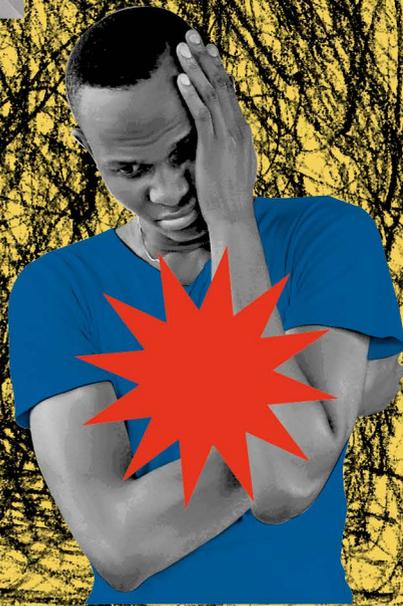
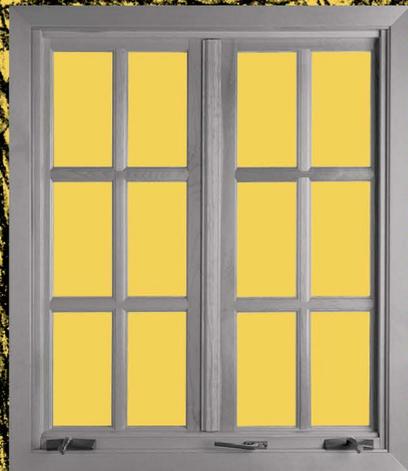


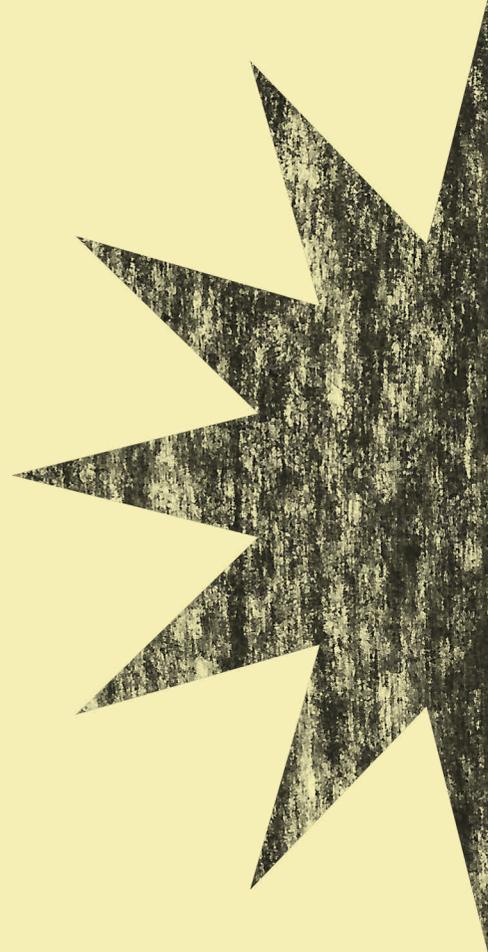
LABCUIDADOS



ANSIEDADE

ÍNDICE

- 03. Introdução
- 05. Ansiedade
- 06. Tipos de Transtorno
- 08. Sintomas
- 10. Causas
- 12. Alimentação
- 14. Desintoxicação
- 15. Plantas Medicinais
- 17. Aromaterapia
- 20. Florais de Bach
- 21. Homeopatia
- 22. Terapias Corporais
- 22. Visão da MTC
- 22. Acupressão
- 26. Massagem
- 26. Reflexologia
- 27. Redução estresse
- 21. Outras recomendações
- 31. Receitas
- 34. Bibliografia



Você tem em mãos o segundo número dessa experimentação que chamamos de Laboratório de Cuidados, carinhosamente o LabCuidados da Escola de Ativismo. A ideia é trocarmos experiências e práticas que temos nos cuidados coletivos e de si e pensarmos juntas estratégias de resistências em época de pandemia e de tantos desafios sociais e políticos. E nós, ativistas atuantes em diferentes frentes, sentimos no corpo e na mente esses impactos. São invasões de terras indígenas por parte de mineradoras e fazendeiros, são assassinatos de lideranças sociais, desocupações jogando famílias nas ruas, autopromoção política em cima da morte e da miséria e geração de desinformação e medo como política de Estado.

O fanzine pretende promover nossa saúde, para cobrarmos responsabilização pelos crimes que estão sendo cometidos e nos mantermos resilientes na construção da sociedade justa e igualitária. Para isso, nossa mente e corpo devem estar saudáveis. Devemos nos unir, nos fortalecer, e nos organizar para a construção do futuro que sonhamos e queremos! É um trabalho de formiguinha para nosso autocuidado e cuidado coletivo.

No primeiro fanzine, falamos sobre insônia e como este quadro afeta nosso corpo. Neste falaremos sobre ansiedade, as diferentes formas dela se manifestar e algumas práticas populares e terapias integrativas e complementares que nos auxiliam no alívio dos sintomas enquanto investigamos a(s) causa(s) desse processo. Esta publicação não tem a intenção de substituir os cuidados de uma profissional da área de saúde, mas acreditamos que quanto mais conscientes e autônomas somos na promoção de nossa própria saúde, mais rápido reconhecemos e buscamos a ajuda de uma profissional, quando se faz necessário.



ANSIEDADE

Ansiedade é uma emoção caracterizada por **estado desagradável de agitação interior**, muitas vezes acompanhada de comportamento nervoso, é um sentimento ruim de terror por eventos antecipados, uma preocupação generalizada e sem foco, ou ainda um sentimento vago de medo, apreensão, tensão ou desconforto derivado de antecipação do perigo, de algo desconhecido ou estranho e ainda com reações exageradas a uma situação que é apenas subjetivamente vista como ameaçadora. O **medo** é uma resposta a uma ameaça real ou percebida, enquanto a **ansiedade** é a **expectativa de uma futura ameaça**. Muitas vezes acompanhada por tensão muscular, inquietação, fadiga, problemas de concentração.

A ansiedade é uma reação natural de nosso organismo às pressões da vida ou situações de perigo. Com medo nosso metabolismo acelera, os músculos enrijecem e nossa suprarrenal produz adrenalina, fazendo nosso coração bater mais rápido ficando em estado de alerta. Praticamente todas nós encaramos isso inúmeras vezes durante a vida. Mas pode se tornar um problema quando passamos o tempo todo ansiosas, prejudicando nosso bem estar e atividades cotidianas.

Em situações de estresses como altas demandas e prazos curtos podemos chegar ao nosso limite de pressão e nosso organismo apresenta sintomas, mas não é incomum ignorarmos esses avisos, e seguirmos suportando sintomas como palpitação, tensão muscular, falta de ar e outros. Somos capazes de lidar com ansiedades eventuais, mas quando estes não desaparecem e/ou começam a se manifestar mais intensamente podem nos levar ao adoecimento. Períodos prolongados de ansiedade podem agravar problemas de saúde pré existentes ou ainda provocar aumento na pressão arterial, insônia, problemas digestivos, doenças autoimune ou de pele, alteração de humor, etc.

TIPOS DE TRANSTORNOS DE ansiedade:

Este é o nome dado a manifestações de preocupação excessiva que duram mais de 6 meses ou quando não conseguimos identificar uma origem para a ansiedade. Pessoas nesse quadro sofrem tanto riscos de desenvolverem problemas de saúde quanto de pessoas que sofrem de ansiedade prolongada.

TRANSTORNO DE ansiedade GENERALIZADA (TAG)

A pessoa passa o dia ansiosa, com picos ao longo do dia. Geralmente acontece em função de alguma situação que não aconteceu ainda ou simplesmente por receios.

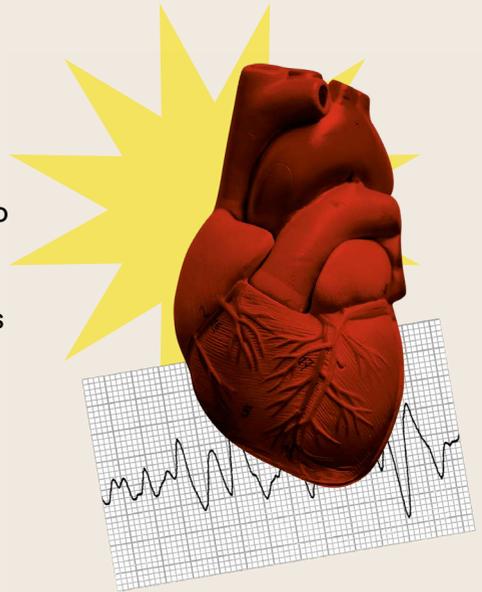


ESTRESSE PÓS-TRAUMÁTICO

Sintomas de ansiedade surgem após algum ocorrido que a deixou traumatizada ou marcada. Pode ser algum tipo de perda ou violência e os pensamentos ruins podem vir a qualquer instante.

SÍNDROME DO PÂNICO

Períodos de crises intensas de ansiedade, desencadeados por algum trauma ou medo agudo, nesse quadro o coração acelera e a respiração torna-se rápida e difícil, podemos suar frio, ter formigamento nas extremidades, sentir fraqueza ou tonturas, raramente duram muito, mas causam grande impacto podendo dar a impressão de morte eminente devido ao terror intenso.



FOBIAS

Manifestação de ansiedades de maneira intensa, relacionadas a objetos, situações ou seres. Ex: barata, altura ou exposição pública.

A boa notícia é que podemos recorrer a terapias e práticas para aliviar os sintomas e nos apontar a causa para aprendermos e superarmos suas limitações e traumas.

Técnicas como redução de estresse, práticas corporais, medicina tradicional chinesa, psicoterapia e práticas de meditação podem nos ajudar a chegar na raiz do problema, que muitas vezes exigem mudanças que podem exigir um tempo, enquanto isso podemos promover mudanças na alimentação, na rotina, utilizar ervas medicinais, meditação, autoconhecimento e exercícios físicos para combater os sintomas e promover nosso bem estar.

SINTOMAS DA ANSIEDADE

INQUIETUDE

TREMOR

TENSÃO

PALPITAÇÕES

BOCA SECA

DIARRÉIA

SUOR FRIO

HIPERTENSÃO

BOLO NA GARGANTA

TONTURAS

ALTERAÇÕES DE HUMOR

DISTÚRPIO DO SONO



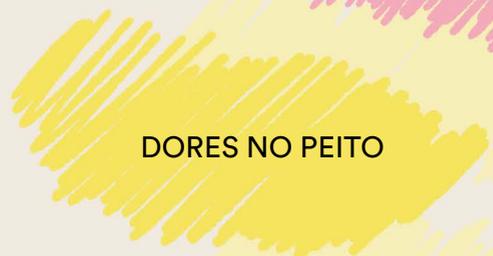
DISTÚRBIO DO APETITE



IMPOTÊNCIA



FADIGA



DORES NO PEITO



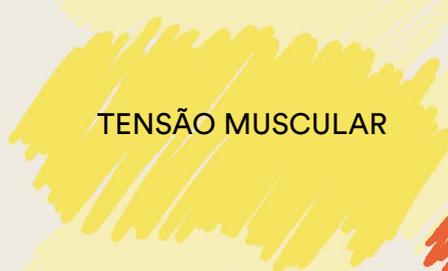
DOR DE CABEÇA



HIPERVENTILAÇÃO



DOR NAS COSTAS



TENSÃO MUSCULAR



ATAQUES DE PÂNICO

causas

É importante eliminarmos causas fisiológicas para nossa ansiedade, doenças como hipoglicemia, alterações no funcionamento da tireoide, problemas cardíacos, deficiência nutricional e depressão clínica podem provocar ou piorar sintomas de ansiedade.

LISTA DE CAUSAS SUBJACENTES:

alimentação



ESTRESSE



CAFEÍNA

AÇÚCAR



NICOTINA



PROBLEMAS
CARDÍACOS

ÁLCOOL E DROGAS



ALERGIAS ALIMENTARES



TOXINAS AMBIENTAIS

HIPOGLICEMIA



**DEFICIÊNCIAS
NUTRICIONAIS**

DISFUNÇÃO DA TIREOIDE

DEPRESSÃO



**DISTÚRBIOS
DO SONO**



MEDICAMENTOS

**DISTÚRBIOS DA
SUPRARRENAL**

A alimentação pode interferir diretamente em nossa ansiedade e mudanças em nossa dieta podem aliviar os sintomas.

ALIMENTOS RECOMENDADOS

● **Alimentos integrais e refeições equilibradas com pratos multicoloridos**, ajudam a manter os níveis de açúcar e nutrientes estáveis. Busque fazer pequenas refeições ao longo do dia, mastigando bem cada garfada.

● **Cereais integrais** devem compor todas as refeições por conta da serotonina (neurotransmissor relacionado a sensação de bem estar e está relacionada com alterações de humor, ansiedade e depressão).

● **Alimentos ricos em vitaminas do complexo B** como levedo de cerveja e hortaliças verdes e folhosas (também excelente fonte de fibras que ajudam no bom funcionamento do intestino).

● **Cálcio e magnésio** também nos acalmam, podemos encontrá-los nas algas marinhas, hortaliças verdes, soja, nozes, melado (também excelente fonte de ferro), salmão, ostra, brócolis e iogurte natural (sem açúcar).

● **A aveia** tem propriedade sedativas em função do alcaloide gramina, também estimula a produção de insulina prevenindo picos de glicemia e auxilia a aliviar indigestão pois contém mais fibras solúveis que qualquer outro cereal. Traz benefícios tanto crua quanto cozida, e pode ser usada para fazer leite vegetal.

● Assim como na insônia também é recomendado o consumo da geleia real.

ALIMENTOS a evitar

● Evite alimentos com conservantes, corantes e flavorizantes artificiais, assim como alimentos refinados ou ultra processados, que não nos nutrem e ainda provocam a perda de nutrientes no organismo.

● Evite alimentos e bebidas estimulantes como café, álcool e chá preto pois tendem a nos deixar ainda mais em estado de alerta.

● Açúcar refinado também deve ser evitado, alimentos como bolos, biscoitos, balas e refrigerantes alteram bruscamente os níveis de açúcares no sangue provocando irritabilidade e tensão. Substitua pela ingestão de frutas secas.



Alguns sintomas de alergias/sensibilidades alimentares se confundem com a ansiedade, em caso de dúvida suspenda a ingestão dos alimentos que desconfia para identificar se é seu caso.

Desintoxicação

O estresse provoca toxinas em nosso organismo, e as toxinas no nosso organismo podem provocar estresse! Por isso um programa de desintoxicação pode ser interessante. Procure fazer um jejum supervisionado. Pode ser uma dieta apenas com suco verde ou com poucos alimentos integrais e ervas depurativas por 3 dias. Esse período também é um bom momento de olhar para dentro, descansar e recorrer a outras terapias de desintoxicação como argiloterapia e hidroterapia.



PLANTAS MEDICINAIS

Em nossa primeira zine falamos sobre os cuidados e algumas formas de preparos de plantas medicinais. Apresentamos algumas ervas para insônia que também podem ser utilizadas para quadros de ansiedade, como a valeriana (*Valeriana officinalis*) especialmente útil para quadros de insônia com ansiedade, erva de são joão (*Hypericum perforatum*) quando a ansiedade é acompanhada de depressão, mulungu (*Erythrina Mulungu*) quando acompanhado de agitação física e ainda a camomila (*Matricaria chamomilla*) e o maracujá (*Passiflora incarnata*) para casos que apresentam também irritabilidade e alteração de humor. A seguir destacamos algumas outras ervas:



MELISSA

Melissa Officinalis

Planta com efeito calmante e sedativo é utilizado em caso de hipertireoidismo, cólica, insônia, nervosismo, ansiedade e problemas digestivos.

Parte usada: parte aérea e óleo essencial.

Posologia:

Infusão ou decocção - 2g de folhas e ramos secos (2 colheres de sobremesa) para cada xícara de chá, de 2 a 4x ao dia.



CAPIM-CIDREIRA

Cymbopogon citratus

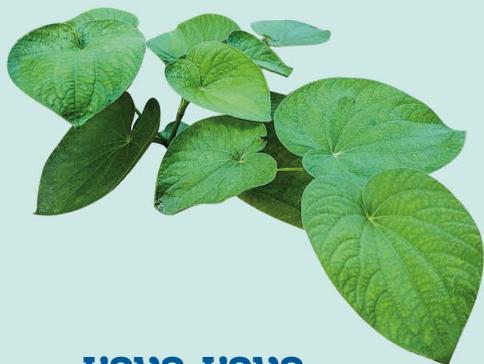
Usado para cólica, convulsões, febre, reumatismo, desordens gastrointestinais, pressão alta e alterações nervosas como calmante suave.

Parte usada: folhas, rizoma e raízes secas ou frescas

Contra-indicação: casos de dor abdominal desconhecida e gastrite.

Posologia:

Infusão ou decocção - 2g folhas secas (1 colher sopa) para cada xícara de chá, de 2 a 3x ao dia.



KAVA-KAVA

Piper methysticum

Planta sedativa e ansiolítica é também relaxante muscular.

Parte usada: raiz e casca.

Contraindicação: gestação e crianças abaixo de 3 anos.

Não deve ser utilizado por pessoas que consomem álcool ou que tenham enzimas hepáticas elevadas.

Não deve ser tomado junto com medicamentos alopáticos especialmente: tranquilizantes, ansiolíticos para doenças de parkinson e/ou antidepressivos sem o conhecimento e aprovação de seu médico.

Esta erva deve ser utilizada preferencialmente com supervisão médica, mas é uma excelente alternativa a remédios alopáticos.

Posologia:

Decocto: 2 a 4%, 2 a 3 xícaras ao dia.

Extrato padronizado: Tome de 200 a 250 mg, de 1 a 2x por dia, de produto padronizado como 30% de lactonas de kava.

** Usar em períodos intermitentes.*



DAMIANA

Turnera diffusa

Considerada reguladora do sistema nervoso.

Parte usada: sementes, folhas e frutas.

Contraindicação: gravidez, lactação, pediatria e senilidade.

Posologia:

Infusão – 2g de erva seca (1 colher de sopa) para cada xícara, até 3x ao dia, com intervalos menores de 12h.

Vinho composto – 35g de folhas maceradas com baunilha e angélica.

aromaterapia¹

Os óleos essenciais são assim chamados por serem solúveis em óleos, manteigas ou álcool, são aromáticos e possuem diversas propriedades terapêuticas. Entretanto, não são óleos (compostos de ácidos graxos). Eles são uma mistura de diversas substâncias que as plantas produzem para cumprir diversas funções ao seu desenvolvimento e sobrevivência. É possível encontrar mais de 150 compostos em um único óleo essencial! Os óleos essenciais são voláteis, ou seja, se propagam no ar, perfumando o ambiente e são armazenados nas plantas nas folhas, caules, raízes, frutos, sementes...

Você sabia que nós só podemos distinguir 5 tipos de sabores diferentes pelo paladar? No olfato, estudos estimam que o ser humano é capaz de distinguir em torno de 10.000 odores diferentes. Complexo, né? Os aromas nos remontam a emoções, sentimentos, memórias e comportamentos. É a partir daí que atua a Aromaterapia e Aromacologia. O sentido do OLFATO é o primeiro a se desenvolver desde que somos embriões, sendo também o mais primitivo de todos os outros.

Os aromas percorrem as narinas e atingem o bulbo olfatório; é um conjunto de células que fazem conexão direta entre as narinas e o sistema nervoso central, mais precisamente no sistema límbico. Esta região do sistema límbico, por sua vez, está associada a emoções, sentimentos, memórias e comportamentos. Quem nunca sentiu um cheiro e se lembrou de alguém ou um momento?

Existem alguns métodos para se extrair óleos essenciais: destilação à vapor, prensagem a frio, extração por solventes, por dióxido de carbono supercrítico ou enfloragem. Podem ser utilizados de diversas formas diferentes: inalação, banho, massagem terapêutica, aromatizador, compressa, nos cosméticos, entre outros.

1. Retirado do fanzine da Coletiva Caminho Natural

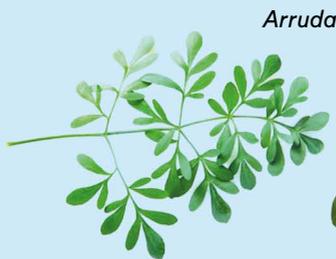
Alguns exemplos para perfumar a casa são: casca de mexerica, limão e laranja, manjeriçã, orégano, sálvia, lavanda, tomilho, alecrim, arruda, canela, cravo...

Os óleos essenciais são também considerados as “almas das plantas”, elemento que conecta a terra ao que é etéreo. Existem muitas variedades de óleos, que podem ser usados as mais variadas finalidades.

São concentrados e portanto, há que ter cuidado ao manipular estes materiais e diluí-los. A maioria dos óleos essenciais devem ser aplicados na pele diluídos em outros óleos carreadores, de preferência vegetais. Alguns são fotossensíveis, podem causar enjões, dores de cabeça, sonolência, irritação ao contato direto com a pele, entre outros. A dica fundamental é conhecer a necessidade de uso, conhecer a planta de origem e sua essência, e entender qual a forma mais adequada para cada caso.

A quantidade de OE que a planta secreta pode variar de acordo com as condições de plantio e desenvolvimento, regional e climática.

Muitos óleos essenciais tem propriedades relaxantes, alguns apresentados no zine passado podem ser usado para casos de ansiedade também como: lavanda (*Lavanda officinalis*) e ylangue-ylangue (*Cananga odorata*).



Arruda



Manjeriçã



Alecrim

Casca de mexerica



OUTROS ÓLEOS INDICADOS QUE PODEM SER USADOS EM QUADROS DE ANSIEDADE:

JASMIM

Jasminum officinale

Analgésico, antiespasmódico, tônico geral, regula o sistema endócrino, ansiolítico, antidepressivo, calmante, sedativo, combate insônia, auxilia relaxamento e meditação. Obs: infelizmente esse óleo tem alto valor comercial.

PAU ROSA

Aniba rosaeodora

É uma árvore amazônica e protegida no Brasil. Além do uso cosmético para acne e rugas é eficiente contra dor, insônia e depressão.

OLÍBANO

Boswellia carterii

Durante **ataques de pânico** inale óleo de **Olíbano (*Boswellia carterii*)**, para estimular a respiração profunda e promover a serenidade da mente.

Lavanda



Camomila



Hortelã Pimenta

Com **diarreia com cólica**, faça um óleo de massagem para aplicar suavemente no abdômen com óleo essencial de **camomila, hortelã pimenta ou lavanda**.

* Para fazer o óleo de massagem, coloque de 1% a 2% de óleos essenciais na mistura com óleos vegetais.

FLORAIS DE BACH

O ideal é encontrar um terapeuta floral para recomendação da fórmula mais adequada para você, assim como a quantidade e frequência. Porém podemos mergulhar nesse estudo e testar em nós mesmas, neste caso segue posologia referência, 10 gotas sob a língua esperando 30 segundos antes de engolir, na frequência necessária.

SUGESTÕES DE FORMULAÇÕES:

FLORAL RESCUE

Se for propensa a ataques de pânico e/ou ansiedade aguda, ele restaura a paz de espírito, no caso de uma crise.

ROCK ROSE

Útil para emergências físicas e emocionais no caso de situação de pavor ou choque que deixam indefesa ou perplexa.

ASPEN

Aprisionamento por medos desconhecidos, ansiedades que surgem repentinamente produzindo pavor intenso.

MIMULUS

Para pessoas capazes de nomear os medos que provocam ansiedade e tendem a guardar para si.

RED CHESNUT

Ansiedade provocada por preocupação excessiva com os outros.



HOMEOPATIA

Escolha a fórmula mais adequada a seus sintomas. Tome 2 tabletes de potência 30CH duas vezes dia para prevenção e redução dos sintomas. Se não apresentar resultado nos primeiros 3 dias é possível que não está utilizando a formulação correta, mas não desista, suspenda-o e estude seus sintomas para testar uma nova fórmula, continue na investigação do que sente e o que deve ser mudado. O caminho da autonomia nos nossos processos de saúde e adoecimento exigem tempo e dedicação.

Ao observar melhora do seu quadro, suspenda a ingestão da homeopatia a não ser que os sintomas voltem.

Na edição anterior já apresentamos algumas formulações que podem ajudar nos quadros de ansiedade entre eles: **Aconitum napellus**, **Arsenicum álbum**, **Ignatia** (a D6) e **Lycopodium** (a D12), consulte a edição anterior para ter mais informações.

ALÉM DESSES DESTACAMOS AINDA:

CALCAREA CARBONICA • Sensação de ansiedade e sobrecarga. A pessoa geralmente apresenta calafrios e se cansam facilmente.

GELSEMIUM *Gelsemium sempervirens* • Quadros de ansiedade aguda decorrente do medo da exposição ou de estar em meio a multidões, associado a tremores e diarreia.

KALI PHOSPHORICUM • Ansiedade generalizada com problemas de memória e fadiga. Tome 6DH, 3x ao dia.

MELISSA • Sensação de desentrosamento, pessoas muito espiritualizadas lidando com esfera muito racional. Tome a D12, quinze gotas uma vez ao dia, pode ser usado por muito tempo sem interrupção.

ZINCUM VALERIANICUM • Usado nas neuroses de ansiedade, com inquietude física. Tome a D2 dez ou quinze gotas, ou sete grânulos, quatro vezes ao dia.

Terapias corporais

As técnicas corporais tem excelente efeito em quadros de ansiedade, mas como todas as demais, não é uma técnica para todas as pessoas. Experimente o efeito em você. Durante a pandemia não temos como acessar o trabalho de uma profissional, mas essa técnica pode ser realizada mesmo por pessoas com pouca experiência, se você estiver em isolamento social com alguma pessoa, vocês podem experimentar fazer uma na outra, mas é possível também se autoaplicar e vivenciar os benefícios da técnica, mesmo sozinha.

Visão da MTC (Medicina Tradicional Chinesa)

Segundo a medicina chinesa os sistemas envolvidos na ansiedade são o coração e fígado. O coração é o órgão ligado ao espírito da pessoa e muito afetado por alterações emocionais. O fígado é ligado ao temperamento e a pessoa tende a ficar irritada e explosiva. Vamos dedicar um zine em breve sobre os princípios da MTC em breve ;)

acupressão

Essa técnica consiste em usar o dedo para massagear partes do corpo humano. Alguns pontos respondem mais facilmente ao tratamento com os pontos e você mesma pode se aplicar. Restabelecer nossa saúde com as mãos é empírico e todas temos esse poder, **nos traz autonomia nos cuidados de nossa saúde é de simples execução e ainda gratuita!**

A técnica utiliza o conceito da Medicina Tradicional Chinesa (MTC) de que o corpo contém 12 canais/meridianos de energia com pontos de acupuntura/acupressão ao longo deles. Nesses canais circulam a energia Qi (chi), e quando eles estão estagnados (“parados”), ou quando em deficiência de energia podem gerar dor local. Podemos restabelecer o fluxo da energia através das agulhas (acupuntura) ou pressão nos pontos

específicos (acupressão). Cada ponto ao longo dos canais tem uma ou mais ações/indicações específicas.



Quando queremos **tonificar** a energia ou seja produzir **efeito estimulante** local ou ao órgão correspondente comprimimos mais **rápido** e **superficial**, num **curto** espaço de tempo, com movimentos em **sentido horário concêntrico**.



Quando queremos **sedar** a energia, ou seja **dispersar** energia que está acumulada, comprimimos com **maior pressão** e mais **lentamente** por um período mais **prolongado**, com movimentos em **sentido anti horário excêntrico**.

Essa técnica pode ser realizada em qualquer momento do dia de preferência num lugar calmo e confortável, você pode estar sentada ou deitada. A aplicação pode ser rápida ou longa dependendo de sua disponibilidade e do quadro de saúde, busque realizar pelo menos uma vez ao dia para ajudar a eliminar as preocupações, estresse e ansiedade do dia a dia.

Lembre sempre de observar e manter a sua respiração calma e profunda. Apesar da simplicidade da técnica não subestime sua ação e poderes a longo prazo.



SEGUEM ALGUMAS DICAS BÁSICAS Para acupressão:

- Identifique a região do ponto, procure explorar a região até sentir um ponto mais sensível. Como a ponta do dedo tem uma área considerável em relação a agulha de acupuntura não precisamos ser tão exatas na localização do ponto.
- Podemos aplicar pressão direta no ponto, batidinhas com o dedo indicador ou articulações ou amassar regiões musculares como quem dá um beliscão.
- Como sugestão pressione de 10 a 30 segundos cada região. Repita por volta de 5 vezes em cada localização. Se o problema for agudo ou seja de início rápido e intenso, massageie os pontos de duas a três vezes por dia. Em problemas crônicos ou seja com duração superior a uma semana e menos intensa, pressione os pontos uma vez por dia por um período maior de tempo. Com o tempo você vai encontrar seu ritmo ideal, experimente!
- Podemos usar a ponta do polegar ou todo ele para aplicar pressão direta na região. Também podemos usar as articulações dos dedos, a palma da mão aberta (podemos vibrar com força para gerar calor) ou as falanges da mão fechada.
- Use movimentos ritmados e constantes e nunca ultrapasse o seu limite de dor e desconforto.
- Esta técnica também é uma poderosa ferramenta de autoconhecimento. Por isso sugerimos que você mantenha um caderno de suas práticas integrativas, assim pode registrar o que está fazendo e acompanhar seu progresso.

CONTRA INDICAÇÕES:



Se estiver grávida não faça se não tiver segurança dos pontos a serem utilizados.



Regiões sensíveis como axila, virilha e garganta devem ser evitadas.



Não manipular regiões em caso de lesões, machucados, fraturas ou cirurgias recentes.



Não fazer logo após refeição ou após ingestão de álcool ou drogas.



Em quadros de dores severas e hérnias de disco um médico deve ser consultado antes de qualquer pressão na região.

SUGESTÕES DE PONTOS:

Procure a localização dos pontos em buscadores da internet para ver sua localização.

PULMÃO 1 / P1 proporciona alívio rápido da ansiedade.

VASO CONCEPÇÃO 17 / UC17 ansiedade com quadro de depressão.

Pericárdio 6 / PC6

está localizado próximo as mãos e pode ser facilmente manipulado quando precisar de alívio rápido para tensão nervosa.

coração 7 / C7 localizado no pulso, traz alívio para sensações de angústia na região cardíaca.

BEXIGA 23 / B23 excelente ponto a ser utilizado em ansiedade com quadro de medo.

BAÇO PÂNCREAS 6 / BP6 pontinho localizado na parte interna da perna próximo aos tornozelos, usado para ansiedade que se pronuncia mais à noite.

MASSAGEM

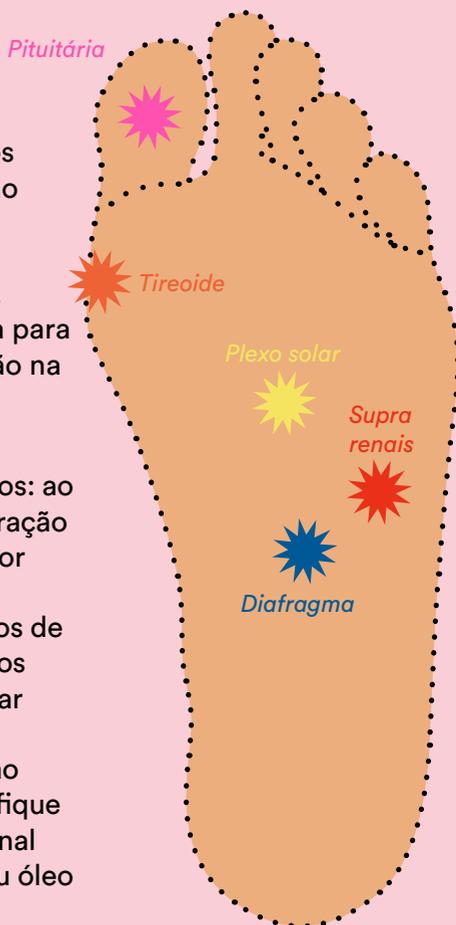
A massagem pode nos ajudar quando estamos com dor, depois de um trabalho muscular intenso ou em função de uma forte tensão nervosa. Tem um efeito regenerador tanto no nosso corpo físico quanto emocional.

Massagear o pescoço, ombros, mãos e pés ajudam a relaxar. Para efeitos ainda mais relaxantes podemos associar com óleos de massagem terapêuticos, com aromaterapia (veja sugestões na seção aromaterapia).

REFLEXOLOGIA

Essa terapia propõe o estudo e tratamento de nosso organismo através da manipulação de pontos e regiões pré definidas de reflexão em nossos pés e mãos, ativando mecanismos que promovem a homeostase de nosso organismo. Também é uma excelente técnica para auto aplicação com poderosa ação na nossa saúde e bem estar.

No tratamento da ansiedade é benéfico manipular pontos relativos: ao diafragma, todas as glândulas, coração e plexo solar de 10 a 20 minutos por dia, procure os pontos sensíveis e dolorosos, executando movimentos de sedação ou tonificação como vimos em acupressão. Sente-se num lugar confortável com uma toalha e um creme ou óleo de massagem a mão para ir reaplicando caso sua mão fique seca ao longo da massagem, ao final seque todo o excesso do creme ou óleo e mantenha seus pés aquecidos.



redução de estresse

Encontrar práticas de redução de estresse que nos ajudam em momentos difíceis é muito valioso. No zine 1 (insônia), foram apresentadas algumas, técnicas que também tem efeito valioso em nossa ansiedade. Destacamos a técnica de respiração onde expiramos sempre no dobro do tempo que inspiramos, contração e relaxamento de cadeias musculares, além de terapias como massagem, escalda pés e meditação.

Para muitas pessoa mexer na terra é como um terapia ou meditação. Também adoramos o efeito que tem no nosso corpo e mente plantar e contemplar. Por isso apresentamos aqui uma atividade que pode ser usada para redução de ansiedade, mesmo em pequenos espaços :)

FAZENDO UM TERRÁRIO:

É o cultivo de plantas simulando um ambiente natural. Podemos fazer em recipientes de vidro, podendo ser abertos ou fechados. No terrário fechado, produzimos um meio ambiente constituído por solo, água, ar, luz e seres vivos. Como está num ambiente transparente podemos observar seus fenômenos como o desenvolvimento das plantas e o ciclo da água, ela evapora e condensa nas paredes do terrário, condensando e se precipitando, molhando o solo novamente e reiniciando seu ciclo.

Depois de pronto é só deixas seu terrário em um lugar iluminado da casa e longe do sol direto.

Mas deixa de papo e vamos separar o material para montar nosso terrário?



FAZENDO UM Terrário (CONTINUAÇÃO):

MATERIAL:

1. recipiente de vidro, com tampa ou com possibilidade de fechar com plástico;
2. pedrinhas;
3. carvão vegetal, areia e casca de pinheiro;
4. terra vegetal;
5. água;
6. mudinhas de plantas pequenas.

COMO FAZER:

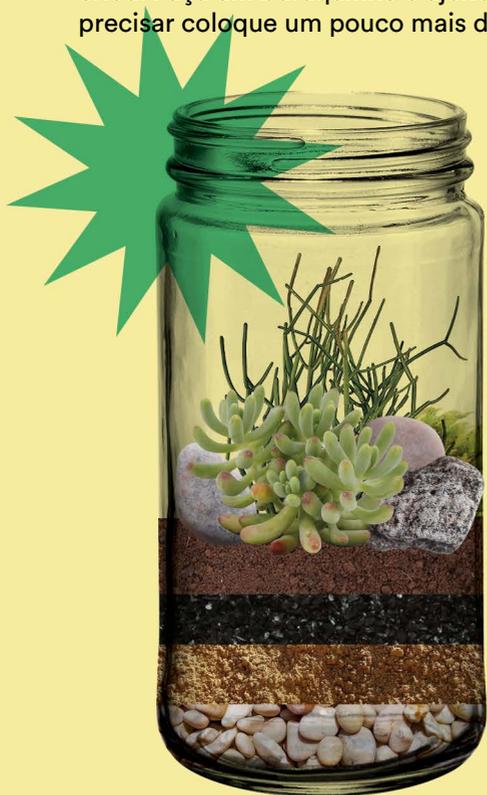
Comece higienizando o vidro, com água e sabão e depois higienizando com álcool à 70% e deixando secar naturalmente.

Vamos fazer camadas dentro do vidro com:



1. Primeira camada - colocamos pedrinhas que ficarão no fundo do vidro. Essas pedrinhas terão a função de drenagem.
2. Segunda camada – faça uma cama com areia, para ajudar a terra (última camada), a ficar bem drenada.
3. Terceira camada - colocamos carvão vegetal. Esta camada serve para absorver os gases liberados.
4. Quarta camada – receberá terra vegetal, ficará por cima no vidro. Ela terá a função de fornecer nutrientes para as plantinhas.

Depois de todas as camadas disposta dentro do vidro, agora é a hora de plantarmos nossas mudinhas. Escolha plantas pequenas, faça a combinação que desejar, brinque com cores e formatos! Com o tempo você vai aprendendo as plantas que gostam do ambiente que você criou. Faça um buraquinho e ajeite delicadamente a mudinha(s). Se precisar coloque um pouco mais de terra em volta da(s) muda(s).



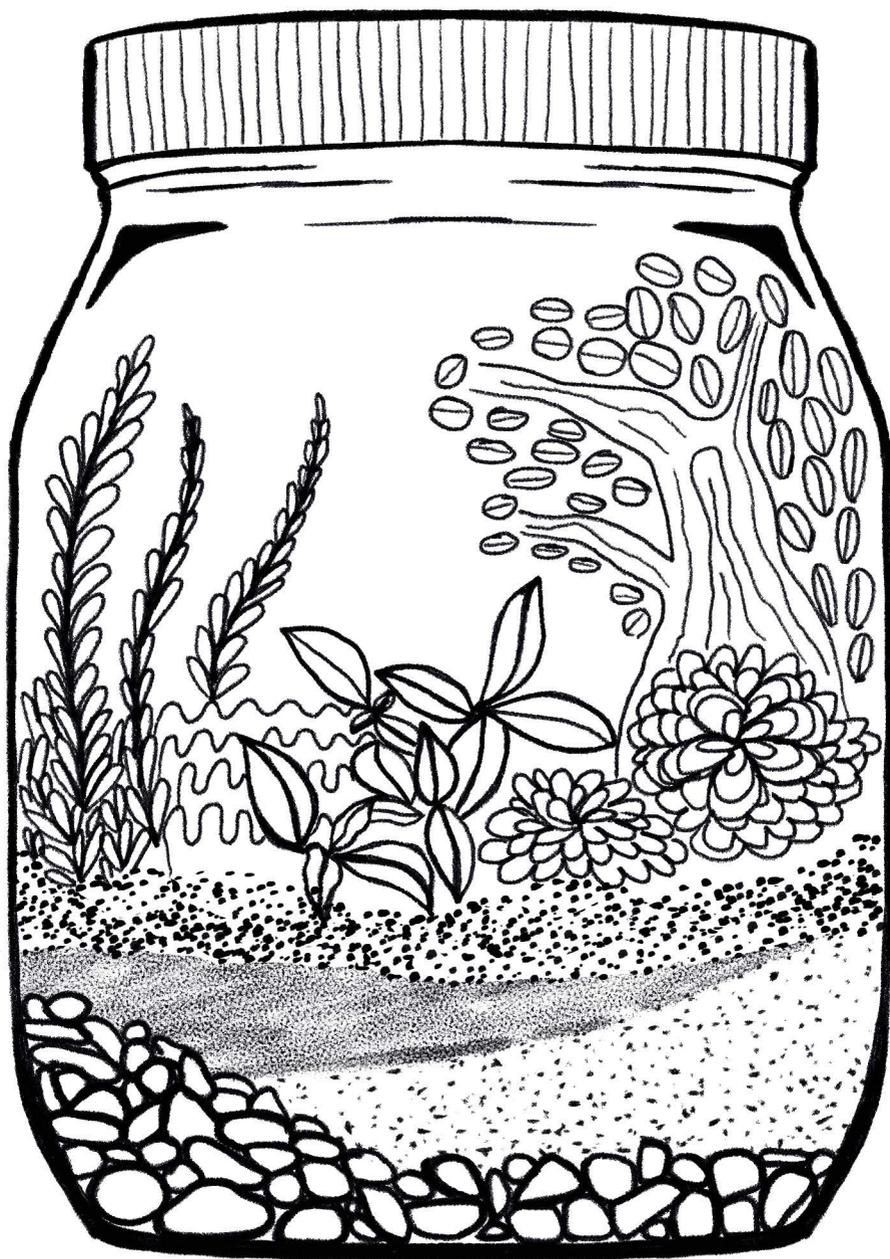
5. Quinta camada (opcional) – depois das mudinhas plantadas, com cuidado você pode fazer o acabamento com pedrinhas ou musgos.
6. Você também pode ornamentar o seu terrário colocando cristais, conchas, miniaturas e outros adereços.

Regue com cuidado o terrário, observe para que a terra fique úmida mas sem acúmulo de água no fundo do vidro.

Se você vai fazer um terrário fechado, use uma tampa, rolha ou plástico (fechando bem a boca com elástico ou fita adesiva). É importante que a água que vai evaporar e condensar no seu terrário fique dentro do vidro para ser um sistema fechado em si! Portanto feche bem seu terrário. Invista na sua criatividade, encha sua casa de vida. Também é uma ótima opção para presentear uma amiga.

** Você também pode fazer terrários em mini vasilhinhos para serem usados na forma de colar.*

PARA COLORIR!



OUTRAS RECOMENDAÇÕES

- A prática de exercícios físicos regulares também é um grande aliado no controle da ansiedade. Uma caminhada de 40 minutos diária é suficiente para uma boa parte das pessoas. Muitas pessoas se beneficiam da yoga também.
- Exercícios de meditação de qualquer linha.
- Atividades que estimulem a expressão com teatro, dança e música.
- Pessoas com ansiedade crônica, intensa ou incontrolável é recomendado procurar um psicoterapeuta.
- A acupuntura e ayurveda podem ser de grande auxílio para quadros mais intensos de ansiedade associadas a psicoterapia.

receitas



AROMATERAPIA DE BERGAMOTA E CEDRO

- 50ml de óleo vegetal base (coco, oliva, amêndoas, amendoim, abacate);
- 30 gotas de óleo essencial de bergamota;
- 20 gotas de cedro.

Aplicação

Passar nos pulsos, sola dos pés palma das mãos e no coração.



AROMATIZADOR DE AMBIENTE DE PAU ROSA (ANÍBA ROSEAODORA)

- 80 ml de água;
- 20ml de álcool;
- 50 gotas de Pau Rosa.

Aplicação

Espirre no ambiente.



ESCALDA PÉS FLORIDOS

- 100 g de sal grosso;
- Uma colher de sopa de bicarbonato de sódio;
- Um punhado de camomila;
- Um punhado de lavanda;
- Um punhado de macela;
- 10 gotas de óleo essencial de laranja doce.

Aplicação

Idealmente você vai precisar de uma bacia ou balde que cubra de água até a altura do seu tornozelo.

Ferva a água. Coloque no balde, misture com água morna, até uma temperatura suportável, jogue a mistura na água e coloque seus pés nela. Fique com os pés na água por meia hora.

Sugestão: manter uma água quente pra ir repondo a água que vai esfriando.



DESODORANTE EM PASTA

- 65% de óleo de coco;
- 15% de manteiga de ucuuba ou cera de abelha;
- 4% de bicarbonato de sódio;
- 14,5% amido (milho ou mandioca);
- 0,3% OE de pau rosa;
- 0,2% OE de lavanda;
- 1% Vitamina E.

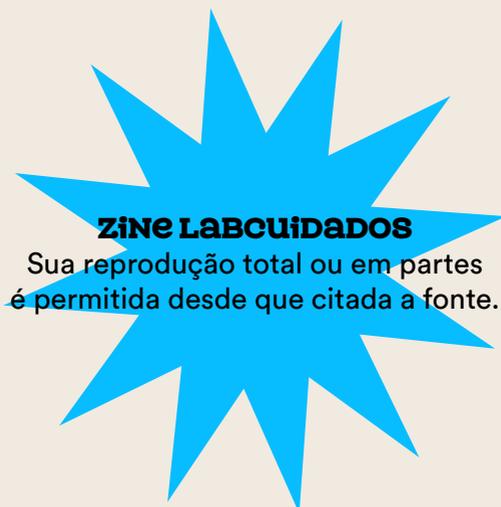
Como fazer

Aqueça o óleo de coco e a manteiga de ucuuba em banho maria ou fogo baixo sem que a temperatura supere 40°C. Adicione o bicarbonato e o amido e misture bem. Na temperatura de 37°C, adicione os óleos essenciais e a Vitamina E. E envase.

Obs: Podemos utilizar óleos essenciais com efeito ansiolítico, imprimindo propriedades terapêuticas nesse cosmético de uso diário.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICA

- Tratamentos naturais: um guia completo para tratar problemas de saúde com terapias naturais. James Balch, Mark Stengler. Elsevier, 2005.
- Massagem e automassagem. Oriental e Ocidental. Gaya Garaudy. Hemus, 1985.
- O livro de ouro da saúde. Plantas medicinais. Jaap Huibers. Iatiaia, 2001.
- Índice Terapêutico Fitoterápico: ITF. Editor: Luís Carlos Ávila. EPUB, 2013.
- Essência da Saúde – plantas medicianis e alimentação. Danilo; kemle; Mara; Jossué. Ciência da Saúde Editora e Livraria, 2014.
- O livro de receitas da cozinha medicinal: informações essenciais para preparar pratos com alimentos funcionais que beneficiam a saúde. Doling Kindersley. Publifolha, 2014.
- As fórmulas mágicas das plantas. Alexandros Botsaris. Nova Era, 1997.
- Aromacologia uma ciência de muitos cheiros – Sonia Corazza/ Ed. Senac
- <https://www.caminhonatural.net>
- <https://www.aromaflora.com.br>
- <https://pt.wikipedia.org/wiki/Ansiedade>



ZINE LABCUIDADOS

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

Conhecimento não é mercadoria.

Toda sugestão, crítica, opinião e
contato é bem vindo através do e-mail

labcuidados@riseup.net

LABCUIDADOS

2022

ESCOLA DE ATIVISMO