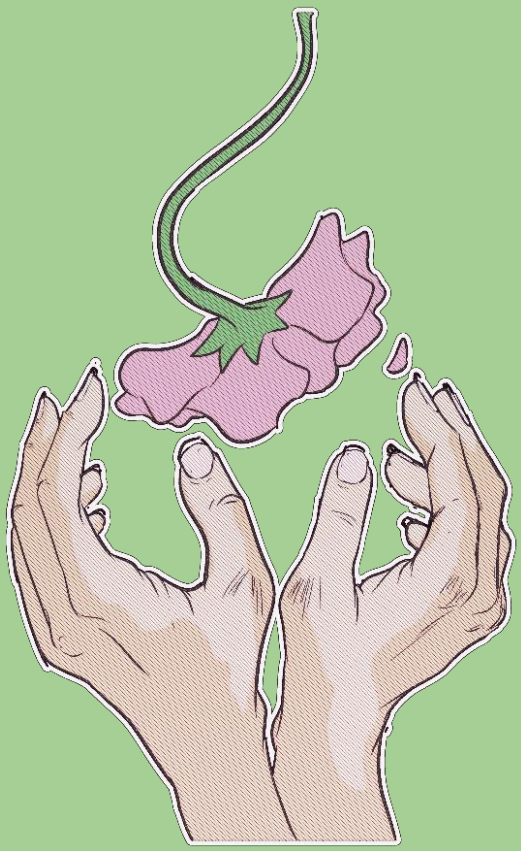
S. Natural
Centro de Terapias

Newsletter 03 – Março 2024



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
Novidades	pág.	7
Cantinho da Psicologia	pág.	8
Cantinho Integrativo	pág.	12
Cantinho da Recuperação	pág.	15
Movimentos recomendados	pág.	17
Receita do mês	pág.	20
Reflexão do mês	pág.	21
Contactos	pág.	23

Introdução

Nesta edição de Março, abordamos a Primavera.

É altura de florir e crescer, altura esta onde a natureza está mais activa, e nós também. Estamos sempre a fazer alterações, tentar melhorar e aperfeiçoar, tentar desenvolver…

Por isso usamos o ritmo natural das estações para aproveitar melhor. Recomendamos fazer o mesmo: aproveite sempre o ritmo da natureza e verá como tudo melhora.

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

08/03 Dia Internacional da Mulher

15/03 Dia Mundial do Sono

19/03 Dia do Pai

20/03 Dia Internacional da Felicidade

20/03 Equinócio Primavera

21/03 Dia Mundial da Árvore

22/03 Dia Mundial da Água

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

Novidades

Este mês temos uma novidade, uma nova especialidade: Consulta de Aconselhamento Conjugal.

Esta consulta destina-se a casais que queiram melhorar a qualidade da sua relação, fortalecê-la e torná-la mais saudável e duradoura. Nesta sessão a nossa terapeuta Ana Beja da Costa irá auxiliar-vos em questões como: melhoria de comunicação, resolução de conflitos, restituição da confiança, maior intimidade e paixão, planeamento familiar, entre outros.

Cantinho da Psicologia

A Primavera chega com luz, calor, cantos dos pássaros, sol e flores por todo o lado. Começa a cheirar a Verão, a festas, a esplanadas com sol, vidas felizes e convívios e concertos, entre tantas outras possibilidades…

Todavia, a chamada Perturbação Afectiva Sazonal não acontece só na passagem para o Inverno: alguns corações podem sentir como se uma tempestade emocional surgisse nesta estação de renascimento. É uma condição peculiar, na qual as mudanças sazonais podem desencadear oscilações no humor e afetar a saúde emocional.

Esta dança sazonal de sentimentos pode comparar-se a uma sinfonia de emoções: a alegria da estação mistura-se a nuvens de melancolia, dificuldades no sono e um cansaço ou falta de energia adicional.

Para lidar com esta condição é fundamental adotar algumas estratégias:

Permita-se apreciar os pequenos prazeres da estação. Caminhe ao ar livre, na praia, no campo… Sinta a brisa suave e absorva a energia revitalizante da natureza. A exposição à luz solar também desempenha um papel vital, ajudando a regular os padrões de sono e regular o humor.

Cultive conexões sociais. Partilhe as suas emoções com amigos próximos e entes queridos. A Primavera é um momento propício para fortalecer laços e criar memórias positivas. A solidariedade e o apoio social podem ser um antídoto eficaz nesta fase.

Praticar atividades físicas ao ar livre também é uma excelente maneira de equilibrar o estado emocional. Seja uma simples caminhada no parque, a prática de Yoga sob o céu azul ou a participação em desportos ao ar livre, a atividade física desencadeia a produção de endorfinas, contribuindo para a elevação do estado de ânimo.

Por fim, considere a possibilidade de buscar a orientação de um profissional de saúde mental. Terapia e aconselhamento podem fornecer ferramentas valiosas para compreender e gerir os altos e baixos emocionais associados à Perturbação Afetiva Sazonal na Primavera.

Lembre-se: como as estações, os sentimentos também são passageiros. Permita-se passar por eles. Com cuidado, autocompaixão e o apoio certo, é possível atravessar esta fase e renovar-se positivamente.

Ana Beja da Costa

Cantinho Integrativo

Com o mês de Março vem a primavera, as flores, o tempo ameno, os passeios ao ar livre, os dias mais compridos, etc.. Normalmente nesta altura também começam as malditas alergias, os espirros, as tosses, a comichão no nariz e/ou ouvidos, o lacrimejar, o corrimento nasal, etc...

Para evitarmos males maiores devemos beber água, alimentar-mo-nos corretamente, evitar fazer atividade física ao ar livre, nos dias com mais pólens ou poeiras no ar usar máscara ou um lenço para evitar a sua inalação, fazer lavagens nasais para limpeza e evitar o acúmulo de secreções no nariz, entre outras medidas. Nesta altura também é uma boa fase para fazer o reforço do sistema imunitário, há várias vitaminas, minerais e plantas que ajudam nesse sentido.

Vamos começar com a mais conhecida: a vitamina C ou ácido ascórbico, esta vitamina intervém em muitas reações metabólicas e é fundamental para manter a resistência à infecção das células e tecidos. A carência desta vitamina pode provocar falta de apetite, astenia (fraqueza), hemorragia das mucosas e em estados graves *escorbuto* ou doença de *Barlow*. Esta vitamina está presente, principalmente, em frutas e vegetais crus. A casca da laranja contém cerca de 152mg, enquanto que na polpa está apenas 58mg de vitamina C por 100g de alimento. Já na couve roxa está 150mg e nos espinafres 35mg.

O zinco é indispensável para o bom funcionamento do sistema neuroendócrino e do aparelho urogenital, e está provado que o timo é o órgão com maior conteúdo de zinco e que tem uma importante relação com a formação dos linfócitos (sobretudo os T4, responsáveis pela imunidade).

A falta deste mineral deixa-nos mais susceptíveis a ficar doentes, pode também causar perda de apetite, queda de cabelo, sensação de lentidão e diminuição ou perda do paladar. Este mineral está presente em cereais, leguminosas, peixe, carne, frutos secos e nas verduras de folhas verdes, etc.. As ostras cruas tem 91mg e no peru cozido existe 4,5mg por 100g de alimento.

A Equinácea é uma planta medicinal muito usada para combater gripes e constipações, devido às suas propriedades anti-inflamatórias, mas as suas propriedades anti-alérgicas e imunomodeladoras fazem desta planta um excelente aliado para o reforço do sistema imunitário e prevenção de crises alérgicas.

Sandra Mestre

Cantinho da Recuperação

Primavera, época de regeneração e início de vida, é a melhor época para o corpo quebrar a estagnação, limpar e desintoxicar o mal acumulado no inverno. É época de respirar fundo e apreciar o florir na natureza! Infelizmente, comum a esta época é também o pó, pólens, e todas as coisas que são excelentes a entupir e inflamar as vias respiratórias… Mas e se disser que existe solução natural?

Os principais problemas são a sinusite e a rinite, mas antes de abordar como se trata naturalmente, vou tentar primeiro explicar o que são, pois perceber o mecanismo da patologia é o primeiro passo para vencer.

Rinite é uma inflamação dos pequenos canais que passam na linha das sobrancelhas, que fazem uma “ligação directa” para o ar do nariz ao cérebro, onde facilmente ficam resíduos acumulados.

Sinusite é inflamação das cavidades laterais do nariz, as fossas nasais.

Então, uma das muitas formas naturais de aliviar estes problemas, é massajar as zonas afectadas. Quando feito correctamente, permite facilitar a limpeza e desinflamação, para o corpo fazer o processo de purga e limpeza naturalmente.

Podem usar Tea Tree (*Melaleuca alternifolia*), podem usar vapores, podem usar massagem, podem fazer lavagem nasal, etc., pois tudo isso ajuda a limpar e evitar estes problemas. Todavia, se a pessoa não beber muita água, o corpo não consegue limpar. Beber água é fundamental para vencer estes problemas.

Telmo Carvalho

Movimentos recomendados

Nesta época típica da congestão nasal, causada por pólen, pó, aumento de temperatura, etc., penso que a melhor recomendação que faço aos pacientes é a auto-massagem facial.

Aqui vou abordar duas técnicas diferentes, que apesar de poderem e deverem ser usadas em conjunto, cada uma é mais específica para um problema diferente. Não só se explica assim tecnicamente, como também ajuda as pessoas a perceberem que patologia têm concretamente.

Massagem facial anti-sinusite

Pressionar e massajar o ponto em cima do osso facial

Pressionar e massajar o ponto na zona carnuda da bochecha

Pressionar e massajar o ponto junto à aba do nariz

Podemos fazer pressão direta nos pontos, para um alívio mais imediato, tal como podemos e devemos fazer movimentos circulares de massajar.

Massagem facial anti-rinite

Pressionar e massajar o ponto ao centro das sobrancelhas.

Técnica de pinçamento das sobrancelhas (apertar a linha da sobrancelha entre o polegar e indicador).

Depois, esfregamos as sobrancelhas de dentro (centro da testa) para fora.

Receita do mês

Chá Imunidade

- 1 litro de água
- 2 colheres de sopa de Líquen da islândia
- 2 colheres de sopa de Equinácea
- 2 colheres de sopa de Agrimónia

Ferver a água rapidamente com os ingredientes lá dentro. Após ferver, desligue o lume.

Deixar repousar 15/20 minutos.

Coar.

(Tomar uma caneca, três vezes ao dia, durante 7 dias)

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

Na Psicologia, assim como na natureza, a Primavera representa um período de renovação e crescimento.

A Primavera psicológica convida-nos a deixar para trás as sombras do Inverno emocional, permitindo que novas perspectivas floresçam nas nossas mentes.

Na Psicologia Positiva, a Primavera é um símbolo de esperança e otimismo. É um lembrete de que, mesmo nos momentos mais sombrios, podemos encontrar a luz necessária para crescer e prosperar. Podemos aprender com a resiliência das plantas que enfrentam tempestades e ainda assim permanecem firmes, adaptando-se ao ambiente.

Assim como a Primavera nos lembra da beleza da diversidade na natureza, na nossa jornada podemos abraçar e celebrar a singularidade de cada indivíduo.

Cada pessoa é como uma flor única no jardim da vida, contribuindo com a sua própria cor e aroma para enriquecer o todo.

Portanto, lembra-te que, assim como a Primavera traz consigo um renascimento para a natureza, também podemos buscar constantemente renovar e florescer. Agarra nos teus talentos e compromete-te com a jornada da tua vida.

Ana Beja da Costa

Contactos

Pode encontrar-nos no Largo Campo da Feira, nº 22, 3 C, 8000-131 Faro, em www.ctsnatural.com e contactar-nos, também, via email 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!