para reduzir a gravidade das infecções por Covid-19.

Os efeitos positivos dos exercícios sobre imunidade, inflamação e infecções respiratórias virais estão bem documentados.

O potencial de aumento da atividade física de intensidade moderada, como caminhar ou pedalar, para reduzir o número de pessoas infectadas que requerem hospitalização e o uso de ventiladores, poderia ajudar a reduzir a extensão em que os sistemas de saúde se tornam sobrecarregados e diminuir seus custos.

Como uma prática diária, as pessoas podem reduzir seu risco de infecções virais graves além de evitar múltiplas doenças crônicas, simplesmente fazendo uma caminhada ou pedalando. A atividade física é eficaz para reduzir os fatores de risco de severidade para o Covid-19, através de seu efeito harmonizador sobre a hipertensão arterial, obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares, considerando a associação do sedentarismo e estresse como elementos do estilo de vida promotor da síndrome metabólica e de vários tipos de câncer.

Exercícios de resistência induzem a produção de anti-oxidantes que conferem proteção contra o estresse oxidativo e podem especificamente prevenir ou reduzir a gravidade da síndrome respiratória aguda grave (SARS).

Os benefícios para a saúde mental são enormes, desde a redução do estresse contínuo e dos sintomas de depressão e ansiedade, com reequilíbrio hormonal do cortisol e sua repercussão no sistema imunológico e nas inflamações.

As atividades físicas moderadas de longo prazo têm demonstrado melhorar a resposta imunológica às vacinas, resultando em níveis de anticorpos suficientes para proteger contra uma série de infecções.

Devido a seus múltiplos benefícios, a atividade física deve ser incluída na rotina durante esta pandemia. Ser ativo fisicamente deve ser uma recomendação-chave, incluindo na agenda semanal pelo menos 150 minutos de intensidade moderada e pelo menos 75 minutos de intensidade vigorosa de atividade, divididos em 5-7 sessões, com 10-20 minutos de exercícios de equilíbrio e flexibilidade durante cada sessão de treinamento. Este volume de treinamento deve ser reduzido em 30% para crianças e adolescentes e substituído por brincadeiras ativas em casa.

SAIBA MAIS

Estudo sobre Atividades Físicas Durante a Pandemia de COVID

Fisicamente ativo durante a quarentena

Atividades domiciliares na pandemia

Recomendações sobre Ayurveda e COVID 19 Ministério AYUSH - INDIA



VACINAÇÃO NA UBS

Vacinas seguras e eficazes são uma ferramenta fundamental que muda o jogo. Mesmo assim devemos continuar usando máscaras, limpando nossas mãos, garantindo uma boa ventilação dentro de casa, distanciando fisicamente e evitando multidões.

VACINAS: ANALISADAS PELA ANVISA

FABRICANTE	CARACTERÍSTICAS
AstraZeneca / FioCruz	Usa tecnologia do vetor viral. O adenovírus é manipulado geneticamente para que seja inserido o gene da proteína “Spike” (proteína “S”) do Sars-CoV-2.
Janssen	Utiliza tecnologia de vetor viral, baseado em um tipo específico de adenovírus que foi geneticamente modificado para não se replicar em humanos.
Pfizer	Utiliza RNA sintético, que instrui o organismo para a produção de proteínas encontradas na superfície do novo coronavírus, estimulando a resposta do sistema imune.
Coronavac / Sinovac / Butantã	Utiliza vírus inativado (morto), técnica consolidada há anos e amplamente estudada. Ao ser injetado no organismo induz a resposta imunológica, mas não é capaz de causar doença.

SAIBA MAIS

[Covid-19: quadro de análises de vacinas pela Anvisa](#)[Vacinas Covid-19](#)[Organização Mundial da Saúde](#)[Quais são as diferenças entre as vacinas contra Covid-19](#)[Status das vacinas Covid-19](#)

Continua

ANVISA

A ANVISA, Agência Nacional de Vigilância Sanitária, tem por propósito promover a proteção da saúde da população, através do controle sanitário sobre a produção e consumo de produtos e serviços submetidos à vigilância sanitária, inclusive dos ambientes, dos processos, dos insumos e das tecnologias a eles relacionados, bem como o controle de portos, aeroportos, fronteiras e recintos alfandegados.

Foi criada em 26 de janeiro de 1999, através da Lei nº 9.782, como uma autarquia sob regime especial, com sede e foro no Distrito Federal, e está presente em todo o território nacional por meio das coordenações de portos, aeroportos, fronteiras e recintos alfandegados.

SAIBA MAIS

Anvisa

Vacina contra a Covid-19

Continua

DISTANCIAMENTO SOCIAL: ORIENTAÇÕES E EVIDÊNCIAS

Manter distância de ao menos 1 metro de pessoas, sempre com máscara, é a principal recomendação para evitar o contágio.

Outras recomendações incluem:

- Evitar lugares com aglomeração de pessoas, como mercados.
- Manter-se em casa o máximo possível.
- Reagendar, se necessário, e evitar viagens que possam trazer riscos de contágio.

Em ocorrência de febre, tosse e dificuldade para respirar, consulte um médico imediatamente e siga as instruções rigorosamente.

Cuidados adicionais devem ser tomados no caso de idosos, crianças menores de dois anos ou se o indivíduo tiver comprometimento imunológico ou com comorbidades, ou no caso de mulheres, durante a gravidez e após o parto.

SAIBA MAIS

Recomendações no Distanciamento Social na pandemia



VACINAÇÃO NA UBS

Desde de maio passado, de acordo com o plano de ação de Saúde da Família do Estado, para a sua família, você pode ir à UBS para se vacinar.

Essas são as principais recomendações:

- Evitar aglomerações e distâncias entre eles, muitas pessoas devem ser vacinadas, que devem formar a segunda dose de vacina.
- Evitar todo contato e contato de espera. Antes de começar, vá para o consultório e vá para o consultório para saber das próximas vacinas, antes de entrar.
- Na informação, sempre sobre vacinas em espera.

Para saber mais

IMPOSIÇÃO DE MÃOS: CLASSIFICAÇÃO E EVIDÊNCIAS

As Terapias de Imposição de mãos, como tem sido denominado pelo Ministério da Saúde, são terapias não invasivas nas quais o profissional capacitado trabalha com o seu biocampo (Biofield) para estimular respostas terapêuticas em pacientes.

Estes biocampos são definidos como campos sem massa, de natureza não necessariamente eletromagnética, que envolvem e permeiam corpos vivos, que podem desempenhar um efeito mensurável no estado de bem-estar mental e físico de um organismo humano.

Estas práticas existem nas culturas orientais e ocidentais há milhares de anos como tratamentos ancestrais, no entanto tem sido estudadas nas últimas décadas e incorporadas em ambientes de atenção primária e hospitalar embasadas em pesquisas científicas.

Um grupo de universidades nos EUA e Europa recentemente sistematizaram em um mapa as evidências sobre HumanBiofiels, as pesquisas mais recentes.

Esta família de práticas inclui como Toque Terapêutico e Reiki, assim como Johrei, Pranic Healing, entre outras.

SAIBA MAIS

Glossário temático

Mapeando o Biocampo Humano

Eficácia do Reiki em recém-nascidos

Efeito do reiki no controle da pressão arterial



[Voltar ao Conteúdo Infantil](#)

PRÁTICAS CORPORAIS DA MEDICINA TRADICIONAL CHINESA: CLASSIFICAÇÃO E EVIDÊNCIAS

Medicina Tradicional Chinesa (MTC) é a denominação dada ao conjunto de saberes e práticas de cuidado milenares da China e região asiática. Desde os anos 1970, a Organização Mundial da Saúde (OMS) incentiva os países-membros da Organização das Nações Unidas a implementarem políticas públicas para uso racional e integrado do recurso terapêutico chinês em seus sistemas nacionais de atenção à saúde.

O Tai Chi Chuan envolve sequências de movimentos executados de forma lenta, cadenciada e sequencial, incluindo muitas vezes o controle respiratório, sendo também parte do estilo da arte marcial Kung Fu. A prática resulta de milhares de anos de experiências dos chineses no manejo da vitalidade e bem-estar, para tratar doenças, promover a saúde e a longevidade, melhorar as habilidades de luta, expandir a mente, alcançar diferentes níveis de consciência e desenvolver a espiritualidade. O Tai Chi estimula a consciência corporal, a concentração e a tranquilidade, promovendo benefícios tanto para o âmbito físico quanto à mente.

O mapa de evidências sobre a efetividade clínica das práticas corporais da Medicina Tradicional Chinesa (MTC) realça que o Qigong, o Tai Chi Chuan e o Lian Gong contribuem para o alívio da dor aguda e crônica, para promoção do equilíbrio corporal, com diminuição do risco de queda em idosos, melhora da qualidade do sono, sendo indicadas também para hipertensão, depressão e consequente, promoção da qualidade de vida.

SAIBA MAIS

Práticas corporais da Medicina Tradicional Chinesa

SUS das Práticas Integrativas: Medicina Tradicional Chinesa



FITOTERAPIA E PLANTAS MEDICINAIS: CLASSIFICAÇÃO E EVIDÊNCIAS

O Brasil é o país com a maior biodiversidade estimada do planeta, associada a uma rica diversidade étnica e cultural. Por conta disso, dispomos de valioso conhecimento tradicional no uso de plantas medicinais, havendo potencial necessário para desenvolvimento de pesquisas com resultados em tecnologias e terapêuticas apropriadas.

Fitoterápicos são os medicamentos obtidos exclusivamente a partir de matérias-primas ativas vegetais, cuja segurança e eficácia estejam baseadas em evidências clínicas e cuja produção se caracteriza pela qualidade constante. Não se considera medicamento fitoterápico aquele que, na sua composição, inclua substâncias ativas isoladas, de qualquer origem, nem as associações destas com extratos vegetais (RDC no 48/04 – Anvisa).

Farmácia Viva é o nome dado ao programa que envolve desde o cultivo, passando pela coleta, processamento e armazenamento de plantas medicinais, manipulação e dispensação de preparações magistrais e oficinais de plantas medicinais e Fitoterápicos.

Foi instituído pelo Sistema Único de Saúde (SUS) pela Portaria N° 886, de 20 de abril de 2010, e surgiu para ampliar a oferta de fitoterápicos e plantas medicinais que atendam à demanda.

Algumas plantas podem ser indicadas por profissionais de saúde habilitados, no enfrentamento dos efeitos da pandemia.

Para saúde mental: *Melissa officinalis* (Melissa), *Citrus aurantium* (Laranja-azeda), *Cymbopogon citratus* (Capim-cidreira), *Hypericum perforatum** (Erva de São João europeia), *Lippia alba* (Erva cidreira de arbusto), *Chamomilla officinalis* (Camomila), *Passiflora incarnata* (Maracujá), *Piper methysticum* (Kava-Kava) e *Valeriana officinalis* (Valeriana)*.

Para o sistema respiratório: *Allium sativum* (Alho), *Illicium verum* (Anis-estrelado), *Justicia pectoralis* (Chambá), *Mikania glomerata* (Guaco), *Polygala senega* (Polígala), *Vernonia polyanthes* (Assa-peixe), *Zingiber officinale* (Gengibre) e *Salix alba* (Salgueiro-branco).

Para contribuir para o sistema imune indicamos *Sambucus nigra* (Sabugueiro)* e *Curcuma longa* (Açafrão da terra)*.

* Fitoterápicos indicados somente sob prescrição médica.

SAIBA MAIS

Política Nacional Fitoterápicos



SAÚDE MENTAL PARA EQUIPE DE SAÚDE: DANÇATERAPIA

Os trabalhadores da saúde estão entre os grupos de maior vulnerabilidade em razão do significativo número de óbitos. O estresse, o isolamento social e a pressão de lidar com o ofício, acrescido do risco de adoecer, provocam severos problemas de saúde mental, aumentando a rotatividade dos profissionais com síndrome de burnout, além de gerar graves problemas, como transtorno de ansiedade e depressão.

Dançaterapia, incorporada no SUS com as modalidades de Biodança e Dança circular, proporciona cuidado, estímulo, atenção e assistência a estes profissionais, contribuindo para melhorias em seu bem-estar físico e mental. Gera melhor relação de cuidado com os pacientes e aumenta o vínculo da família com a equipe de saúde, criando assim um espaço de convivência, lazer e relaxamento aos participantes através de atividades variadas.

O movimento de dançaterapia em hospitais denominado Jerusalema, iniciou na África do Sul e tem sido incorporado como estratégia de promoção da saúde na pandemia em vários hospitais ao redor do mundo, como é o caso na Secretaria Estadual de Saúde de São Paulo.

SAIBA MAIS

Saúde mental de profissionais de enfermagem

Continua

PROJETO JERUSALEMA

O Projeto Jerusalema, ou Jerusalema Challenge, é um desafio de dança coletiva que viralizou durante a pandemia em todo o planeta, ao longo de 2020 e 2021.

Quando lançou o hit Jerusalema em 2019, o músico sul-africano DJ Master KG e o vocalista Nomcebo certamente esperavam alcançar as melhores posições nas paradas musicais.

Entre tantos novos cuidados, a pandemia também trouxe a necessidade de cuidar da saúde mental e física dos profissionais da saúde, em especial aqueles que atuam em linha de frente no atendimento aos infectados pela Covid 19.

Em fevereiro de 2020, os angolanos Adilson Maíza e seus amigos do Fenómenos do Semba postaram no Facebook um vídeo em que dançam a música “Jerusalema”. A coreografia estourou, foi sucesso instantâneo nas redes e inspirou pessoas do mundo inteiro. Hoje seus passinhos são replicados em todos os cantos do planeta.

E entre os desafiados, o Hospital da Mulher em Nairobi, no Quênia, gravou e postou um vídeo com a dança, com o propósito de melhorar as condições de saúde mental de toda a equipe de atendimento aos pacientes. Isto deu início a uma onda que se espalhou pelos hospitais, comunidades médicas, profissionais de saúde e até mesmo bombeiros e policiais em todo o mundo, durante a pandemia do Coronavírus.

SAIBA MAIS

Hospital da Mulher de Nairobi – Quênia



Para saber mais ▶

YOGA: CLASSIFICAÇÃO E EVIDÊNCIAS

Entre os seus saberes, o Yoga ensina que a saúde física, mental, emocional e a melhora da vitalidade estão associadas a uma integração da pessoa consigo mesma, com o meio e seus semelhantes. A prática de yoga pela saúde pública no Brasil foi introduzida em 2011, através da Portaria nº 719/2011 do Ministério da Saúde, que criou o Programa Academia de Saúde, com a promoção de práticas corporais e atividades físicas no SUS.

São ramos principais do Yoga:

Hatha Yoga: focado no condicionamento físico, é considerado uma linha clássica e indicado para pessoas que pretendem conhecer melhor a prática e seus benefícios.

Vinyasa Yoga é derivado do Hatha, porém considerado como estilo contemporâneo. Sua prática se baseia na execução de posturas seguindo uma sequência de movimentos que se juntam quase como numa coreografia, estabelecendo um fluxo contínuo de posições (flow).

O Ashtanga é uma ramificação desenvolvida a partir do Hatha. As práticas de Ashtanga envolvem seis séries de posturas fixas, que vão sendo desenvolvidas pelo praticante ao longo do tempo e de acordo com a capacidade do corpo de executar cada uma das posições. Seus principais benefícios estão associados ao ganho de força, à flexibilidade, ao equilíbrio, à consciência corporal e ao alinhamento.

O Yoga apresenta propriedades anti-estresse e anti-inflamatórias documentadas em literatura científica sistematizada nos Mapas de Evidência.

Há evidência de que yoga e práticas meditativas impactam também no sistema imune humano, podendo contribuir para minimizar o risco e o impacto de agentes infecciosos.

Portanto, podem gerar benefícios de curto e/ou longo prazo no combate a condições associadas à pandemia, tais como fatores inflamatórios ou estressores psicossociais, como o estresse pós-traumático.

SAIBA MAIS

Yoga e Ciência

Permanecer Fisicamente Ativo durante a Quarentena



A HORA DA YOGA

Depois de passar a manhã na Unidade de Terapia Intensiva, a enfermeira Maria da Glória, 45 anos, começou a fazer yoga. Ela trabalha no Hospital de Referência do Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) e é enfermeira. A prática ajuda a manter a calma e a concentração, além de ser uma ótima forma de relaxar e se conectar consigo mesma.

Foto: A. Adalberto

TERAPIAS CORPORAIS MANUAIS: USO PELA ENFERMAGEM

TUINA OU TUI NA

Técnica terapêutica de massagem chinesa utilizada para tonificação ou sedação dos pontos dos meridianos do indivíduo, visando ao equilíbrio do fluxo de energia (Qi) por estes canais e das energias yin e yang.

SHIATSU

Técnica terapêutica corporal de origem oriental que consiste em massagear o corpo fazendo pressão com os dedos e as palmas sobre os pontos de acupuntura.

TERAPIAS EXTERNAS ANTROPOSÓFICAS

Terapias externas antroposóficas (TEA) são aplicações na pele ou mucosa, utilizando substâncias naturais oleosas e aquosas ou toques especiais, com temperaturas diferentes, desenvolvidas pela antroposofia no começo do século XX. As substâncias utilizadas nas TEA são óleos vegetais essenciais, infusões de plantas medicinais, pomadas de metais, de vegetais e emulsões.

SAIBA MAIS

Glossário Temático

Terapias externas antroposóficas

Introdução às Práticas Integrativas e Complementares



TERAPIAS EXTERNAS NA UTI

Conheça o tratamento de um paciente em UTI com o uso de terapias externas antroposóficas. O tratamento consiste em aplicar óleos essenciais e pomadas na pele do paciente, visando ao equilíbrio do fluxo de energia (Qi) por estes canais e das energias yin e yang.

Foto de Alana

AURICULOTERAPIA E COVID-19: EVIDÊNCIAS

Auriculopuntura, ou Auriculoterapia, é a técnica terapêutica que trata disfunções físicas, emocionais e mentais do paciente por meio de estímulos nos pontos localizados na orelha, muitas vezes usando sementes vegetais esféricas aderidas à pele – onde há terminações nervosas correspondentes a determinados órgãos do corpo.

EVIDÊNCIAS E BENEFÍCIOS DA AURICULOTERAPIA CONTRA O COVID-19

O mapa de evidências mostra que a auriculoterapia é potencialmente eficaz no tratamento da hipertensão arterial, redução do peso, do índice de massa corporal (IMC), da circunferência da cintura (CC), da relação cintura/quadril (RCQ), da massa gorda corporal (MFC) e da percentagem de gordura corporal (BFP), e ainda pode gerar impacto positivo em transtornos mentais, dor e transtornos nutricionais e metabólicos, que trazem danos para a saúde humana e representam fator de risco para a severidade do COVID-19.

O QUE A ENFERMAGEM PODE FAZER

A Resolução Cofen nº 389, de 18 de outubro de 2011, elenca 44 especialidades da Enfermagem, dentre elas a Enfermagem em Terapias Holísticas, no âmbito do Sistema Cofen/Conselhos Regionais de Enfermagem, inclusive a aplicação da auriculoterapia pelo profissional de enfermagem, caso este esteja devidamente habilitado, com titulação de Especialista em Terapias Holísticas e Complementares, reconhecida por instituição de ensino e com carga horária mínima de 360 horas.



AURICULOTERAPIA

A prática de aplicar as sementes na orelha do paciente, que são aderidas à pele, é conhecida como auriculoterapia. A técnica utiliza pontos específicos da orelha para tratar doenças.

Foto: A. Ribeiro

SAIBA MAIS

Práticas Integrativas e Complementares em Saúde

Auriculoterapia sob a ótica da ciência

HUMANIZAÇÃO DO ATENDIMENTO

Discutida nos últimos 20 anos, a humanização no atendimento tornou-se política pública para unidades e profissionais de saúde a partir de 2010, com o lançamento da Política Nacional de Humanização.

O acolhimento pelo profissional de saúde – em especial a enfermagem – está entre os elementos-chave desta política, que ganhou importância após necessária mudança do foco, onde o paciente passou a ser prioritário, diante da doença.

Desta forma, toda a comunidade dos profissionais da saúde capacitados vem atendendo a quem procura pelos serviços de saúde, ouvindo seus pedidos e assumindo para si uma postura capaz de acolher, escutar e dar respostas mais adequadas aos pacientes. Como resultado, é possível a participação familiar nos cuidados do paciente, o que contribui para a redução do tempo de internação e do índice de infecção hospitalar. Ações de humanização também ajudam a reduzir custos e otimizar recursos.

SAIBA MAIS

Acolhimento nas práticas de produção de saúde

Política de humanização no estado de São Paulo



AROMATERAPIA E COVID-19: EVIDÊNCIAS

Prática terapêutica secular que utiliza as propriedades dos óleos essenciais, concentrados voláteis extraídos de vegetais, para recuperar o equilíbrio e a harmonia do organismo na promoção da saúde física e mental, ao bem-estar e à higiene. A aromaterapia pode ser oferecida como suporte terapêutico aos profissionais de saúde que cuidam de pessoas com Covid-19 e à comunidade em geral, acometida ou não pela doença, em quarentena domiciliar ou só em isolamento social. Difusores aromáticos ambientais nos postos de enfermagem ou no repouso podem ser utilizados para garantir um clima de tranquilidade, equilíbrio emocional, além do fortalecimento de alguns sistemas, como o respiratório e o imunológico. As indicações mais detalhadas sobre os benefícios do uso de óleos essenciais e aromaterapia durante a pandemia pelo Covid-19 podem ser encontradas no Protocolo de recomendações do Comitê Temático de Produtos Naturais do Consórcio Acadêmico Brasileiro de Saúde Integrativa.

SAIBA MAIS

Documento Técnico “Uso dos Óleos essenciais e Aromaterapia durante a Pandemia do Covid-19”



[Voltar ao Conteúdo Infantil](#)

TERAPIA MUSICAL

Prática expressiva que utiliza basicamente a música e/ou seus elementos no seu mais amplo sentido – som, ritmo, melodia e harmonia – em grupo ou de forma individualizada. A Musicoterapia, que inclui um nível de complexidade mais alto, deve ser exercida por profissionais graduados em cursos específicos na área.

O QUE A ENFERMAGEM PODE FAZER

Profissionais de enfermagem podem utilizar a música no tratamento de pacientes em diferentes momentos e com vários propósitos, por exemplo, para relaxar, resgatar lembranças positivas de acontecimentos passados como confraternizações.

Na Enfermagem, a música é utilizada como complemento para alívio da dor e outras condições, como, por exemplo, angústia, distúrbios do sono, desesperança, solidão, isolamento social e estresse.

A música afeta o corpo direta e indiretamente. Atua de forma direta sobre as células e os órgãos que o constituem, e indiretamente mobilizando as emoções e influenciando em numerosos processos corporais que, por sua vez, propiciam o bem-estar.

SAIBA MAIS

Práticas Integrativas e Complementares em Saúde

Música Terapêutica



TERAPIA MUSICAL

Orientada pela musicoterapeuta Mari Chega e por Luiz de Joo, Jan e Clora para trazer um pouco de alegria. Hoje, ele apresentou a seus alunos de sua celular, um trio de instrumentos muito tradicionais: sarfona, zabumba e triângulo.

As ouvir as primeiras notas da música Festa de São João, o rosto de vários dos pacientes mudou para um grande sorriso. E marcaram com as mãos o ritmo do batuque. Após uma instantânea, esta felicidade se irradiou pela enfermagem e de repente, juntos mais gente na porta do quarto acompanhando

[Back to Adults](#)

TERAPIA COMUNITÁRIA INTEGRATIVA (TCI) E COVID-19: EVIDÊNCIAS

Criada em 1987, em Fortaleza-Ceará, esta metodologia brasileira está difundida em todo país com cerca de 35 mil terapeutas especializados, presente em todos os países da América Latina, além de outros da Europa, como Dinamarca, França, Itália, Portugal e Suíça.

O trabalho realizado pela Terapia Comunitária Integrativa (TCI), prática de intervenção coletiva desenvolvida em formato de roda, reforça a autoestima, promovendo redes solidárias de apoio e otimizando recursos disponíveis da comunidade. A possibilidade de ouvir a si mesmo e aos outros participantes traz outros significados às suas vivências, conquistas, potencialidades, e cria espaço de acolhimento aos seus sofrimentos, diminuindo o processo de somatização e complicações clínicas.

A TCI on-line tem acolhido sofrimentos e devolvido a confiança na capacidade das pessoas se ajudarem, se apoiarem, estimulando a resiliência por meio da partilha das experiências de vida e superações durante a pandemia pelo Covid-19, quando as entradas e saídas do confinamento têm gerado muita ansiedade em razão das adaptações necessárias.

A TCI tem permitido uma desmedicalização do sofrimento, com o uso dos recursos socioculturais disponíveis e uma mudança paradigmática dos modelos clínicos de abordagem individual praticados pelos profissionais de saúde, para modelos solidários, de maneira não concorrencial, mas complementar, ampliando as redes de apoio social.

SAIBA MAIS

Terapia Comunitária Integrativa na era da pandemia de coronavírus no Brasil e América Latina

Vista da Terapia Comunitária Integrativa direcionada aos cuidadores de usuários de um CAPSI em período de distanciamento social

Terapia criada no CE prioriza vínculo comunitário e vivência pessoal

Vista da Terapia Comunitária Integrativa para idosos em plataforma virtual durante a pandemia associada ao Covid-19



PROTOCOLOS DE HIGIENE NO COVID-19 NA SUA CASA

1. Voltando para casa, higienize-se antes de tocar em qualquer coisa.
2. Tire os sapatos.
3. Desinfete as patas do seu animal de estimação após passear com ele.
4. Tire suas roupas e coloque em uma sacola plástica ou cesto de roupas.
5. Deixe bolsa, carteira, chaves etc. em uma caixa na entrada.
6. Tome banho. Se não puder, lave as áreas expostas.
7. Limpe os óculos e celular com água e sabão ou álcool.
8. Limpe as embalagens de fora antes de guardar.
9. Tire as luvas com cuidado e jogue fora. Lave as mãos.
10. Reduza o risco.

SAIBA MAIS

Protocolos de entrada em casa

Continua

HIGIENE DURANTE O COVID-19

DICAS DE LIMPEZA E HIGIENE PARA AJUDAR A MANTER O VÍRUS DO COVID-19 FORA DE SUA CASA

O vírus é transmitido por meio do contato direto com gotículas respiratórias de uma pessoa infectada (pela tosse, pelo espirro e por gotículas de saliva) e do toque em superfícies contaminadas com o vírus. E pode sobreviver em superfícies por algumas horas ou por até vários dias, dependendo do material.

- Limpar e desinfetar superfícies que são muito tocadas em sua casa regularmente é uma precaução importante para reduzir o risco de contaminação.
- Siga as instruções do produto de limpeza para um uso seguro e eficaz, incluindo as precauções que você deve tomar ao aplicar o produto, como garantir uma boa ventilação do ambiente.

MEDIDAS DE HIGIENE RECOMENDADAS PELO COFEN

Recomenda-se adotar medidas simples ao dia a dia das pessoas para reduzir o risco de contrair ou transmitir o novo Coronavírus (Covid-19).

Entre as boas práticas estão:

- Realizar a higiene das mãos frequentemente com água e sabonete ou preparação alcoólica, por pelo menos 20 segundos.
- Evitar tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos não higienizadas.
- Evitar contato próximo com pessoas doentes.
- Cobrir boca e nariz com a dobra do braço ao tossir ou espirrar ou utilizar um lenço de papel e jogar no lixo.

- Limpar e desinfetar objetos e superfícies de uso comum tocados com frequência.
- Ficar em casa e evitar contato com pessoas quando estiver doente.

Todos os brasileiros devem estar atentos às orientações das autoridades sanitárias e colaborarem com o esforço de prevenção e enfrentamento ao novo Coronavírus (Covid-19).

SAIBA MAIS

Cofen publica nota de esclarecimento sobre o Coronavírus (Covid-19)



CUIDADOS NA VOLTA AO LAR

Depois de andar por tantos lugares, é importante lembrar que, ao voltar para casa, é preciso tomar alguns cuidados para evitar a contaminação. É importante lavar as mãos com água e sabão por pelo menos 20 segundos. Também é importante evitar o contato com outras pessoas e evitar tocar em superfícies compartilhadas.

Na empresa de casa, é importante manter as superfícies limpas e desinfetadas. Também é importante evitar o contato com outras pessoas e evitar tocar em superfícies compartilhadas.

Para saber mais

IMUNOLOGIA PARA O COVID-19: INATA E ADAPTATIVA

Os seres humanos possuem um sistema de defesa e auto-reconhecimento chamado sistema imunológico. Sua principal função é promover uma identidade imunológica, um equilíbrio com microrganismos (flora) e células internas, e defesa contra patógenos externos (vírus, bactérias, fungos, protozoários). Podemos ter uma deficiência do sistema imune gerando infecções, como Covid-19 ou câncer por exemplo, ou pelo contrário uma hiperativação do sistema imune provocando alergia e doenças autoimunes, processo que pode ocorrer na segunda semana do Covid-19 quando o próprio sistema imune ataca os pulmões gerando a síndrome respiratória aguda grave (SARS).

Possuímos uma imunidade inata, que oferece resposta rápida às agressões, composta por barreiras físico-químicas (pele, mucosas, ácidos, enzimas da saliva e do estômago, muco e lágrimas) que podem ser reforçadas pelas **máscaras** que funcionam como uma segunda pele.

Ainda temos as barreiras biológicas de células não-especializadas, em destaque os leucócitos e macrófagos que realizam fagocitose e os linfócitos Natural Killer (NK). Estas células produzem moléculas inflamatórias chamadas citocinas que destroem os vírus e geram sintomas como febre, mal-estar, dor e perda de peso. No caso da SARS ocorre uma **tempestade de citocinas** contra o nosso organismo gerando um quadro de hiperinflamação em vários tecidos e risco de coagulação com trombozes, felizmente na minoria dos casos. Os órgãos de maior risco são aqueles que o vírus SARS-CoV-2 ligam-se a Enzima Conversora de Angiotensina (ACE2) na membrana de células presentes no pulmões, coração, rins, fígado, pâncreas, intestino, bexiga, testículo entre outros.

Este sistema imune inato é muito importante para o Covid-19 e tem a maior eficiência nas crianças e adolescentes. Caso o coronavírus SARS-CoV-2 venha invadir o organismo, e vencendo as duas barreiras da imunidade inata, vai se deparar com a segunda linha de defesa: a imunidade adaptativa.

Agora entra em cena uma reação mais lenta e assertiva, composta basicamente por anticorpos produzidos pelos linfócitos B que por sua vez obedecem aos linfócitos T, que carregam memória imunológica. Neste caso as vacinas possuem um papel fundamental de promover uma imunidade específica contra o Covid-19.

SAIBA MAIS

Como funciona a imunidade na Covid-19?



[Voltar ao Conteúdo Infantil](#)

A SOPA MARAVILHOSA

“Diante da pandemia de Coronavírus (Covid-19) que está afetando todos os aspectos de nossas vidas, e especialmente em função do isolamento social necessário que nos impõe um novo modo de viver — desde o teletrabalho indiscriminado até novas formas de nos relacionarmos —, nós da Associação Brasileira de Nutrição (ASBRAN) pensamos ser este um momento fundamental para refletirmos sobre nossa alimentação. Uma alimentação saudável é primordial para manter a saúde e é especialmente importante para manter seu sistema imunológico em ótimas condições, sem esquecer das medidas de higiene necessárias para evitar as contaminações. Muitas vezes escutamos nossos pacientes afirmarem que não têm tempo para preparar uma refeição e, por isso, utilizam os meios mais rápidos – os chamados *fast foods*. Agora que o TEMPO nos oferece uma pausa, sem trânsito, sem escolas, sem igreja, sem parques, sem bares, restaurantes ou lanchonetes, podemos refletir sobre como podemos nos alimentar de forma mais saudável. Convidamos você a experimentar novos hábitos à luz do GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA.”

SAIBA MAIS

Guia para uma alimentação saudável em tempos de Covid



A SOPA MARAVILHOSA

Depois daquela conversa com Michael, fomos fazer uma sopa com um toque especial: um toque de carinho. A sopa é uma ótima opção de refeição para quem precisa se alimentar bem, mas não tem tempo para cozinhar. É fácil de fazer e pode ser feita com ingredientes que todos têm em casa.

Os ingredientes são: 1kg de carne moída, 1kg de batata, 1kg de cenoura, 1kg de cebola, 1kg de tomate, 1kg de alho, 1kg de óleo, 1kg de sal, 1kg de pimenta, 1kg de ervas, 1kg de especiarias, 1kg de temperos, 1kg de condimentos, 1kg de aromas, 1kg de sabores.

Para saber mais

AUTOCUIDADO APOIADO

É uma tecnologia usada para ampliar a habilidade e confiança dos indivíduos e coletivos em gerenciar sua própria condição de saúde (autogerenciamento), tornando-se agente ativo através de mudanças e ajustes em seu estilo de vida.

O apoio se dá a partir dos recursos das organizações de saúde e da comunidade, possibilitando cuidado individualizado e monitoramento contínuo, com planos, pacto de metas a partir da avaliação de saúde e empoderamento dos pacientes, dos profissionais de saúde e cuidadores. Já existem documentos oficiais do Ministério AYUSH da Índia recomendando posturas de yoga para melhorar a eficiência respiratória e cardíaca, redução do estresse e ansiedade.

Outras atividades que possuem este efeito geral sobre a saúde física e mental incluem Tai Chi, que pode ser praticado em ambiente fechado em casa, assim como caminhadas em ambientes da natureza contanto que não possua aglomeração de pessoas.

Estudos recentes mostram evidências de que o contato com a natureza pode ser importante para a saúde mental em circunstâncias extremas como a pandemia de Covid-19. O chamado banho de floresta (em japonês – Shinrin-yoku) é uma prática com efeito redutor da pressão arterial e do nível de estresse, como os estudos de revisão da literatura vem demonstrando.

SAIBA MAIS

Saúde mental, verduras e comportamentos relacionados à natureza na população adulta

Consolidado de Guias e Protocolos produzidos pelo Ministério do AYUSH (Índia)

CRÉDITOS

RICARDO GHELMAN, PHD

Nascido em 1963, o carioca Ricardo Ghelman vive em São Paulo desde 1994. Graduação em medicina (UFRJ), pediatra (UERJ), onco-hematologista pediátrico (UNICAMP), com pós-graduação lato sensu em Goethean Phenomenology (Pishwanton, Reino Unido), especialização em Medicina Antroposófica (ABMA, UNIFESP). Mestrado em Anatomia comparada e embriologia (USP), Doutorado em toxicologia reprodutiva (EPM/UNIFESP), pós-doutorado pelo programa de Neurociência na área de Dor e Antroposofia pelo Departamento de Neurologia e Neurocirurgia (EPM/UNIFESP). Presidente fundador do Consórcio Acadêmico Brasileiro de Saúde Integrativa (CABSIN – Chapter Brazil of ISCMR), Conselheiro executivo da Biblioteca Virtual em Saúde das Medicinas Tradicionais, Complementares e Integrativas das Américas (BVS MTCT Américas/OPAS/ OMS), Coordenador pioneiro na área de Pediatria Integrativa (ITACI/ICr HC FMUSP), Vice-Presidente do Departamento de Genética e Coordenador do Núcleo de Estudos em Medicina Integrativa para Crianças e Adolescentes da Sociedade de Pediatria de São Paulo (SPSP), Coordenador do Curso de Pós-Graduação em Pediatria Integrativa (Faculdade IBCMED), Docente responsável pela Disciplina de Fitoterapia do Departamento de Cirurgia (HC FMUSP). Member of the Special Interest Group Pediatrics and International Taskforce da Society of Integrative Oncology (SIO), Member of International Research Council of Anthroposophic Medicine (Goetheanum), Expert of Traditional, Complementary and Integrative Medicine (WHO).

Na área da literatura, escreveu em parceria com José Santos, um livro sobre Goethe voltado para o público infantojuvenil, ainda inédito: O manuscrito perdido do jovem J.W.Goethe.

JOSÉ SANTOS

Nascido em 1959, o mineiro de Santana do Deserto José Santos vive em São Paulo desde 1991. É autor de livros infantis e juvenis e produziu mais de 50 títulos, cujas tiragens alcançaram 750 mil exemplares.

Teve 5 livros apresentados no catálogo brasileiro para a maior feira de livros infantis, a Bologna Children's Books, e outros 7 títulos selecionados para o Programa Nacional Biblioteca na Escola, o PNBE, mantido pelo Ministério da Educação.

Trabalha com literatura de cordel desde 2010, num arco que compreende adaptações, literatura de cavalaria até obras de Shakespeare. Também elabora temas próprios, como letras do alfabeto, mitos brasileiros e cultura popular.

Realizador de qualidade apurada, tem projetos com alguns dos mais relevantes ilustradores brasileiros em atividade, como Alcy, Laura Beatriz, Guazzelli, Jô Oliveira, Maurício de Sousa e Eliardo França.

Foi laureado com o Prêmio Jabuti em 2016 na categoria livro infantil, após ter sido finalista em 3 oportunidades, e foi publicado pelas editoras Melhoramentos, FTD, Saraiva, Global, Peirópolis, SESI-SP, entre outras.

Em 2017, participou da Residência Literária de Óbidos, Portugal, chancelada como Cidade Literária, pela UNESCO.

CRÉDITOS

Realização: CABSIN – Consórcio Acadêmico Brasileiro de Saúde Integrativa

Patrocínio: COFEN – Conselho Federal de Enfermagem

Argumento: Ricardo Ghelman e José Santos

Textos da edição infantil e cordel: Ricardo Ghelman e José Santos

Ilustrações da edição infantil: Caco Bressane

Ilustrações do cordel: Jô Oliveira (convidado especial)

Textos da edição adulta: Leandro Carneiro, Nilson Hashizumi, Ricardo Ghelman, Gelza Nunes e Caio Portella

Ilustração da edição adulta: Designed by rawpixel.com / Freepik

Edição e coordenação editorial: Editora Ilumi

Coordenação da Pesquisa Científica: Caio Portella

Pesquisa Científica e mapas de evidências: Caio Portella, Gelza Nunes, Mariana Cabral Schweitzer, Veronica Abdalla e Ricardo Ghelman

Administração: Julia D'Allevo

QUEM PRODUZIU ESTE MATERIAL

Este livro foi produzido a partir de uma iniciativa do CABSIN – Consórcio Acadêmico Brasileiro de Saúde Integrativa, com patrocínio do COFEN – Conselho Federal de Enfermagem, que mobilizou os autores José Santos e Ricardo Ghelman (textos), Caco Bressane (ilustrações) e Jô Oliveira (ilustrações Cordel) para o desenvolvimento desta obra que alia Ciência e Arte. A edição foi coordenada pela Editora Ilume entre junho e setembro de 2021.

SAIBA MAIS



CABSIN
CONSÓRCIO ACADÊMICO
BRASILEIRO DE
SAÚDE INTEGRATIVA



Cofen
Conselho Federal de Enfermagem

FIM