

LabCuidados

Insônia

ÍNDICE

Introdução	— 02
Dez dicas para enfrentar a reclusão	— 03
Isolamento social e cuidados integrais	— 04
Trabalho remoto	— 05
Cuidados entre ativistas	— 06
Vamos ao que interessa, Insônia!	— 06
Fisiologia do sono	— 08
Virando o jogo	— 11
Dicas e mudanças de hábito	— 11
Diário do sono	— 12
Plantas medicinais	— 12
Aromaterapia	— 17
Homeopatia	— 19
Alimentação	— 21
Técnicas e práticas	— 22
A doença como caminho	— 25
Referências bibliográficas	— 26
Receitas	— 27

Esse é um primeiro zine experimental para falarmos sobre saúde e ativismo sob uma perspectiva feminista, antirracista e autonomista. Toda e qualquer crítica e sugestão é bem vinda através de labcuidados@riseup.net.

Estamos em Maio de 2020, em plena pandemia de Covid-19 no Brasil. O isolamento social nos impacta em diversos níveis, e nosso cenário político tem aumentado ainda mais nosso sofrimento. Afetando nossos níveis energético, mental e psicológico muitas vezes evoluindo para sinais e sintomas em nosso corpo físico também. Fortalecer nossa espiritualidade também nos ajuda dando pertencimento e força para continuarmos a construir nosso propósito de vida, não importando a forma como você sente e expressa sua espiritualidade.

Pretendemos fazer uma série de zines que irão abordar os desequilíbrios que temos visto mais comumente entre as pessoas que estão em isolamento social. Reconhecemos que existem muitas pessoas que não tem a opção de estar em isolamento e também precisam de materiais e cuidados específicos para os desafios e sofrimento que é estar exposta/o diariamente ao vírus.

Este guia foi construído para promover autonomia nos processos de saúde entre ativistas que buscam justiça social e o fim da cultura patriarcal, racista, homofóbica e sexista. Nesse primeiro zine vamos explorar a insônia, suas causas, tratamentos e práticas naturais.

O zine não busca apresentar verdades, esgotar assuntos, apresentar soluções universais ou substituir cuidados médicos, compartilhamos alguns caminhos possíveis para nos tornarmos investigadoras de nós mesmas, para nos olharmos com novos e atentos olhos com gosto de descoberta. Tudo aqui pode ser colocado em prática e ninguém melhor que você para definir o que funciona e o que não funciona.

Para aquelas que embarcarem nessa, bem vindas/os a jornada que começa hoje e não acaba nunca...

Dez dicas para enfrentar a reclusão

Frei Betto

Estive recluso sob a ditadura militar. Nos quatro anos de prisão trancaram-me em celas solitárias nos DOPS de Porto Alegre e da capital paulista, e também, no estado de São Paulo, no quartel-general da PM, no Batalhão da ROTA, na Penitenciária do Estado, no Carandiru e na Penitenciária de Presidente Venceslau. Partilho, portanto, 10 dicas para suportar melhor esse período de reclusão forçada pela pandemia:

1. Mantenha corpo e cabeça juntos. Estar com o corpo confinado em casa e a mente focada lá fora pode causar depressão.
2. Crie rotina. Não fique de pijama o dia todo, como se estivesse doente. Imponha-se uma agenda de atividades: exercícios físicos, em especial aeróbicos (para estimular o aparelho respiratório), leitura, arrumação de armários, limpeza de cômodos, cozinhar, pesquisar na internet etc.
3. Não fique o dia todo diante da TV ou do computador. Diversifique suas ocupações. Não banque o passageiro que permanece o dia todo na estação sem a menor ideia do horário do trem.
4. Use o telefone para falar com parentes e amigos, em especial com os mais velhos, os vulneráveis e os que vivem só. Entretê-los fará bem a eles e a você.
5. Dedique-se a um trabalho manual: consertar equipamentos, montar quebra-cabeças, costurar, cozinhar etc.
6. Ocupe-se com jogos. Se está em companhia de outras pessoas, estabeleçam um período do dia para jogar xadrez, damas, baralho etc.
7. Escreva um diário da quarentena. Ainda que sem nenhuma intenção de que outros leiam, faça-o para si mesmo. Colocar no papel ou no computador ideias e sentimentos é profundamente terapêutico.
8. Se há crianças ou outros adultos em casa, divida com eles as tarefas domésticas. Estabeleça um programa de atividades, e momentos de convívio e momentos de cada um ficar na sua.
9. Medite. Ainda que você não seja religioso, aprenda a meditar, pois isso esvazia a mente, retém a imaginação, evita ansiedade e alivia tensões. Dedique ao menos 30 minutos do dia à meditação.
10. Não se convença de que a pandemia cessará logo ou durará tantos meses. Aja como se o período de reclusão fosse durar muito tempo. Na prisão, nada pior do que advogado que garante ao cliente que ele recuperará a liberdade dentro de dois ou três meses. Isso desencadeia uma expectativa desgastante. Assim, prepare-se para uma longa viagem dentro da própria casa.

Frei Betto é escritor, autor de “Cartas da prisão” (Companhia das Letras), entre outros livros.

Isolamento social e cuidados integrais

4 princípios básicos de proteção psicológica durante o isolamento social:

Não perder a comunicação/afeto com os outros

Isolamento social não é isolamento afetivo, é importante mantermos contato com o mundo exterior, principalmente com aqueles que nos fortalecem. A melhor forma é utilizando internet e aplicativos seguros como signal e jitsi.

Planejar e manter as atividades e rotinas

A mudança brusca no nosso ritmo e rotina pode nos trazer dificuldades para organizar e distribuir o tempo. Procure ajuda e referências para estruturar suas atividades se necessário.

Limitar o fluxo de informação

Quando possível tente estabelecer limite de tempo dedicado a acompanhar as últimas notícias. Podemos determinar um horário do dia para acompanhar notícias, ou ainda estabelecer um limite de tempo para visualizar mensagens de grupos e redes sociais. Ache seu equilíbrio pessoal.

Encontrar narrativas que nos alimente

Construir coletivamente com seus pares, comunidade e afetos, análises de contexto e de oportunidades. Evitando narrativas carregadas de pessimismos que podem levar ao desespero, vamos construir narrativas positivas de outros futuros e novas possibilidades que queremos, para que possam se concretizar.

Trabalho remoto

Esse novo contexto traz uma grande novidade na vida de muitas pessoas, que é realizar seu trabalho totalmente online, num esquema de “escritório em casa”, muitas vezes com espaço compartilhado com outras pessoas no mesmo ambiente.

Aqui vão algumas dicas e práticas para passarmos por esse período com menos dificuldade. Lembrando que são sugestões que podem ou não servir para você, absorva aquilo que é funcional para sua realidade.

Dicas:

- Tenha um plano de ações ou atividades para o dia e/ou para reuniões.
- Arrume um espaço adequado ergonomicamente.
- Como é cansativo ficar na frente da tela, crie pausas a cada x tempo de trabalho. Ex: 5 minutos a cada 1h.
- Sempre levar em conta que existem pessoas com menos capacidade técnicas e sociais, crie uma cultura para que todos possam participar. (internet ruim, acesso a equipamentos com menos memória e capacidades, espaço compartilhado, etc...)
- Estabeleça limite de horas de trabalho por dia e de reuniões por dia.

Reuniões online:

- Use plataformas de comunicação segura (mumble, jit.si, big blue button).
- Tenha uma pessoa facilitadora para reunião. (pode organizar as falas e tempo da reunião).
- Desligue o microfone quando não estiver falando.
- Façam atas com os acordos explícitos.
- Use o chat de texto do comunicador para comentários breves (evitando interrupções e falas com o mesmo conteúdo).
- Escute enquanto não fala, evite fazer leituras e outras atividades paralelas.
- Não dialogue enquanto alguém intervém
- Com pouca banda de internet, desligue as câmeras

Cuidados entre ativistas:

- Criar redes de apoio
- Oferecer escuta
- Buscar momentos de descanso e lazer

Vamos ao que interessa, **INSÔNIA!**

Assim como a fome e o sexo, o sono é uma necessidade humana básica, passamos 1/3 da nossa vida dormindo. É durante o sono que o organismo recupera o desgaste físico e mental e cumpre tarefas complexas para o bom funcionamento do nosso corpo. O processo do sono é programado num ciclo de 24h e seu desenvolvimento depende de fatores como o ambiente, saúde e hábitos sociais e pessoais.

A insônia se caracteriza pela incapacidade ou dificuldade de adormecer ou permanecer no sono e pode se manifestar em seu período inicial, intermediário ou final.

Com ou sem coronavírus a insônia é um mal moderno, cerca de 36% dos brasileiros sofrem de insônia¹ ameaçando sua saúde e qualidade de vida. É também grande o consumo de pílulas para dormir, que podem apresentar efeitos colaterais e até dependência.

O risco de insônia é maior em pessoas do sexo feminino, em pessoas acima de 60 anos, pessoas sob estresse, trabalhadores em turnos não fixos, pessoas que viajam com troca de fuso e ainda durante a menopausa e gravidez.

Podemos classificar a insônia por tempo de duração:

- ◆ **Transiente** – dura de alguns dias até 3 semanas;
- ◆ **Crônica ou de longa duração** – com duração de mais de 3 semanas
- ◆ **Intermitente** – insônia de curta duração mas que ocorre de tempos em tempos e entre esses períodos há sono regular e revigorante.

Ou ainda podemos classificar de acordo com a causa:

- ◆ **Primária** – quando não há doenças causando insônia.
- ◆ **Secundária** – quando é sintoma de alguma condição ou efeito colateral de alguma droga.

1 https://www.correiobraziliense.com.br/app/noticia/revista/2017/07/09/interna_revista_correio,607968/pessoas-com-dificuldade-para-dormir.shtml

A insônia pode ter causas orgânicas e psíquicas como a produção inadequada de serotonina, estresse (que eleva os níveis de cortisol), ansiedade, algumas doenças ou até medicações que podem alterar nosso sono, algumas delas muito utilizadas como: antidepressivos, controladores de pressão arterial, antialérgicos, estimulantes e corticosteroides. Drogas como cafeína, álcool, cigarro e outros derivados do tabaco também podem alterar nosso sono. Algumas condições médicas que podem levar a insônia são deficiência de vitaminas (Ex: B12 e ferro), transtornos neurológicos e hormonais, problemas respiratórios (asma e apneia), síndrome das pernas inquietas, dores crônicas e problemas gastrointestinais.

A apneia do sono afeta 5% dos adultos, mas a maior parte não é diagnosticada. A pessoa para de respirar repetidamente ao longo da noite, acordando para recuperar a respiração, as duas consequências disso são uma queda significativa nos níveis de oxigênio no sangue e grave privação do sono. O problema é grave e exige avaliação médica.

A privação do sono aumenta os hormônios do estresse, reduz a função imunológica e a libido se tornando fator de risco para transtornos mentais. Pessoas com insônia tendem a se sentir cansadas, com problemas de humor e falta de energia, podendo afetar a concentração nos estudos e trabalho, também aumenta o risco de algumas doenças a longo prazo como hipertensão, doenças cardiovasculares, distúrbios cognitivos, emoções negativas e depressão e diabetes tipo 2.

As necessidades de sono são diferentes de pessoas para pessoa e mudam de acordo com nossa idade, enquanto alguns ficam bem com 4 horas outras só rendem bem com 10 horas de sono, a média no entanto fica entre 6 e 8 horas.

Os principais sintomas da Insônia:

<ul style="list-style-type: none">- Dificuldade para pegar no sono- <i>Dificuldade para voltar a dormir ao acordar repentinamente</i>- Acordar ao longo da noite- Despertar muito cedo- Não se sentir descansada ao acordar- Cansaço ou sonolência durante o dia (mesmo após noite de sono)	<ul style="list-style-type: none">- Problemas de memória- Irritabilidade, ansiedade e sentimentos ruins- Prejuízo na coordenação motora- Dores de cabeça- Dificuldade para socializar- Sintomas gastrointestinais (diarreia, constipação, náuseas, etc..)- <i>Preocupações contínua com o sono</i>
--	--

*** Caso a insônia seja persistente e atrapalhe suas atividades diárias, procure um especialista. Nunca tome medicamentos sedativos ou indutores do sono por conta própria!**

Fisiologia do Sono

Em nossa sociedade a redução do número de horas de sono diário se apoia na crença de adestrar nossos corpos para dormir menos e assim ampliar o número de horas “úteis” do dia, para acomodar a pressão implacável da produtividade, a humanidade está dormindo menos e gastando menos tempo em atividades sociais e de lazer.

Mas se pouco sabemos sobre a importância do sono no funcionamento de nosso corpo e mente como podemos tomar essa decisão conscientemente?

Dormir e dormir bem é revolucionário e desconstrói o capitalismo!

Durante o sono ocorrem diversos processos metabólicos que podem afetar o equilíbrio de nosso organismo a curto, médio e longo prazo. Quem dorme pouco tem menor vigor físico, envelhece mais rápido, está propenso a infecções, obesidade, e todo o resto já falado lá em cima!

Sono e os hormônios

Durante o sono são produzidos alguns hormônios que desempenham papéis vitais no funcionamento do nosso organismo.

Nosso organismo funciona no ritmo circadiano (período de 24h) sobre o qual o ciclo biológico de quase todos os seres vivos se baseia. Este é influenciado pela luz, temperatura, movimento das marés, ventos, dia e noite, regulando a atividade física, bioquímica e psicológica do organismo, influenciando o apetite, níveis hormonais, metabolismo, o estado de vigília, o sono, pressão sanguínea e regulação das células e temperatura corporal. A exposição a luz azul de aparelhos eletrônicos como celulares, computadores e tablets em horários inadequados interferem em nosso circulo circadiano².

“Quando se tem insônia você nunca dorme de verdade e você nunca acorda de verdade.” Clube da Luta

² <https://www.ecycle.com.br/6663-luz-azul.html>

As fases do sono

Fase 1 – A **Melatonina** é liberada, induzindo o sono (sonolência). Dura até 15 minutos, é a zona intermediária entre acordado e dormindo. O cérebro produz ondas irregulares e rápidas, a tensão muscular diminui e a respiração se torna mais leve.

Fase 2 – Diminuem os ritmos cardíaco e respiratório, (sono leve) relaxam-se os músculos e cai a temperatura corporal e o ritmo cardíaco. A pessoa é definitivamente conduzida ao limite entre estar acordada e dormindo.

Fases 3 e 4 – Pico de liberação do **GH** e da **Leptina**; o **cortisol** começa (sono profundo) a ser liberado até atingir seu pico, no início da manhã. Nessa fase que o corpo recupera as energias do desgaste diário, libera os hormônios ligados ao crescimento e executa o progresso de recuperação de células e órgãos.

Sono REM – Sigla para movimento rápido dos olhos, é o pico da atividade cerebral, quando ocorrem os sonhos. É quando o cérebro faz um tipo de faxina na memória, guardando as informações importantes recebidas durante o dia e descartando as informações desnecessárias.

A produção de melatonina é comprometida se não estivermos num ambiente totalmente escuro, até um led de roteador pode prejudicar seu funcionamento.

Hormônios:

Melatonina

A peça chave na sincronia do nosso relógio biológico é a melatonina, um hormônio produzido pela glândula pineal³, que inicia seu processo assim que o sol se põe, preparando o organismo para o sono nos humanos (outras espécies como ratos ficam espertos e ativos para procurar comida). No início desse processo a temperatura cai em torno de 2° C, juntamente com a pressão arterial que também sofre leve queda, nos induzindo ao sono.

Ela não só regula o momento de dormir como participa da reparação das nossas células, é um antioxidante poderoso e combate os radicais livres que agredem o organismo.

A glândula pineal fica bem no centro do cérebro, e é uma estrutura do tamanho de uma semente de laranja.

³ O filósofo francês René Descartes considerava a morada da alma, e os hindus consideram a sede de um dos chacras mais importantes.

GH (Growth Hormone – Hormônio do crescimento)

Ocorre durante a primeira fase do sono profundo, aproximadamente meia hora após uma pessoa dormir. Entre outras funções, ajuda a manter o tônus muscular, evita o acúmulo de gordura, melhora o desempenho físico e combate a osteoporose. Pessoas que dormem pouco, reduzem o tempo de sono profundo, e conseqüentemente a fabricação do hormônio do crescimento.

Leptina

Hormônio capaz de controlar a sensação de saciedade, também é secretada durante o sono. Pessoas que permanecem acordadas por períodos longos produzem menor quantidade de leptina, levando o corpo a ter necessidade de maior ingestão de carboidratos.

Insulina

A falta de sono inibe a produção de insulina (hormônio que retira o açúcar do sangue) pelo pâncreas, além de elevar o cortisol (hormônio do estresse) que tem efeitos contrários aos da insulina, elevando a taxa de glicose (açúcar) no sangue, levando a quadro pré-diabético ou diabético.

Cortisol

A suprarrenal secreta cortisol como reação natural ao estresse. O cortisol é secretado pelo organismo em um ritmo natural, de acordo com o ciclo de sono e vigília. Os níveis aumentam e chegam ao seu pico no início da manhã, como parte da reação fisiológica ao acordarmos. A secreção excessiva de cortisol a noite pode interferir no sono. Isso porque a fase REM (rapid eye movement) do sono (processo que ocorre durante o sono profundo) ocorre principalmente quando os níveis de cortisol estão diminuindo. Por outro lado, o hormônio DHEA, também secretado pela suprarrenal, tem um efeito equilibrador sobre os altos níveis de cortisol e está demonstrado que aumenta a duração da fase REM durante o sono.

Virando o jogo

Dicas e mudanças de hábito

Mesmo pequenas mudanças nos hábitos podem causar grandes impactos no nosso sono, mas como cada pessoa é única, só você pode identificar e transformar aquilo que altera seu sono, segue abaixo algumas sugestões para você iniciar sua investigação pessoal.

- Regularize seu relógio biológico criando uma rotina de sono com horário para deitar e horário para levantar.
- Desligue todos aparelhos eletrônicos do seu quarto, na impossibilidade de fazer isso, cubra com fita todos os leds de aparelhos. Tire da cabeceira telefones celulares e relógios⁴.
- Certifique-se de que o quarto está escuro e que a temperatura do quarto é agradável.
- Limite o consumo de café, chás estimulantes, álcool, nicotina, açúcar e doces no geral. Também evite refeições muito fartas ou muito pesadas.
- Exercite-se regulamente. Mas atente que para algumas pessoas exercícios pesados a noite pode prejudicar o sono, se este for o seu caso, exercite-se mais cedo.
- Faça atividades relaxantes antes de ir dormir. Ouça música, leia e converse.
- Use técnicas de relaxamento (temos algumas sugestões abaixo).
- Tome banho morno antes de dormir.
- Tome chás calmantes. (dedicamos uma sessão só para isso mais abaixo).
- Se acordar para ir no banheiro ao longo da noite é um problema, beba bastante água ao longo do dia, mas suspenda 2h antes de ir dormir.
- Se necessário utilize protetores de ouvido.
- Reserve a cama apenas para dormir e para relações íntimas. Evite outras atividades como trabalho, TV, computador e celular.
- Se não conseguir dormir depois de 30 minutos deitado, levante-se e tente se distrair com alguma atividade tranquilizante/relaxante, volte para cama e tente dormir.
- Assim que o sol se por, comece a diminuir a iluminação de sua casa também.
- Evite cores e luz estimulantes em seu quarto de dormir.
- Psicoterapia pode nos ajudar a lidar com crises existenciais, preocupações excessivas e situações de traumas e estresse e até mesmo pessoas que não sofrem de algum distúrbio podem se beneficiar do trabalho dessa profissional.
- E por fim o orgasmo nos deixa relaxadas. Pratique acompanhada ou sozinha(o) :0)

* Experimente antes de deitar, fazer uma lista de suas preocupações e o que você pode fazer por elas – deste modo, seu cérebro não ficará ruminando-as enquanto tenta dormir.

Diário do sono

Uma maneira simples de conhecer sua insônia é o diário do sono, um pequeno caderno onde você relata seus horários de ir deitar e levantar, a quantidade de sono sentida durante o dia, além de descrever o que você fez logo antes de ir para a cama, como práticas ou alimentação.

Com esse método simples, é fácil de identificar se alguma coisa relacionada à sua rotina é o culpado pela dificuldade em dormir. Essa ferramenta te permite o acompanhamento para a melhora da sua insônia.

Você pode baixar um modelo que fizemos em:

<https://archive.org/details/diario-do-sono-labestudos>

Veja aqui um modelo preenchido:

<https://archive.org/details/modelo-diario-do-sono-labestudos>

PLANTAS MEDICINAIS

Cuidados no uso de plantas medicinais:

As plantas e ervas medicinais, mesmo sendo medicamentos naturais, podem intoxicar, cegar e até matar, por isso alguns cuidados no seu uso são essenciais. Na dúvida consulte sempre um especialista, isso inclui passar num médico para ter o **diagnóstico correto**, muitas vezes um sintoma persistente ou agudo pode ser indicativo de alguma doença grave.

- O uso de plantas medicinais não exclui a necessidade de tratamentos convencionais.
- Todas as plantas tem diversos ativos vegetais. Alguns desses ativos pode causar sensibilidade e alergias apenas para algumas pessoas, por isso nem sempre uma erva que é ótima para uma pessoa é indicada para outra.
- Tome cuidado especial ao manusear as ervas e preparados vegetais e as mantenha longe das crianças e animais.
- Utilize sempre plantas que você conhece bem. E tenha certeza da identificação daquela planta. Se for comprar busque o **nome científico** da planta, temos diversas plantas com o mesmo nome popular.
- Não armazenar as plantas medicinais por um longo período, pois podem perder os seus efeitos.

- Não utilize durante a gravidez e em crianças, a não ser sob orientação médica e sempre informe seu médico quando estiver utilizando plantas medicinais ou medicamentos fitoterápicos.
- Não utilize plantas que possam ter sido contaminadas com agrotóxicos e pesticidas, também evite lugares onde possa estar contaminada por fezes de animais e poluição.
- Siga a dosagem e o tempo de uso recomendado. A dosagem errada pode causar efeitos adversos, intoxicar ou não ser eficaz
- Lembre que a interação com outros remédios pode torná-los menos eficazes ou provocar reações adversas. Isso inclui remédios psiquiátricos, remédios para doenças crônicas e até ácido acetilsalicílico.
- Se for fazer uma cirurgia, comunique seu médico com antecedência.
- Algumas plantas medicinais e óleos essenciais são fotossensibilizantes, tome cuidado ao manipular e se expor a luz.
- Algumas plantas podem não ser tóxicas para o humano mas ser bem maléfica para seu animal de estimação, fique atento as plantas que os animais e crianças possam ter acesso.
- Partes duras como raízes, cascas, rizomas, ramos e sementes devem ser picadas, trituradas ou mesmo pulverizadas, para facilitar o preparo.
- As partes macias, quando frescas, podem ou não serem picadas. Já quando secas, devem ser esfareladas até que se possa medir numa colher.
- Toda planta dessecada sofre uma perda natural de água que eleva seu poder medicamentoso. Esta perda natural faz com que entre uma substância **fresca** e a mesma **dessecada** haja uma diferença que pode fixar-se em termos médios, numa **relação de 2:1**. Isto equivale dizer que para cada 20gr de ervas frescas, empregam-se 10gr de ervas secas.
- Não devem ser utilizado materiais de metais, pois esses oxidam diversos princípios ativos. Podendo-se utilizar panelas de ágata, vidro e porcelana, e colheres de madeira ou resina.
- Ao reutilizar embalagens de vidro fazer a correta limpeza, fervendo por pelo menos 20 minutos e secando no forno pré-aquecido entreaberto. Para finalizar passar álcool a 70% com ajuda de papel toalha deixando secar naturalmente antes de utilizá-lo.
- Para a correta conservação dos preparados e ervas, evitar contato direto com as mãos e sujidades. Utilize colheres, espátulas ou conta gotas para retirar das embalagens.
- Mantenha sempre em local fresco e arejado, livre de luz, sol, umidade e calor.

Modo de preparação das ervas

Infusão

Este é utilizado para folhas e flores com estruturas bem delicadas ou aromáticas, nesse processo vertemos água quente sobre as ervas e em seguida abafamos por um período.

Modo de preparo:

- Separar a quantidade indicada da erva seca.
- Separar a água potável na quantidade indicada e levar ao fogo, até ferver.
- Desligar o fogo e verter a água fervida sobre as ervas, mexendo suavemente e tampando.
- Coe e faça a ingestão na temperatura que preferir.

Decocção

É o cozimento de cascas, raízes, sementes e outras partes duras.

Modo de Preparo:

- Separar a quantidade da erva seca.
- Separar a água potável na quantidade indicada e levar ao fogo, em recipiente de vidro, ágata ou porcelana.
- Quando ferver (em torno de 100°C), coloque as ervas, mexa rapidamente, tampe a panela.
- Mantenha em fogo baixo de 3 a 30 minutos (dependendo da erva e do uso), desligue e mantenha a panela abafada (entre 5 min e 15 min).
- Coe e consuma na temperatura que preferir.

Tinturas

São preparados com matéria-prima vegetal com soluções extrativas alcoólicas ou hidroalcoólicas em diferentes concentrações.

A extração faz uso de um ou mais solventes como álcool, glicerina e água. Demoram de 7 a 30 dias para ficarem prontas e duram em média 2 anos. São diluídas em água para serem usadas na forma de gotas para uso interno e compressas. Deve ser conservada longe do ar e da luz. Toda tintura para uso interno (sistêmico) deve ser feito com álcool de cereais (ou bebidas alcoólicas), senão traz sérios riscos para a saúde daquele que consumir.

A tintura deve corresponder a **1/5** do seu peso em erva seca ou seja:

200 g de erva seca para 1.000 g de solução extrativa (tintura a 20%) conforme descrito na Farmacopéia Brasileira 1ª Edição. Esse tipo de tintura é o mais utilizado na elaboração de fórmulas fitoterápicas.

ALGUMAS ERVAS PARA INSÔNIA

Valeriana - *Valeriana officinalis*

Planta muito eficiente para casos de insônia. Ajuda a induzir o sono e tem ação sedativa e ansiolítica leve. A erva seca apresenta um cheiro de chulé ao fazermos chá, porém é a forma mais fácil de obtermos a erva sem prescrição médica.

Parte usada: rizoma e raízes.

Contraindicação: nenhuma relatada.

Posologia:

Decocção ou infusão - 1 colher de chá (1,5g) de erva seca por xícara, ferver por 5 minutos e abafar por mais 15 minutos. Tomar morno e a noite para insônia, podendo tomar até 3x ao dia, para auxiliar com inquietação e ansiedade.

Tintura - A compra de tintura exige receita, porém você pode fazer a sua tintura, veja mais abaixo. Tome 1ml meia hora antes de dormir.

Pó - 1 a 2 g da raiz seca em pó, 1 a 2x ao dia, sendo uma delas ao se deitar.

Obs: algumas pessoas podem sentir efeito estimulante da valeriana.

Camomila - *Matricaria chamomilla*

Relaxa o sistema nervoso, usado em casos leves de ansiedade, como calmante suave, útil em insônias de desordens nervosas.

Parte usada: Flores e óleo essencial (tem altíssimo valor \$\$\$)

Contraindicação: pessoas com hipersensibilidade a pólen de flores.

Posologia:

Infusão - 1 colher de sopa (2g) para cada xícara de água, em uso interno, 3x ao dia.

Interação medicamentosa conhecida: com varfarina ou ciclosporina.

Maracujá - *Passiflora incarnata* / *Passiflora edulis*

Sua ação sedativa age como depressor inespecífico do sistema nervoso central, resultando em ação sedativa, tranquilizante e antiespasmódica da musculatura lisa. Possui efeitos analgésicos o que justifica seu emprego nas nevralgias.

Curiosidades: O maracujá tem propriedades depurativas, suas sementes atuam como vermífugos.

Parte usada: folhas

Contraindicação: Não há pesquisas sobre o uso no primeiro trimestre da gravidez por isso não deve ser utilizado. Não utilizar em pessoas com hipotensão arterial.

Posologia:

Infusão - 1 colher e sopa (2g) por xícara de água de 2 a 3 x ao dia em intervalos menores de 12h.

Cápsulas - Encontrado em cápsulas nas farmácias, não necessita de receita. Tome 500 mg, meia hora antes de dormir.

Tintura - Encontrado em farmácias de manipulação. Tome de 1 a 2 ml, de 1 a 3x ao dia, meia hora antes de dormir.

Interação medicamentosa conhecida: Pode potencializar os efeitos dos sedativos, hipnóticos, álcool, anti-histamínico e os efeitos analgésicos dos derivados da morfina.

Erva de são joão ou hipérico - *Hypericum perforatum*

Funciona como tônico para os nervos, pode aliviar casos brandos de depressão e insônia. Difícil de conseguir sem prescrição médica no Brasil.

Parte usada: folhas, flores e óleo extraído das folhas.

Contraindicação: uso com inibidores de proteases do HIV, ciclosporina, tacrolimus, irinotecano e mesilato de imatiniba. Não tome se estiver fazendo uso de medicamentos psiquiátricos.

Posologia:

Cápsula - tome 900 mg diários ou um extrato de hipericina a 0,3% (só em farmácias de manipulação).

Mulungu - *Erythrina Mulungu*

Indicado como calmante suave em estado de excitação nervosa, com agitação psicomotora, insônias, tensões nervosas, distonias neurovegetativas.

Parte usada: entrecasca do tronco e ramos.

Contraindicação: Não utilizar em pessoas com hipotensão arterial e sonolência. Por falta de estudos não deve ser usado nos 3 primeiros meses de gestação.

Posologia:

Decocção - 1 colher de sopa de casca seca (2g) para 150 ml, ferver por 5 minutos e deixar abafado por 20 minutos. Tomar 2 a 3x por dia em intervalos menores de 12h. Não utilizar por períodos prolongados.

Tintura - 1 a 2 ml de de tintura divida em 3 doses diárias.

Outras ervas para quadros leves de ansiedade, insônia e nervosismo para serem utilizadas na forma de infusão, todas podem ser plantadas em vasos e utilizadas frescas:

Capim cidreira, melissa, erva cidreira (Lippia alba), lavanda e macela.

Aromaterapia

Aromaterapia é o uso terapêutico de óleos essenciais extraídos do reino vegetal (Flores, folhas, frutos ou raízes). Utilizando sua parte mais sutil, a essência, que atua diretamente sobre a harmonia das três esferas do corpo humano: mental, físico e emocional para as mais variadas enfermidades.

Temos diversos óleos essenciais com efeito relaxante que nos auxiliam a induzir o sono, apresentaremos alguns abaixo. Podemos utilizá-los de diversas formas como: aromatizadores pessoais (colarzinhos), aromatizador de ambiente (spray), difusor de ambiente (de tomada ou com vela), diluídos em óleos para massagem corporal ou pingando algumas gotas no travesseiro. Também podemos fazer saquinhos ou sachês com essas ervas frescas ou secas para colocar embaixo do travesseiro ou na forma de tapa-olho.

AVISO IMPORTANTE: Diversos óleos essenciais não são recomendados para mulheres grávidas. Só utilize se tiver segurança.

Alguns cuidados:

- Nunca utilize o óleo essencial puro na pele (a menos que tenha experiência), dilua em óleos vegetais.
- Óleos cítricos não devem ser usados diretamente na pele pois podem causar manchas (fotosensibilidade).
- Não ingerir OE (a menos que tenha experiência).
- Os OEs são voláteis (se dissipam no ar) e pegam fogo, por isso não manipule próximo a fogo e feche assim que utilizar.

Alguns óleos recomendados para insônia:

Lavanda - *Lavanda officinalis* - Pode ser usado em pequenas queimaduras, direto na pele. Pode nos auxiliar em quadros de ansiedades e dificuldades com sono através da inalação.

Neroli - *Citrus aurantium* - *É a flor da laranjeira. Elimina insônia e reactividade explosivo nervoso. Neroli é inestimável para resolver quaisquer problemas de nervos, ansiedade crônica e temporária (até mesmo ataques de pânico), elimina a depressão e cria uma sensação de euforia.*

Ylang-ylangue - *Cananga odorata* - *A planta é conhecida por possuir propriedades afrodisíacas, calmantes, hipotensivas, ansiolíticas, antidepressivas, sedativas e antissépticas. É extraído um óleo essencial a partir das flores de ylang-ylang, que é utilizado como um dos ingredientes do famoso perfume Chanel No. 5.*

Manjerona *Origanum majorana* - óleo indutor do sono que tem benefício de aquecer e relaxar os músculos. Excelente se diluído em óleos de massagem e para pessoas que tem dores musculares.

Homeopatia

É um estudo individualizado, e é sempre recomendado a consulta com um profissional homeopata. Em algumas regiões é possível conseguir o medicamento homeopático sem prescrição, em algumas cidades podemos acessar via SUS.

A homeopatia utiliza quantidades ultra diluídas de substâncias do reino vegetal, mineral e animal para estimular os mecanismos de cura de nosso organismo. Atua nas desordens emocionais e físicas, no nível energético vibracional.

Para insônia prefira as potência de 6DH, 12DH, 6CH, 12CH ou 30CH, duas vezes ao dia, tome por 2 semanas e observe (de preferência anote) os resultados. Ao melhorar suspenda o uso.

* Para quem está começando o recomendado é sempre usar os medicamentos com menor diluição. Ex: 6DH.

A homeopatia pode ser encontrada na forma de glóbulos, tabletes, líquidos ou creme. Se está começando agora, a sugestão é testar na forma líquida (se não tiver problemas com álcool), ingerindo 1 gota por tomada direto na boca ou diluído na água, ou conforme orientação de um profissional habilitado.

Como não é o princípio ativo que vai fazer efeito a quantidade é baseada na sensibilidade da pessoa. A experiência individual é o que vai determinar a quantidade. Sempre observe o efeito da homeopatia no seu organismo.

Sua homeopatia não deve ficar armazenada junto a odores fortes, equipamentos eletrônicos e que emitam qualquer tipo de radiação, evitar luz, umidade e calor no seu frasco. Não deve ficar junto a cânfora ou mentol e pessoas que estão em tratamento homeopático não devem ter contato com essas substâncias.

Algumas sugestões:

Aconitum napellus – para pessoas que passaram por experiência aterrorizante, atterando o sono. Sinais e sintomas: inquietação, ataques de pânico que acordam a pessoa.

Arsenicum album – indicado para pessoas muito inquietas e ansiosas. Acordam entre meia noite e 2h. São pessoas perfeccionistas, com muitos medos e insegurança.

Coffea cruda – específico para pessoas cuja insônia é causada pelo excesso de estimulantes. Estão acordadas as 3h da manhã a todo vapor.

Ignatia (*Ignatia amara*) – Insônia causada por problemas emocionais – em geral luto ou perda. Pode haver choro descontrolado, perda de apetite, a pessoas boceja durante o dia e pode haver espasmo musculares durante o sono.

Kali phosphoricum – Insônia relutante de exaustão nervosa, causada por excesso de trabalho ou esforço mental. Pessoa extremamente sensível, e depressão e ansiedade são comuns.

Lycopodium (*Lycopodium clavatum*) – Insônias por medo ou estresse. Pessoa com pouca confiança em si, acentuando os níveis de estresse, com presença de gases e inchaço abdominal, tem mutia vontade de doces.

Nux Vomica – Insônia após ingestão exagerada de alimentos pesados, condimentados e álcool. Pode ser consequência do excesso de trabalho, com irritação, impaciência, acorda as 3h pensando nos problemas profissionais, fica extremamente sensível a luz, barulho e outros estímulos.

Sulphur – Insônia que resulta de coceiras a noite ou calor noturno, deixa os pés fora do cobertor, sente vontade de comidas condimentadas e bebidas geladas.

Zincum metallicum – pessoas inquietas com o excesso de trabalho, pernas e braços mexem-se constantemente e com dificuldade de permanecer quietas na cama.

Alimentação

Incorpore em sua alimentação:

- **Cálcio e magnésio**, já que a deficiência pode provocar insônia. Ex: folhas, sementes de gergelim, açafraão, aveia, amêndoas, nozes e castanha do brasil.
- **Triptofano**, que estimula a produção de serotonina. Ex: peru, frango, atum, banana, leite, produtos de soja, iogurte natural, bolachas de cereais integrais, todos sem açúcar!
- **Carboidratos** complexos também ajudam a relaxar, consuma a noite. Ex: cereais integrais como arroz ou macarrão integral.
- **Vitamina B⁵**, são essenciais para um bom sono. Ex: folhas verdes, cereais integrais, ovos, cogumelos, frutos secos, brócolis, leite, laranja, ervilhas, castanhas e sementes, abacate, levedo de cerveja (acrescente em sucos ou vitaminas ou salpique no prato da janta, uma colher de chá/dia).
- **Geleia real** - Popularmente a geleia real é usada para esgotamento, cansaço mental, tensão mas também para insônia. Usa-se muito pouco, a parte de traz de um palito de fósforo por dia, colocado embaixo da língua. Use por pelo menos 60 dias, para desfrutar dos benefícios.

Alimentos a evitar:

Como já falado monitorar o consumo de cafeína e estimulantes (evite o consumo até 8h antes de ir dormir).

Álcool só com moderação, e evite 2h antes de ir dormir. Apesar do álcool causar certa sonolência ele perturba o sono profundo, fundamental ao descanso. Se tiver problemas crônicos de insônia considere evitar totalmente o álcool.

Em algumas pessoas sensibilidades alimentares e alergias perturbam o sono. Procure identificar possíveis agentes causadores.

Evite açúcares, mesmo de frutas secas antes de ir dormir.

5 <https://opas.org.br/vitamina-b-beneficios-e-alimentos-que-a-contem/>

Técnicas e práticas

Relaxamento

1. **Respiração 4 - 8**

Sente confortavelmente com suas mãos no seu colo. Feche sua boca e respire pelo seu nariz lentamente contando até 4. Pause. Lentamente exale o ar através do nariz contando lentamente até 8. Pause. Respire quantas vezes quiser.

* Você pode contar da forma que preferir, desde a expiração seja 2x mais longa⁶.

2. **Contração e relaxamento do corpo**

Deitado busque perceber e ter consciência de todos os músculos do seu corpo, e vai relaxando um a um, passando do alto da cabeça, rosto, nuca e pescoço, ombros, braços, peito, barriga e os órgãos internos, quadril/pélvis, pernas, joelho, pés e mãos. Agora contraia todos de uma vez fique 5 segundos e descontraia, todos de uma vez. Repita algumas vezes, relaxe e respire.

3. **Contração e relaxamento de cadeias musculares**

Você também pode ir contraindo cada uma das cadeias musculares tensionando por 5 segundos e relaxando. Comece com os dois pés, depois pernas, depois quadril, órgãos internos/abdomen, braços e mãos, cabeça e orelhas, face (fica com cara de quem chupou limão). Depois abra bem sua boca, olhando para cima ficando 5 segundos, depois relaxe. Agora gentilmente feche seus olhos e respire calma e profundamente⁷.

6 Inspirado em: <https://url.eativismo.org/apecs>

7 Inspirado em: <https://url.eativismo.org/cmep1>

4. Visualização

De olhos fechados na cama tente visualizar lugares calmos com cenas e paisagens agradáveis, com sons que lhe tragam satisfação.

Massagem

Qualquer tipo de massagem vai ajudar a relaxar, massagens profissionais regulares podem ajudar quem tem insônia crônica, de qualquer maneira podemos usar das técnicas de automassagem para a regulação de nosso sono.

Massagem relaxante rápida

Massageie suavemente todo seu corpo cabeludo e face. Massageie também as palmas da mão, suavemente e com tempo.

Massagem para insônia com óleos essenciais

A massagem com óleos essenciais é uma forma natural e muito eficiente para tratar a insônia e ajudar a dormir melhor.

Ingredientes

- 8 ml de óleo de abacate ou girassol
- 2 gotas de óleo essencial de flor de lima
- 2 gotas de óleo essencial de bergamota
- 3 gotas de óleo essencial de alfazema

Modo de preparo

Adicionar os ingredientes em um recipiente e utilizar o óleo para massagear o corpo todo.

Escolha um momento tranquilo do dia, utilizar uma música de fundo e garantir que o local onde está, é confortável.

Hidroterapia

Faça escalda pés quente, de 10 a 20 minutos, (cobrindo os tornozelos de preferência). Isso traz a energia yang do topo para baixo, ajudando a tirar os pensamentos do alto, e ajudando a relaxar. Também funciona banho quente ou de banheira. Podemos acrescentar ervas calmantes (secas ou frescas) ou óleos essenciais já sugeridos.

* Cuidados com óleos essenciais que podem provocar queimaduras na pele, evite os cítricos e capim cidreira.

Meditação

Faça das sessões noturnas de meditação um hábito. Dedique cerca de 20 minutos (melhor ainda se achar o seu tempo ideal) antes de dormir para cultivar se distanciar das preocupações da mente e promover foco relaxado. Se já tem alguma prática pode segui-la. Apresentamos algumas alternativas abaixo, lembre-se que não existe uma técnica infalível, investigue o que funciona para você.

1. Contando as respirações - Respire fundo e com calma, conte cada vez que respirar, conte uma vez ao inspirar e uma vez ao expirar. Quando chegar a dez comece novamente do um (evitando a ansiedade que pode gerar contando ao infinito). Não controle quantas séries de 10 você contou. Usamos os números apenas para se concentrar em algo.

2. Concentrando na entrada e saída de ar – Deitada e em silêncio perceba a entrada e saída de ar no seu nariz, escolha um ponto onde o ar toca na entrada da narina, e se concentre apenas nesse lugar sentindo através do tato, sua mente pode vagar para outros lugares, pensamentos e ideias, ao perceber isso apenas volte sua atenção novamente ao ponto onde o ar encosta na entrada da sua narina, não dê importância e nem dialogue com o que vem a mente, desapegue deles e volte sua atenção na sua narina.

Existem muitas abordagens de olhares para nossos processos de adoecimento. O trabalho que desenvolvemos busca trazer autonomia para nossos processos de saúde e doença. Esse caminho na maioria das vezes não é tranquilo pois temos que nos auto responsabilizar pela situação que estamos vivendo ou passando. Por outro lado encarar que este é um processo de extrema sabedoria do nosso corpo que através dos sinais e sintomas está nos mostrando de forma física e simbólica expressões de nossos conflitos mais profundos, são pistas para chegarmos na questão de fundo ao que nos leva a ter insônia. Temos a oportunidade de resolver o mal pela raiz e não apenas o sintoma!

Uma das muitas leituras da expressão simbólica da insônia

Dentro dos arquétipos a tradição popular descreve o sono como o “irmãozinho da morte”. Quando dormimos ficamos sem controle, desapegamos de nossas intenções, abandonamos nossa participação ativa. O sono exige de nós total confiança e submissão, uma entrega ao desconhecido, não podemos forçá-lo ou controlá-lo. Só podemos criar as condições para que aconteça, de resto é esperar que nos embale. Não temos a mínima chance de observar o processo, inclusive a própria observação nos impede de pegar no sono.

Somos muito apegados a atividade, ficamos orgulhosos de nossos feitos, dependemos bastante de nosso intelecto e controle da realidade, por isso é grande nossa desconfiança se tivermos de nos entregar, de nos confiar a algo ou alguém pois esse tipo de comportamento não faz parte da nossa rotina. Até por isso a insônia é um dos males que mais afeta os humanos.

Temos medo de nossos sentimentos, do que é irracional, da nossa sombra, do inconsciente, do mal e da morte. Nos apegamos ao nosso intelecto e a nossa consciência diurna imaginando que nos revelarão algo. E adormecer pode nos amedrontar pois temos muito a perder. A necessidade do sono é evidente e estamos consciente dela. O sono nos leva diariamente ao limiar entre o imediato e o transcendental. O sono leva nossos pensamentos, nossa alma ao reino da sombra e permite viver nos sonhos o que deixamos de viver durante o dia e assim restaura nosso equilíbrio.

8 Resumo da pág 223 a 227 do livro - **A doença como caminho – uma visão nova da cura como ponto de mutação em que um mal se deixa transformar em bem.** Editora Cultrix. 2006.

Podemos olhar e refletir sobre a dificuldade para desapegar-se do controle consciente (talvez tenhamos medo dele). Levamos todos os pensamentos e atividades conosco, prolongamos o dia até bem tarde da noite, e relutamos em analisar o lado sombrio da nossa alma usando os recursos de nossa consciência diurna, não permitimos um intervalo.

Temos que aprender a encerrar o dia para entregar-se totalmente a noite e as leis que a regem. Aprender a forçar a consciência a descobrir o que está na raiz do seu medo. A transitoriedade da vida e da morte, confiança básica e capacidade de auto entrega são assuntos a serem trabalhados. Sua identidade é a da pessoa que realiza, por isso é difícil desapegar e relaxar.

A insônia pode servir de motivo para se fazer as seguintes perguntas:

1. Até que ponto dependo do poder, do controle, do intelecto e da observação?
2. Acaso posso me desapegar?
3. Como desenvolvo minha capacidade de entrega e minha sensação de uma confiança básica?
4. Acaso me preocupo com o lado sombrio da minha alma?
5. Quão grande é o meu medo da morte? Já me reconciliei o suficiente com ela?

Referências Bibliográfica:

- ✓ Tratamentos Naturais: um guia completo para tratar problemas de saúde com terapias naturais. James Balch, Mark Stengler. Editora Elsevier, 2005.
- ✓ Essência da saúde – plantas medicinais e alimentação. Danilo, Kemle, Mara e Josué. Editora Ciência da Saúde. 2014.
- ✓ A doença como caminho – uma visão nova da cura como ponto de mutação em que um mal se deixa transformar em bem. Editora Cultrix. 2006.
- ✓ Índice Terapêutico Fitoterápico: ITF. Editos:Luis Carlos Ávila. EPUB. 2013.
- ✓ www.caminhonatural.net
- ✓ <https://drauziovarella.uol.com.br/doencas-e-sintomas/insomnia/>
- ✓ <https://www.minhavidacom.br/saude/temas/insomnia>
- ✓ <https://minutosaudavel.com.br/insomnia/>
- ✓ <http://www.cerebromente.org.br/n16/opiniao/dormir-bem1.html>
- ✓ <http://www.fiocruz.br/biosseguranca/Bis/infantil/guiadosono.htm>
- ✓ <https://saude.abril.com.br/bem-estar/melatonina-tudo-sobre-o-hormonio-do-sono/>
- ✓ www.herbalista.org

Receitas:⁹

Travesseiro de ervas

Materiais:

- Tecido de algodão
- Agulha e linha
- 500g de camomila seca
- 100g de macela seca
- 100g de lavanda seca

Corte o tecido no tamanho 30cm x 40cm.

Costure ele até virar um saquinho.

Coloque as ervas dentro e depois costure a entrada do saquinho.

Esse travesseiro dura até seis meses.

Vela

Materiais:

- 30% de cera de palma
- 70% óleo de coco
- 50gotas de OE de bergamota
- 50gotas de OE de lavanda

Derreter a cera e o óleo no fogo, ajeitar o pavil no fundo do pote e jogar a mistura derretida.

Esperar esfriar por 12 horas .

Após esse período já está pronta pra uso.

Acender a vela todos os dias antes de dormir.

Todo o zine foi feito em software livre!

Sua reprodução total ou em partes é permitida desde que citada a fonte. ¹⁰

⁹ Receitas retiradas de: www.caminhonatural.net

¹⁰ Conhecimento não é mercadoria.



MAIO 2020

labcuidados@riseup.net