



MUNICÍPIO DE IÚNA-ES

SECRETARIA DE SAÚDE

SAIBA COMO CUIDAR DA SAÚDE MESMO COM A ROTINA AGITADA

RESPIRAR DE FORMA ADEQUADA E MANTER O CORPO BEM HIDRATADO, POR EXEMPLO, ESTÃO ENTRE AS PRÁTICAS RECOMENDADAS PELOS MÉDICOS



Publicado em 28/04/2015 às 18:21 (Atualizado em 19/04/2024 às 11:23), postado por Assessoria de Comunicação, Fonte: Secretaria de Estado da Saúde

A grande quantidade de tarefas do dia a dia pode dificultar os cuidados com a saúde pessoal e da família. Mas você sabia que algumas medidas simples, adotadas em casa ou mesmo durante o dia de trabalho, podem ajudar a melhorar a qualidade de vida? Respirar de forma adequada e manter o corpo bem hidratado, por exemplo, estão entre as práticas recomendadas pelos médicos. Além disso, é possível lançar mão de plantas e ervas para tratar e prevenir doenças.

O professor de fitoterapia do Centro de Referência em Práticas Integrativas e Complementares (CRPIC), Ary Gomes, explica que a fitoterapia, por exemplo, que consiste no uso de plantas e remédios de origem vegetal, pode ser utilizada em pequenas emergências em casa, para abrandar dores até que a pessoa procure atendimento médico.

A fitoterapia pode auxiliar, por exemplo, em caso de resfriado, contusões ou febre. Após sofrer uma contusão, a pessoa pode utilizar gelo ou arnica. De imediato, o gelo pode reduzir o inchaço e a inflamação no local. E a arnica, além de atenuar a dor, diminui a inflamação. Para tratar de um resfriado são utilizadas fontes naturais de vitamina C, que melhoram a imunidade. O uso do alho, por exemplo, pode estimular a imunidade do paciente, e as folhas de eucalipto no vapor d'água podem aliviar as tensões da tosse, além de favorecer a expectoração da secreção, indica o professor.

A fitoterapia é um método complementar para tratar doenças, portanto, não se deve excluir a procura por um tratamento convencional e um diagnóstico médico. Segundo Ary, hoje está cada vez



mais fácil ter acesso à fitoterapia, mas ele ressalta que as plantas cultivadas em casa não devem ser consumidas. A orientadora diz que as plantas utilizadas para o tratamento fitoterápico sejam adquiridas nas chamadas farmácias vivas e em ervanários (local que vende plantas medicinais).

Para aliviar a tensão

Não há nada mais importante para o ser humano do que a respiração. Além de nos manter vivos, respirar (bem) pode melhorar o nosso bem-estar. A médica pediatra e homeopata Flávia Mattos Vieira explica que uma respiração correta pode gerar mais bem-estar durante o dia, pois pode reequilibrar a emoção. Dessa forma, a respiração é um importante meio para aliviar o estresse.

Quando paramos um minuto para respirar, relaxamos toda a musculatura e reiniciamos o dia; e quando reiniciamos o dia, drenamos as energias acumuladas até aquele momento, o que gera mais bem-estar, explica.

A prática de uma boa hidratação também é fundamental para a saúde. A orientadora médica diz que sejam ingeridos no mínimo dois litros de água por dia, além do consumo de frutas que contenham mais líquido. Melancia, pera e abacaxi, por exemplo, são frutas ricas em água.

Fonte: Secretaria de Estado da Saúde



AUTENTICAÇÃO

8bf44b8d113abc60310271ed8a34a7cf

<https://iuna.es.gov.br/noticia/2015/04/saiba-como-cuidar-da-saude-mesmo-com-a-rotina-agitada.html>