



**S. Natural**  
Centro de Terapias

Newsletter 04 – Abril 2024

**Saúde**



**Do movimento**

**Capa e arte gráfica:** Filipe Kane

**Revisão técnica:-** Ana Costa

**Psicologia:** Ana Beja da Costa

**Terapia Integrativa:** Sandra Mestre

**Terapia de Recuperação:** Telmo Carvalho

## **Aviso**

Todas as recomendações aqui apresentadas são recomendações gerais, baseadas em experiência profissional e estudos científicos realizados, não dispensando consulta médica em caso de patologias ou problemas.

Os autores não aconselham a ir contra recomendações de profissionais de saúde, e não se responsabilizam pelo mau uso da informação. Pode e deve consultar o médico e/ou terapeuta para um tratamento mais personalizado, que se adapte ao seu organismo e/ou situação pessoal.

# Índice

Introdução	pág. 5
Datas assinaladas	pág. 6
Cantinho da Psicologia	pág. 8
Cantinho Integrativo	pág. 11
Cantinho da Recuperação	pág. 14
Movimentos recomendados	pág. 16
Receita do mês	pág. 19
Reflexão do mês	pág. 20
Contactos	pág. 21

## Introdução

Nesta edição de Abril, abordamos a saúde do movimento.

Já o típico ditado diz: “Movimento é vida. Parar é morrer”, e isso revela bem a importância do movimento e de nos mantermos ativos. Como tudo, o excesso também faz mal, e por isso fizemos esta edição dedicada ao movimento, que talvez ajude a encontrar o melhor movimento possível para a saúde.

**Está pronto(a) para fazer 2024 o ano da sua  
saúde?**

**Adira à nossa newsletter!**

# Datas assinaladas

Nesta edição gostaríamos de assinalar as presentes  
datas

02/04 - Dia mundial da  
consciencialização do autismo

05/04 - Dia Nacional do doente  
com artrite Reumatoide

06/04 - Dia Mundial da atividade  
física

07/04 - Dia mundial da saúde

11/04 - Dia do Parkinson

16/04 - Dia mundial da voz

17/04 - dia mundial da  
hemofilia

22/04 - Dia mundial da Terra

23/04 - Dia mundial do Livro

25/04 - Dia da Liberdade

27/04 - Dia mundial do Tai Chi e  
Chi Kung

Um enorme obrigado a todos pelo contributo direto ou indireto e pelo impacto que tiveram, e continuam a ter, na saúde e na medicina.



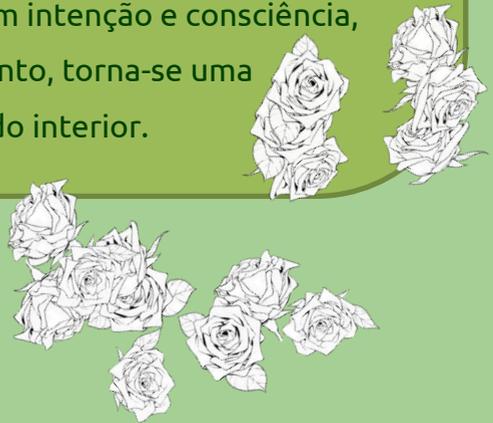
# Cantinho da Psicologia

A relação entre a saúde do movimento e a saúde mental e emocional é profunda e interconectada. Quando nos movemos e exercitamos regularmente, não apenas fortalecemos os nossos corpos fisicamente, mas, também promovemos uma melhor saúde mental e emocional.

O exercício físico liberta endorfinas, neurotransmissores responsáveis por sentimentos de felicidade e bem-estar, ajudando a reduzir o estresse, a ansiedade e a depressão. Além disso, o movimento regular promove uma melhor qualidade do sono, aumenta a autoestima e a confiança, e proporciona um senso de realização e controlo sobre as nossas vidas. Portanto, investir na saúde do movimento não é apenas benéfico para o corpo, mas, também, para a mente e as emoções, contribuindo para um equilíbrio holístico e uma vida mais saudável e feliz.

Uma prática excelente para conectar mente e corpo é a meditação mindfulness enquanto caminha. Ao caminhar conscientemente, você pode focar sua atenção no movimento do corpo, na respiração e nos arredores, permitindo que a mente se acalme e se concentre no momento presente. Concentre-se em sentir o contato dos pés com o chão, observe a respiração entrando e saindo do corpo e esteja consciente dos sons, cheiros e sensações ao seu redor. Essa prática não só fortalece a conexão entre mente e corpo, mas também promove relaxamento, clareza mental e redução do estresse.

Assim como uma dança bem coreografada, quando nos movemos com intenção e consciência, cada passo, cada movimento, torna-se uma expressão do nosso estado interior.



Quando nos entregamos ao movimento, não estamos apenas a fortalecer os nossos músculos, mas, também, a nutrir a nossa mente e a nossa alma. Cada flexão, cada alongamento, é uma oportunidade para libertar as tensões acumuladas, deixando espaço para a serenidade e a clareza mental florescerem.

Quando nos movimentamos, entramos em contato com as profundezas do nosso ser, explorando os limites do nosso corpo e mente. Encontramos força na vulnerabilidade, coragem na perseverança e paz na aceitação. Cada passo leva-nos mais perto de um equilíbrio interior. Portanto, que possamos lembrar-nos sempre do poder transformador do movimento, não apenas para moldar os nossos corpos, mas também para nutrir as nossas almas. Que possamos dançar pela vida com gratidão, sabendo que cada movimento é uma celebração da nossa jornada rumo à integridade e ao equilíbrio interior.

**Ana Beja da Costa**

## Cantinho Integrativo

O Tai Chi e o Chi Kung são artes chinesas do movimento onde promovem a vida e a saúde.

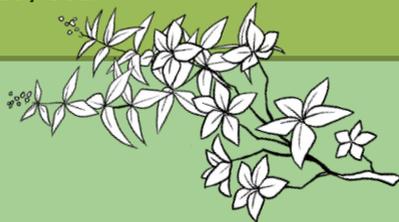
O movimento é muito importante no nosso corpo e metabolismo. Sem movimento não havia circulação sanguínea e linfática, não tínhamos os movimentos peristálticos do sistema digestivo. Sem movimento também não há uma boa circulação de Chi nos nossos meridianos, até pode haver estagnações de energia em um/uns pontos e falta de energia num/nuns pontos.

Se a nossa circulação sanguínea estiver com problemas podemos sentir-nos mais cansados, com as pernas cansadas e doloridas, os membros dormentes e inchados, etc. Se a linfa não estiver a circular corretamente podemos ter zonas doloridas e inchadas (principalmente articulações), etc.



Se os nossos movimentos peristálticos estiverem lentos vamos sentir enfartamento, indigestão, azia, gases, barriga inchada, prisão de ventre, etc, porém se estiverem muito acelerados podemos ter cólicas, diarreia, etc. Se o movimento do Chi estiver lento ou estagnado podemos sentir dores, inchaço, indigestão, cansaço, etc, se estiver muito acelerado podemos sentir hiperatividade, problemas de concentração, ansiedade, etc.

Também não nos podemos esquecer do movimento da respiração, da inspiração e expiração, da troca gasosa nos nossos pulmões. Quando não respiramos corretamente podemos ter dores de cabeça ou pressão na cabeça, cansaço físico e mental, ataques de pânico, etc.



O equilíbrio do nosso Chi depende do movimento contínuo do ciclo Yin/Yang. O Yin e o Yang são opostos, mas não podem existir um sem o outro. O Yin é escuro, frio, etc.. e o Yang é claro e quente, etc... e o movimento da transformação da noite para o dia, do frio para o calor, etc.. ao longo do dia manifesta-se de maneira diferente no corpo. E o nosso relógio biológico está relacionado com esse ciclo Yin/Yang. À noite está mais frio, escuro e há mais inatividade (Yin), durante o dia está mais calor, claridade e há mais atividade (Yang). Ao início do dia temos mais energia (se não temos é porque o nosso ciclo está desregulado) e conforme o dia avança vamos ficando menos energéticos, é o nosso corpo a preparar-se para a inatividade da noite, o descanso.

Manter o ciclo Yin/Yang e o nosso relógio biológico harmoniosos e em equilíbrio ajuda a criar e a manter a saúde. (Não descuidando da alimentação, gestão de stress, etc).

**Sandra Mestre**



## Cantinho da Recuperação

Nesta edição que se celebra o dia mundial do Tai Chi e Chi Kung, obviamente não podia deixar de recomendar uma prática ancestral que está provada, seja pela observação da vitalidade e longevidade dos orientais, seja em variados estudos científicos que provam que Tai Chi e Chi Kung ajudam na recuperação de AVC, osteoporose, e diversas outras patologias.

O Tai Chi é “muita coisa”, podendo ser feito como desporto, como arte marcial, como relaxamento, como terapia de reabilitação motora e como meditação. Seja qual for o estilo de Tai Chi usado, (sendo o mais conhecido o Tai Chi simplificado, um conjunto de 24 movimentos), todos eles são excelentes ferramentas de melhoria do corpo e mente.

O Tai Chi tem como objetivo mexer o corpo na totalidade (mexer todas as articulações), mexer o corpo como um só, não deixando apenas uma parte fazer esforço, mas sim fazendo tudo uniformemente, e promover o relaxamento do corpo e da mente. Não deve haver tensão nas articulações, os músculos têm força mas não estão rígidos, o corpo consegue assim fazer tudo com o mínimo desgaste e estrago possível.

Ainda hoje em dia não se sabe bem porquê o Tai Chi e Chi Kung foram desenvolvidos, mas originalmente serviam de sistema de tratamento, pois pode ser feito por qualquer pessoa, independente da idade ou mobilidade. Eu costumo recomendar Tai Chi a quem fez cirurgia aos joelhos ou a hérnias, tal como recomendo Chi Kung a pessoas de mobilidade reduzida. A pessoa mexe o que pode, como pode, para não perder o movimento nem músculo, sendo importante manter atividade.

**Telmo Carvalho**

## Movimentos recomendados

E como podemos trazer esses benefícios todos do Tai Chi para o dia-a-dia? Sabemos que não é por fazer Tai Chi uma hora por dia que o nosso corpo vai melhorar e curar tudo, principalmente se continuamos a fazer os mesmos movimentos e os mesmos estragos ao longo do dia, mas podemos trazer para o dia-a-dia algumas práticas que sabemos que resultam bem.





## Joelhos fletidos

Uma das primeiras coisas que aprendemos com o Tai Chi, é repensar como andamos. Hoje em dia é comum as pessoas sofrerem de problemas de joelho, mas no oriente isso era raríssimo, tornando-se muito mais comum desde a chegada dos europeus. O que mudou? “ensinamos” a nossa forma de andar. Apesar de não nos apercebermos disso, a nossa forma de andar é muito destrutiva para a articulação dos joelhos, pois estamos a aplicar esforço e carga constante, numa articulação já esticada, sem margem para absorver o impacto. Os orientais aprendem desde cedo a andar com os joelhos semi fletidos, e apesar de cansar mais as pernas, e “parecer estranho aos nossos olhos”, na realidade é a melhor forma de preservar os joelhos.

## Coluna de cristal

Um conceito que o Tai Chi tem é a chamada “coluna de cristal”. Apesar da nossa coluna ter uma capacidade de força e carga tremenda, eles tratam-na como se fosse de cristal, tendo sempre cuidado com a postura, tentando manter direita e sem esforço desnecessário. Não é chamada “cristal” por ser frágil, mas sim por ser preciosa. A coluna não tem por objetivo levar com as cargas todas como fazemos no Ocidente mas sim, servir de transmissão de energia entre todos os membros. Por isso é que eles no Oriente usam o corpo todo, evitando movimentos em que só um membro faça esforço.

## Prática diária

Obviamente, um pouco de prática diária de Tai Chi ou Chi Kung, ajuda a circulação, o relaxamento, e tudo a funcionar melhor. Experimente uma semana de treino todos os dias e verá resultados positivos.

**Telmo Carvalho**

# Receita do mês

## Chá Grego da Montanha

- 1 L de água
- 2 raminhos de hortelã
- 3 colheres (de chá) de Salva (Sálvia)
- 3 colheres (de chá) de Alecrim



Remove-se o caule da hortelã, usando-se apenas as folhas.

Ferve-se a água e despeja-se em cima das folhas misturadas.

Aguardar 30 minutos e filtrar as folhas

**ATENÇÃO:** Antes de tomar o chá perguntar ao seu médico, farmacêutico ou terapeuta se é aconselhado para si. Nem tomar mais do que 3 dias sem supervisão.



## Reflexão do mês

Quando nos movimentamos, entramos em contato com as profundezas do nosso ser, explorando os limites do nosso corpo e da nossa mente. Encontramos força na vulnerabilidade, coragem na perseverança e paz na aceitação. Cada passo leva-nos mais perto de um equilíbrio interior. Portanto, que possamos lembrar-nos sempre do poder transformador do movimento, não apenas para moldar os nossos corpos, mas também para nutrir as nossas almas. Que possamos dançar pela vida com gratidão, sabendo que cada movimento é uma celebração da nossa jornada rumo à integridade e ao equilíbrio interior. Move-te com sabedoria e com presença, consciente do teu corpo!

# Contactos

Pode encontrar-nos no Largo Campo da Feira, nº 22, 3 C, 8000-131 Faro, em [www.ctsnatural.com](http://www.ctsnatural.com) e contactar-nos, também, via email [ctsnatural@gmail.com](mailto:ctsnatural@gmail.com) ou telefone para o número 917 908 960.

Temos, também, Facebook, Instagram e Blog.  
Siga-nos nos vários canais, para se manter a par de tudo!